Directorate of health
Chief Epidemiologist for Iceland

ڕێنماییەکان بۆ هاووڵاتیان دەربارەی داپڕین لە ماڵەوە بەهۆی کۆڤید-١٩

کەرەنتین ، ڤاریز، دەگیرێتەبەر کاتێک کەسێک گومانی تووشبوونی بە ڤایرۆسەکەی لەسەرە بەڵام هێشتا نەخۆش نییە .
داپرین بۆ ئەو نەخۆشانەیە کە نیشانەکانی پەتاکایان پێوەدیارە

دکتۆری نەخۆشییەدرمییەکان دەسەڵاتی ئەوەی پێدراوە کە هەڵسوکەوت بکات لەگەڵ وەها بارودۆخیکدا بە پێی یاسای ١٢ بەشی یاسای پاراستن لە درمەکان .sóttvarnalaga

داپڕین

ئەوکەسانەی نەخۆشن یان گومانیان هەیە کە پەتای کۆڤید-١٩ یان پێوەیە و پێویست بەوە ناکات لە نەخۆشخانە بن ئەبێت خۆیان داببڕن لەناو ماڵەکانی خۆیاندا یان لەو شوێنانەی دەزگاگانی بەرگریی میللی و بنکە تەندروستییەکان پەسەندیان کردووە .

لەسەرەتای داپڕینی ناو ماڵدا پێویست ئەکات بنکەی تەندروستی یان هێڵی گەرمی ١٧٠٠ لەگەڵ کەسی داپڕێنراودا بەسەر ئەم خەڵانەدا بڕۆن :

•کارمەندی تەندروستیی زانیاری تەواو بدات لەسەر ڕێگاکانی تووشبوون و نیشانەکانی کۆڤید-١٩ . ئەو زانیارییانە بەردەست ئەکەون لەسەر ماڵپەری بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی- دەزگای دکتۆری نیشتیمانی .

•ڕێگاکانی تووشبوون بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان پرژە و دڵۆپەیە .ئەمەش واتای بڵاوبوونی ڤایرۆسەکە کاتێک کەسێکی نەخۆش ئەکۆکێت یان ئەپژمێت و لەکاتی لووت سریندا کەسێکی تەندروست نزیک بە نەخۆشەکە پرژە و دڵۆپی بەر ئەکەوێت یان بۆ ئەچێت ، ئەکەونە سەر دەست و جلەکانی وڤایرۆساوی ئەبن ، ئەمیش دست ئەبات بۆ دەم و چاو یان لووت و گوێچکەی خۆی .

•ئەگەرناچاری مامەڵە وبەرکەوتنی لەگەڵ کەسانی تر ئەوا کەسی داپڕاو ئەبێت زۆر ئاگاداری دەستشۆرین و پاک وخاوینی بێت لەگەڵ بەکارهێنانی ماسک و دەمامک بەتایبەت لە کاتی کۆکین و پژمیندا .ئەگەر ماسک بەردەست نەبوو ئەتوانرێت دەستەسڕی کاغەز بگیرێت بە دەم و لووتەوە لەکاتی کۆکە و پژمەدا ، دەستەسڕەکە فڕێبدرێت لە کیسەی نایلۆندا و یەکسەر بەدووایدا دەستەکان بە باشی بشۆردرێن .

کەسی داپرینراو ئەبێت لە ماڵەوە بمێنێتەوە و پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ کەمترین کەسدا هەبێت •

•کەسی داپڕێنراو نابێت لە ماڵ بڕواتەدەرەوە تەنیا لەحاڵەتی زۆر پێویستدا نەبێت کە ئەچێت بۆ وەرگرتنی چارەسەری پێویست ئەویش بە ڕاوێژی پێشوەختە لەگەڵ بنکەی تەندروستی و ژمارەکانی ١٧٠٠ لەگەڵ ١١٢ .سەردانی لای دکتۆری خێزان ، دکتۆری ددان ، شێلان یان هەر پزیشکێکی تری نا پەیوەند بە نەخۆشییە درمییەکان بە پێویست نازانرێت لە ماوەی داپڕیندا بۆیە ئەبێت دوواتر سەردانی ئەو شوێنانە بکرێت لە دووای تەواو بوونی ماوەی داپرینەکە . **ئەگەر هاتوو پێویستی کرد بە پزیشک لە ماوەی داپراندا بە هۆکاری مەترسی کۆڤید-١٩ یان هەر حاڵەتیکی تری پەلە یان ڕووداوی نەخوازراو ئەوا ڕێگا ڕاستەکە ئەوەیە ئەو کەسەی پەیوەندی ئەکات بە بنکەی تەندروستییەوە یان بە ژمارەکانی ١٧٠٠ یان ١١٢ و بۆیان باس بکات کە ناوبراو داپرینراوە . ئەمانەش بەخاتری ئەوەی کە ڕێگریی بکرێت لە بڵاوبوونەوەی پەتاکە و کەسی نەخۆشیش چارەسەرە پێویستییەکانی وەربگرێت .**

کەسی داپڕێنراو نابێت پاس وتەکسی بەکار بهێنێت ، ئەگریش پیویستی بە چوونەدەرەوە هەبوو با بە سەیارەی خۆی • بڕوات ئەگەر ئەتوانێت یان لەگەڵ کەسێکی کە لەگەڵیدا ڤاریزە ، ئەگەر هەر نەبوو ئەبێت داوای سەیارەی گواستنەوەی نەخۆش بکات لە ڕێگای ژمارەکانی ١٧٠٠ یان 5444114 یان ١١٢

٠ کەسی دابڕێنراو نابێت بچێتە دەرەو بۆ سەرکار یان خوێندن بۆ ئەو جێگایانەی خەڵکی تری لێیە . ئەو کەسانە ئەتوانن ڕاپۆرتی پزیشک وەربگرن لە بنکەکانی تەندروستی . تکاش لە خاوەن کارەکان کراوە کە تێگەیشتن و لێبوردەییان هەبێت کە کارمەند پێویستە دابڕرێت هەتا ١٠ ڕۆژی دووای چاکبوونەوەو دیار نەمانی تاکەی .

٠ کەسانی دابڕێنراو نابێت بچنە ناو خەڵکی جا ئیتر بە مەبەستی ئیشکردن یان کاری کۆمەڵایەتی . بۆنمونە کۆبونەوەی سەرکار، کۆبوونەوەی هاوکاروهاوپیشە ، سەندیکا ، ئاهەنگی ناونان ، شەکراوخواردنەوە ،بەخاک سپاردن ،کۆڕی ژنان و پیاوان ، کۆڕاڵی مۆسیقا و گۆرانی یان هەر بۆنەیەکی تری ئاینی .

٠کەسی دابڕراو نابێت بڕوات بۆ هۆڵی وەرزش ولەشجوانی ، مەلەوانگە، شانۆ ، سینەما و مۆڵە گەورەکان و ئەو جێگایانەی خەلکیان زۆر تیا کۆئەبێتەوە .

٠ کەسانی دابڕراو نابێت خۆیان بچنە شوێن کەل و پەل ، ئازوقە ، دەرمان ، پۆستە ، بانق و شوێنی تری لەو بابەتانە.

٠کەسی دابڕێنراو نابێت لە شوینە هاوبەشەکان و بەشەکانی ناوخۆیی بمێننەوە ئەو شوێنانەی چێشتخانەی هاوبەش و هۆڵی کۆبوونەوەی هاوبەش و ژووری جل شۆرین یان باخچە وبالەکۆنی هاوبەشیان هەیە وەک باڵەخانە وتاوەرە فرە نهۆمییەکان کە خێزانی زۆریان تیادایە .

٠ کەسی دابڕێنراو نابێت پێشوازیی مێوان بکات لە ماڵەکەی خۆیدا تا دووای تەواو بوونی ماوەی دابڕین .

٠کەسی دابڕێنراو بۆی هەیە بچێتە باڵەکۆنە یان باخچەی خۆی لە حەوش و ماڵەکەی خۆی ئەگەر تەندروستی ڕێگای پێبدات . ئەگەر خەڵکانی تر لەو شوێنە بوون ئەبێت کەسی دابڕێنراو بڕواتەوە ژوورەوە ڕەچاوی دەستشۆرین و پاکژی بێت پیش ئەوەی دەست بەرێت بۆ ئەو دەسکی دەرگایانەی خەڵکی تریش بەکاری دەهێنن .

٠کەسی دابڕێنراو بۆی هەیە بە سەیارەی خۆی پیاسە بکات گەر تەندروستی ڕێگای بدات بەڵام نابێت کەسانی تری لەگەڵ بن ئەوانە نەبن کە خۆیان هەرئێستا لە کەرەنتینیدان و ناشبێت مامەڵە و بەرکەوتنیان هەبێت لەگەڵ کەسانی دەرەوەی ئۆتۆمبێلەکەیان لە ڕیگای کڕینی خواردن و کەل وپەل لە پەنجەرەی خواردنگا و شوینەکانی ترەوە .

٠کەسی دابڕێنراو بۆی هەیە خۆڵ و خاشاکی ناوماڵەکەی بەرێتە دەرەوە ئەگەر تەندروستی ڕێگای بدات و کەسی تر لە ماڵەکەدا نییە بەو کارە هەڵبسێت . وا باشترە ، خوازراوە ، کە ماسک بەکاربهێنێت لە ڕووی خاڵکدا بە تایبەت کە خەڵکانی تر لەو شوێنانەدان . یان هەر دەستەسڕی کاغەز بگرێ بە بەرلووت و دەمییەوە کاتی کۆکین و پژمین . ئاگاداری دەستشۆرین و پاکژی بێت لە پێش و لە دووای ئەوەی دەسکی دەرگا و لوولەی خۆڵ و ژووری خاشاک بەکار دەهێنێت ئەبێت پاکژ کەرەوە و ماددەی تەعقیم بەکار بهێنێت .

٠ باشترین کار ئەوەیە کەسی نەخۆش ولاواز تەواو خۆی داببڕێت ، کەسانی تر خێزان و ناو ماڵەکە خۆیان کەرەنتین بکەن لەهەمان شێن ئەگەر نەیانەوێت ماڵەکە جێبهێڵن بەڵام ئەبێت بەرکەوتنیان لەگەڵ کەسی دابڕێنراودا کەم بکەنەوە بۆ نزمترین ئاست بەجۆریک خۆیان بە دوور بگرن زیاتر بەلای کەمەوە ١ م دوور بن لە نەخۆشەکەوە. **ئەگەر کەسانی تری ناوماڵەکە نەخۆش کەوتن ئەوا ماوەی کەرەنتینی کەسەکانی تر درێژ ئەبێتەوە لەگەڵ ئەگەری دابڕینی ئەوانییش**

٠ وا چاکە هەوڵ بدەیت پەنجەرەی کراوە هەبێت لە شوێنە هاوبەشەکاندا وەک مەتبەخ و حەمام

بەباشی ئەو شوێنانە پاک بکەرەوە کە هاوبەشییە ، خاڵی بەریەککەوتنە ، وەک دەسکی دەرگا و سەلاجە پلاکی کارەبا و گڵۆپ لەگەڵ دوگمەی مەسعەد و شوێنی کلیل .

کەسی دابڕێنراو ئەبێت لە ژووری جیادا بخەوێت یان لانی کەم جیگای خۆی هەبێت و باشترە ، خوازیارییە ، کە حەمام و سەرئاوی جیابیت .

٠ زۆر گرنگە بنەماکانی پاک وخاوێنی ڕەچاو بگیرێت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون ، بڕوانە ڕینماییەکانی دەستشۆردن لەگەڵ ڕیگاکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی لەسەر ماڵپەڕی بەڕێوەبەری تەندروستیی .

٠دەسڕی کاغەزی بەکار هاتوو لەلایەن دابڕێنراوەوە ئەبێت ڕاستەوخۆ بکرێتە کیسەی نایلۆنی گرێدراوەوە دووایی لەگەڵ خۆڵ و زبڵی ناوماڵدا فڕیبدرێت .

وا باشترە ، وا خوازراوە ، کە ماددەی خاوێنکەری دەست لەو شوێنانەدا هەبێت کە کەسی نەخۆشی لێیە .

•سنوردارکردنی بەرکەوتن و مامەڵەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکانی تردا تا ئەوپەڕی سنور. بۆی هەیە کەسی دابڕێنراو پێویستی بە هاوکاریک هەبێت بۆ بەرێکردنی ژیانی ڕۆژانەو هینانی پێداویستی . ئەگەر بەشێک لە خەڵکانی ماڵەکە دابڕێنراون ئەوا ئەبێت ئەوانی ترلە کەرەنتینا بن ئەگەر ئەوان لە ماڵەکەدا بووبن لە یەکەم دەرکەوتنی نیشانەکانەوە .

•ئەگەر هەموو ماڵ و خێزانەکە لە ڤارێز یان دابڕیندا بوون ئەوا ڕەنگە هاوڕێ و کەسەکانیان بتوانن هەستن بە هاوکاریی و گەیاندنی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانە بە مەرجێک لەبەر دەرگا بۆیان بەجێبهێڵن .

ئەگەر خزمەتگوزاریی گەیاندن و دیلیڤەری خواردن و پێداویستییە سەرەکییەکان بەردەست بوون ئەوا ئەکرێت سوود لەو ڕێگایە وەربگیرێت لە ماوەی کەرەنتیندا .

•ئەتوانرێت پەیوەندی بکرێت بە خاچی سوورەوە سەبارەت بە ئازوقە بە پێی پێویست .هەموو دانیشتووانی ئەم وڵاتە کە پێویستیان پێیە لە کەرەنتینداں بن و ناچارن لە ماڵەوە بمێننەوە ئەتوانن پەیوەندی بکەن بە تەلەفۆنی یارمەتیی خاچی سوور بە ژمارە تەلەفۆنی ١٧١٧ یان لە هێڵی گەرم و چاتی ئۆنلاین کە لەوێدا ئەتوانریت داوای هاوکاریی بکرێت ، یان هەر www.1717.is .. بۆ دڵنیای و وەرگرتنی زانیاریی یاخود هەر بۆ گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی نهێنی پارێزدا

تەلەفۆنی یارمەتیی شەوانە ڕۆژیی ١٧١٧ هەمیشە کراوەیە و بێ بەرامبەرە• •

ئەگەر کەسی نەخۆش پێویستی بە چاودێریی بوو وا باشترە هەر هەمان کەس هەڵسێت بەوکارە لەماوەی نەخۆشییەکەدا

•خۆتان لابدەن لە بەرکەوتنی لیک و پرژەی کۆکە وپژمە یان پیسایی و ڕشانەوەو شتی وەها ، هەمیشە دەستکێشی یەکجارەیی ، دیسپۆسەبڵ ، تان با ئامادە بیبێت بۆ بەکار هێنان لە کاتی پێویستدا .

دەستەکانتان باش بشۆن یان ماددەی خاوێنکاری تەعقیم بەکار بهێنن دووای دەستلێدانی نەخۆش و کەل و پەلەکانی دەوری

لایەنی پەیوەندیدار ، خزمەتگوزارییە دروستییەکان، پەرستیار یان دکتۆری بنکە تەندروستییەکان لە ناوچەی پەیوەست لە پەیوەندیی ڕۆژانەدا دەبن لەگەڵ نەخۆشدا بە تەلەفۆن یان سەردان لەو ماوەی نەخۆشیەدا .

ئەگەر کەسی مەبەست ، نەخۆشەکە ، نیشانەکانی خراپی لێدەرکەوتن ئەبێت پەیوەندی بکات بە لایەنی چاودێری • تایبەت بەخۆیەوە لە بنکەی تەندروستی یان تەلەفۆنی ئێشکگر ١٧٠٠ و پەیڕەوی ڕێنمایی بکات .

•ئەگەر کەسی دابڕێنراو تووشی نەخۆشی کتوپڕ هات کە پێویستی بە سەیارەی فریاگوزاریی هەبێت بۆ گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە ئەوا ئەبێت کارمەندانی ١١٢ ئاگادار بکاتەوە لە گومان یان دڵنیایی لە نەخۆشی پەتای کۆرۆنا .

دابڕین بە هۆی کۆڤید-١٩وە لەلایەن دکتۆرەوە لائەبرێت هەر کاتێک ئەم دوو مەرجە هاتنە دی :

تەواوکردنی ماوەی ١٤ ڕۆژ لە سەرەتای دابڕینەوە .

لەگەڵ

نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی پێوە نەما بەلای کەمەوە بۆماوەی ٧ ڕۆژ .

لە حاڵەتی هەبوونی گومان لە جێبەجێبوونی ئەو دوو مەرجەی لای سەرەوە ، بۆی هەیە پێویست بکات نمونەی لێوەربگیرێتەوە تا پشکنینی ، دەستنیشانی ، ڤایرۆسی بۆ بکرێت بۆ یەکلایی کردنەوە .

دووای تەواو بوونی ماوەی دابڕین ئەبێت کەسەکان هێشتا هەر خۆیان بپارێزن ، دوورە پەرێزبن ، لە بەریەککەوتن لەگەڵ کەسانی سەر بە گرووپی مەترسی لێکراو . زانیاری وورد تر و ڕێنماییەکانی پزیشک لەگەڵ ئاگایی تەواو لە دەست شۆرین و ڕاگرتنی پاک و خاوێنی بە گشتی زۆر گرنگیان پێبدرێت .