ڕێنماییەکان بۆ هاووڵاتییان دەربارەی کەرەنتینی ناو ماڵەوە (ڤارێز)

کەرەنتین ، ڤارێز، دەگیرێتەبەر کاتێک کەسێک گومانی تووشبوونی بە ڤایرۆسەکەی لەسەرە بەڵام هێشتا نەخۆش نییە . دابڕین 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.

ڤارێز یاخود کەرەنتین :

ئەوکەسانەی لە سەردان یان گەڕان بوون لەو شوێنانەی کە دەستنیشانکراون بە شوێنی مەترسیدار لە ماوەی ١٤ ڕۆژی ڕابوردوودا یان کردار و مامەڵەیان هەبووە لەگەڵ نەخۆشی تازەی ڤایرۆسیی کۆرۆنا کۆڤید-١٩ ئەبێت ڤارێز ،کەرەنتین بکرێن . ئەو کەسانە داوایان لێکراوە ئاگاداریی بنکەی تەندروستیی خۆیان بکەنەوە ، .

هەر لە سەرەتای ڤارێزی ناوماڵەوەدا ئەبێت لەگەڵ کەسی کەرەنتیندا بەسەر ئەم خاڵانەدا بچنەوە :

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

•ڕێگاکانی تووشبوون بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان پرژە و دڵۆپەیی .ئەمەش واتای بڵاوەبوونی ڤایرۆسەکە کاتێک کەسێکی نەخۆش ئەکۆکێت یان ئەپژمێت و لەکاتی لووت سڕیندا کەسێکی تەندروست نزیک بە نەخۆشەکە پرژە و دڵۆپی بۆ ئەچێت ، ئەکەونە سەر دەست و جلەکانی ، ئەمیش دست ئەبات بۆ دەم و چاو یان لووت و گوێچکەی خۆی .کەسی ناو ڤارێز، کەرەنتین ، ئەبێت زۆر وووریای ڕاگرتنی خاوێنی دەستەکانی بێت بەتایبەت کە ناکرێت تەواو لە کەسانی تر داببڕیت .

کەسی ڤارێز، ناو کەرەنتین ، ئەبێت لە ماڵەوە بمێنێتەوە و پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ کەمترین کەسدا هەبێت •

•کەسی ڤارێز 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 کەرەنتیندا بۆیە ئەبێت دوواتر سەردانی ئەو شوێنانە بکرێت لە کاتێکی تری دووای تەواو بوونی ماوەی کەرەنتین .ئەگەر هاتوو پیویستی کرد بە پزیشک لەوماوەی کەرەنتینەدا بە هۆکاری مەترسی کۆڤید-١٩ یان هەر حاڵەتێکی تری بە پەلە یان ڕووداوی نەخوازراو ئەوا ڕیگەی ڕاستەکە ئەوەیە ئەو کەسەی پەیوەندی ئەکات بە بنکەی تەندروستییەوە یان بە ژمارەکانی ١٧٠٠ یان ١١٢ و بۆیان باس بکات کە ناوبراو لە کەرەنتیندایە . ئەمانەش بەخاتری ئەوەی کە ڕێگریی بکرێت لە بڵاوبوونەوەی پەتاکە و کەسی نەخۆشیش چارەسەرە پێویستییەکانی وەربگرێت .

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

•کەسی ڤارێزکراو نابێت بچێتە دەرەو بۆ سەرکار یان خوێندن بۆ ئەو جێگایانەی خەلکی تری لێیە . ئەو کەسانە ئەتوانن ڕاپۆرتی پزیشک وەربگرن لە بنکەکانی تەندروستی . تکاش لە خاوەن کارەکان کراوە کە تێگەیشتن و لێبوردەییان هەبێت کاتێک کارمەند پێویستە لە کەرەنتین بێت .

•کەسانی ڤارێز نابێت بچنە ناو خەڵکی جا ئیتر بە مەبەستی ئیشکردن یان کۆمەلایەتی . بۆنمونە کۆبونەوەی سەرکار ، کۆبوونەوەی هاوپیشە وهاوکار ، سەندیکا ، ناونان ،شەکراو خواردنەوە ، بەخاک سپاردن ،کۆڕی ژنان و پیاوان ، کۆڕاڵی مۆسیقا و گۆرانی یان هەر بۆنەیەکی تری ئاینی . .

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

کەسانی ڤارێز نابێت خۆیان بچنە شوێن کەل و پەل ، ئازوقە ، دەرمان ، پۆستە ، بانق و شوێنی تری لەو بابەتانە•

• کەسانی ڤاریزخراو نابێت لەو جێگایانەدا بمێننەوە کە چێشتخانەی هاوبەش و هۆڵی کۆبوونەوەی هاوبەش و ژووری جل شۆرین یان باخچە وبالەکۆنی هاوبەشیان هەیە وەک باڵەخانە وتاوەرە فرە نهۆمییەکان کە خێزانی زۆریان تیادایە.

• کەسی کەرەنتین کراو نابێت پێشوازیی مێوان بکات لە ماڵەکەی خۆیدا تا دووای تەواو بوونی ماوەی کەرەنتین.

• کەسی کەرەنتین ئەتوانێت بچێتە بالەکۆنە و باخچەی ماڵ .ئەگەر خەڵکانی تر لەوێ بوون با لەدووری ٢م لێیانەوە.

• کەسی کەرەنتین بۆی هەیە بڕوات بۆ پیاسە بەڵام ئەبێت ماوەی ٢م خۆی دوور بگرێت لە ڕێبوارانی تر.

• کەسی کەرەنتین بۆی هەیە بچێتە پیاسە بەسەیارەی خۆی بەڵام نابێت تێکەڵاوی خەڵک بکات ، خواردن بکرێت لە پەنجەرەی سەیارەکەیەوە لە خواردنگاکان.

• کەسی کەرەنتین بۆی هەیە خۆڵ خاشاکی ناوماڵ بەرێتەدەرە بۆ فرێدان بەڵام ئەبێت زۆر ئاگای لە پاک وخاوێنی بێت ، دەست وپەلی بشوات لە پێش و دووای دەستلێدانی دەرگای لوولە و دەبەی خۆڵەکە یان ژووری خۆڵفرێدانەکە ، بە بەکارهێنانی تەعقیمی پاکژکەرەوە کە ڕێژەی کحولەکەی لەسەدا ٧٠ بێت..

• کەسانی تر ناو هەمان ماڵ و خێزان کە بەرکەوتەی ئەو درمە بوون لە هەمان کاتدا بۆیان هەیە لە کەرەنتین بن پێکەوە لە هەمان شوێندا.

• بۆ ئەوکەسانەی تری ناو ماڵ کە بەرکەوتەی ئەو درمە نەبوون وا باشترە لەهەمان شوێندا لەگەڵ کەسانی ڤارێزدا نەمێننەوە.

• بۆ ئەوکەسانەی تری ناو ماڵ کە بەرکەوتەی ئەو درمە نەبوون ئەگەر نایانەوێت شوێنەکە بەجێ بهێڵن ئەبێت ڕێ وشوێنی توند بگرنە بەر بۆ کەم کردنەوەی بەریەککەوتن لەگەڵ کەسی ڤارێز تا کەمترین ئاست ئەوەندەی لە توانادا بێت.کەسی کەرەنتین سەرئاو ، تەوالێت ،ی جیای هەبێت لە ژورێکی جیادا بخەوێت ئەگەر نا ئەبێت زۆر بە ووردی پاک و خاوێنی ڕابگیرێت خاولی تایبەی بەخۆی هەبێت هەموو جارێک تەوالێت میکرۆبکوژ بکات دەستشۆر ،بەلوعە ، دەسکی دەرگا ، ئاوێنە وپلاکی کارەبا و سابون و شامپۆلەگەڵ هەموو ئەو شوێنانەی دەستی بەرکەوتووە .**ئەگەر کاسی کەرەنتین نەخۆش کەوت ئەبێت هەموو خەلکەکانی ناو ماڵەکە کەرەنتین بکرێن . .**

• سنورداركردنی بەرکەوتن و مامەڵەی ڕاستەوخۆی لەگەڵ خەڵکانی تردا تا ئەوپەڕی سنور. بۆی هەیە کەسی کەرەنتین پێویستی بە هاوکارێک هەبێت بۆ بەڕێکردنی ژیانی ڕۆژانەی.

• ئەگەر بەشێک لە ئەندامانی خێزان لە کەرەنتیندان بەهۆی سەردانی کردنیان بۆ ئەوجێگایانەی بە مەترسیدار ناسێنراون یان بە هۆی پەیوەندیان بە کەسانی ئالودەی نەخۆشی کۆڤید-١٩ ئەوا ئەوانی تر ئەتوانن هەڵبسن بە کارەکانی ناو ماڵ هاوکاری بژیوی بکەن.

ئەگەر هەموو ماڵ و خێزانەکە لە کەرەنتین بوون ئەوا ڕەنگە هاوڕێ و کەسەکانیان هەستن بە هاوکاری گەیاندن 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 وولاتە کە پێویستە لە کەرەنتیندان 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 ، بۆ دڵنەوایی و وەرگرتنی زانیاریی یاخود هەر بۆ گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی نهێنی پارێزدا .. www.1717.is

تەلەفۆنی یارمەتیی شەوانە ڕۆژیی ١٧١٧ هەمیشە کراوەیە و بێ بەرامبەرە.

• زۆر گرنگە پەیرەوی بنەماکانی ڕاگرتنی پاک وخاوێنی بکەین بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووش بوون و بڵاوەی نەخۆشییەکە ، سەرنج بدە لە ڕێنماییەکان و لەسەر ماڵپەڕی لایەنی پەیوەندیدار بە خۆپاراستن بۆ هەمووان.

• کەسی کەرەنتین ڕۆژانە پلەی گەرمای خۆی ئەپێوێت و ڕۆماری ئەکات.

• ئەگەر کەسی ڤارێز نیشانەکانی کۆڤید-١٩ ی لێ دەرکەوت ، لەسەریەتی پەیوەندی بکات بە تەلەفۆنی ئێشکگر بە ژمارەی ١٧٠٠ یان بە بنکەی تەندروستی تایبەت بە خۆیەوە و ئاگاداری ڕێنماییەکان بێت.

•ئاساییە ئەو کەسەی لەکەرەنتینە ووردەکاری نەخۆشیەکانی بۆ دکتۆر و کارمەندانی تەندروستی باس بکات لە ڕێی تەلەفۆنی ژمارە ١٧٠٠ بە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی نەخۆشییە درمییەکاندا بڕیار ئەدرێت کە ئایا کەسی کەرەنتین پشکنینی کۆڤید-١٩ ی بۆ بکرێت .

•نیشانەکانی نەخۆشی سییەکان وەک کۆکە و تەنگە نەفەسیی بەراییەکانی کۆڤید-١٩ یە لەگەڵ تای بەرز. بێهێزی و ئازاری لەش و ڕەنگە بە بێ تا هەر نیشانەی کۆڤید-١٩ بن بەلام بەزۆری تای لەگەلە .نیشانەکانی تری هەڵامەت ، وەک تەڕی لووت ، کەمتر بە نەخۆشی کۆڤید-١٩ وە دیارە بە بەراورد بە پەتا کۆرۆنابییەکانی تر لە مرۆڤدا. هەروەک ئازاری گەدە ، کێشەی هەرس ، و قوڕگ ئێشە لە نیشانە باوەکانی کۆڤید -١٩ نین بەڵام تەواو بە دەریش نین .

•ئەگەر کەسی کەرەنتین کراو کتوپڕ نەخۆش کەوت پێویستی بە سەیارەی فریاکەوتن هەبوو بۆ گەیاندنە نەخۆشخانە ئەوا ئەبێت ئاگاداریيان بکاتەوە بە ژمارەی ١١٢ لە ئەگەری تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا .

کەرەنتین بە هۆی کۆڤید-١٩وە ماوەکەی ١٤ ڕۆژە لە کۆتا ڕۆژی گومانی تووشبوونەکەوە تا ئەوکاتەی نیشانەکانی دەرکەوتن ، بەڵام ئەگەر هاتوو نیشانەکان دەرکەوتن و تووشبوون دەستنیشان کرا ئەوا ئەبێت کاربکرێت بە ڕێنماییەکانی دابڕین لە ناو ماڵدا .