Directorate of health
Chief Epidemiologist for Iceland

Leiðbeiningar fyrir einstaklinga með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu / kúrdíska

ڕێنماییەکان بۆ ئەوکەسانەی هۆکارەی مەترسیی تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشی ڤایرۆسیی کۆرۆنا ناسراو بە کۆڤید-١٩

ئەم ڕێنماییانە تایبەتە بەو کەسانەوە کە ئەگەری زیاتریان لەسەرە بەوەی دووچاری نەخۆشی مەترسیدار ببنەوە بە هۆکاری تووشبوونیان بە ڤایرۆسی سارس-کۆڤ-٢ کە ئەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی کۆڤید-١٩

SARS-CoV-2 ڤایرۆسەکەیە وهۆکارە بۆ نەخۆشیی COVID-19

□ کارمەندانی چاودێری تەندروستی پێویستە بە ئاگا بن لە مەترسییەکان لەم ڕێگایانەوە :

o نمونە وەرگرتن و گەڕان لە ڤایرۆسەکە هەرکاتێک نیشانەکانی ئاماژەیاندا بە تووش بوون .ا

o چاودێری ووردی تووشبووان چونکە ترسی گەورە هەیە کە ئەم نەخۆشیە بە شێوەیەکی ترسناک تەشەنە بکات . هەمان گرنگی بدرێت بەو کەسانەی نەخۆشی ناوەکی ودرێژخایەنیان هەیە .

□ ئەم بەڵگەنامەیە بەردەوام نوێ دەکرێتەوە و بە پێی پیویست زانیارییەکانی تیا ڕادەگەیەنرێت

کێن ئەوانەی زۆرتر مەترسیی تووشبوونیان لەسەرە بە نەخۆشی دژوار بە هۆی کۆڤید-١٩ ؟

بەساڵاچووان : لە دووای تەمەنی ٦٥ بۆ ٧٠ ساڵییەوە مەترسییەکان زیاد ئەکان ، کە ئەوەش ئەکەوێتە سەر باری - . تەندروستی بە گشتی و کێشەی نەخۆشیی درێژخایەن / نەخۆشییە ناوەکییەکان

ئەوانەی تەندروستیان ناجێگیرە یان ئەوانەی نەخۆشن : بەرزی فشاری خوێن ، نەخۆشییەکانی دڵ ، شەکرە ، - نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان ، نەخۆشی شێرپەنجە ، نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە و گیرانی خوێنبەرەکان

نەخۆشی شێرپەنجە : ئەو کەسانەی شێرپەنجەی چالاکیان هەیە یان ئەو نەخۆشانەی لەژێر چارەسەری پزیشکییدان -

درێژخایەنی سییەکان : ئەو کەسانەی تووش بوون بە نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان -

سستی گورچیلە : ئەو کەسانەی نەخۆشن بە سیستی گورچیلەوە لەکاتی شۆردنەوەی گورچیلەدا خوێندا / خوێنگۆڕین -

نەخۆشی شەکرە : ئەوانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە ، بە هەردوو جۆری ١ و ٢ وە -

کێشی زیادە : ئەوانەی کێشیان لە ڕاددە بەدەر زیادە -

وەرگرانی ئەندامی لەش : ئەو کەسانەی وەرگی ئەندامی زیندەگی لەشن وەک دڵ، سییەکان یان گورچیلە -

ئەوانەی ئەگەری ئەوەیان لەسەرە دووچاری نەخۆشی دژوار ببنەوە

ئەوکەسانەی لەژێر چارەسەری دابەزینی بەرگریی لەشدان لە ڕۆماتیزما و بەرگریی ناوەکی ٥

کەسانی تووشبوو بە گرژی دەمار و ماسولکەکانی لەش بە شێوەیەکی درێژخایەن لەگەڵ لاوازی کردەیی سییەکان ٥

ئافرەتی سکپڕ ٥

ئەو منداڵانەی نەخۆشی درێژخایان و نادیارییان لەگەڵە ٥

چی ئەتوانرێت بکرێت بۆ بەدووربوون لە تووش بوون بە پەتاکە ؟

ڕێگاکانی تووشبوون **بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ** یان **پرژە** و **دڵۆپەییە** .ئەمەش واتای بڵاو بوونەوەی ڤایرۆسەکەیە 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 دستی ئەبات بۆ دەم و چاو یان لووت و گوێچکەی خۆی و لەم ڕێگایەوە ڤایرۆسەکە گوازرایەوە . گریمانەی گواستەوەی ڤایرۆس یان تووشکردنی بەرامبەر کەمترە لەکاتی گفتوگۆی ئاساییدا یان هەلسوکەوتی ڕۆژانەدا بە ڕەچاوی ڕێنماییەکان هەرچەندە ئەگەری ڕوودانی هێشتا هەیە .

ئەندامانی خێزانی کەسێکی هەستەوەر ، لاواز یان جێی مەترسیی تایبەت ، پێویستە ئاگایان لە پاکو خاوێنی و هەڵس وکەوتی خۆیان بێت لە ماڵەوە و لە دەرەوە ، زۆر گرنگە ئەگەری تووشکردن سنورداربکەن بۆ کەسی هەستەوەر . تەنانەت ئەبێت ، هۆکار زۆرە ، کە ئەندامانی ئەو خێزانانەی بەردەوامن لەسەر کار یان ئەچنە دەرەوە تێکەڵی ناو کۆمەڵگا ئەبن ئەبێت بەرکەوتن و هەڵس وکەوتیان لەگەڵ کەسی هەستەوەر ، گورپی مەترسیی تایبەت ، زۆر سنوردار بکەن و ماڵەکە بەجێبهێڵن ئەگەردەرکەوت کە بە نەخۆشییەکە تووش بوون .

ئامۆژگاری گشتی بۆ خۆلادان لە پاتەکە

•**دەست شوشتنی باش** گرنگترین ئامۆژگارییە بۆ هەمووان بۆ خۆلادان لە تووش بوون. دەستشۆرین بە ئاوو سابون باشترین شتە کاتێک دەستەکان خاوێن نین ئەگەر نا پاکژکردنەوەی دەستەکان بەو ماددانەی ڕێژەی بەرزی ئەلکهولیان تێدایە ، کاتێکیش دەستەکان پاک دیارن بەڵام دەستمان داوە لە شوێنی بەریەککەوتن وەک دەسکی دەرگا و دەسکی پلیکانە و قادرمە یان عەرەبانەی ناو بازاڕەکان بۆیە ئەبێت بە ، سەنیتایز ، تەعقیمی دەستمان بکەین . گرنگ ئەوەیە پاکژکاریی هەموو ئەو شوێنانە بگرێتەوە کە زۆرینەی خەڵک بەکاری ئەهێنن و دەستیان بەری ئەکەوێت.

•ئەتوانرێت دەستماڵ ودەستەسڕی تەڕی سەنیتایزکراو، تەعقیمکراو، بەکار بهێنرێت بۆ سڕینی **ڕووی بەرکەوتن** ئەو جێگایانەی زۆرترین کەس دەستیان بەری ئەکەوێت وەک سەرقادرمە ، دەسکی دەرگا ، دەسکی عەرەبانەی بازاڕەکان ، کیسەی عەلاگە و زۆری تر

•**خۆلادان لە نەخۆش** کارێکی ڕاستە بۆ خۆ بەدوورگرتن لە بەرکەوتنی نزیک لەگەڵ کەسانێک کە نیشانەکانی هەڵامەتیان پێوەیە وەک پژمە وکۆکە

•**ماسک – دەمامک** ، بەکارهێنانی ماسک زۆر بەسوودە لەلایەن نەخۆشەوە بە تایبەت کاتێک لە دەوریان کەسانی هەستەوەرهەن ، لە گروپی بەرمەترسیی کە ناکرێت دەستبەرداری بەریەککەوتن و مامەڵە بن لە گەل یەکتردا ، بە نمونە کاتێک ناچاری چونە لای پزیشک و بنکەی دروستیی و بەرکەوتنی کەسانی نەخۆش لە هۆڵی چاوەڕوانی .کەسانی گروپی مەترسی ئەبێت خۆیان بەدووربگرن لە کاری پاک کردنەوەی ناوماڵ یان خزمەتی ئەوانی تر و بە تایبەتیش لە دەرەوی ماڵ ، ئەگەر لە دەسەڵاتا نەبوو ئەوا پێویستە دەستکێشی لاستیکی کە بۆ یەک جار بەکار دێت ، دەستکێشی دیسپۆسەبڵ ، بەکار بهێنێنرێت . بەڵام بیرت نەچێت زۆر گرنگە لە دووای تەواو بوونی کارەکان دەستکێشەکان فڕێ بدە و **دەستەکانت بە باشی بشۆرە**

•ئەوکەسانەی لە مەترسیی تووشبووندان پێویستە لەسەریان زۆر بە ووردی ئاگاداری **شێوازی ژیانی تەندروست** بن بە پێی توانا : خەوی باش کە ئامۆژگاری ئەکرین بە ٧ بۆ ٨ سەعات خەو لە شەوێکدا ، بەرنامەیەکی خۆراکی دروست ، وەرزشکردن و جوڵان بە پێی کات و توانایی ، باش ڕاگرتنی تەندروستی ژیاریی دەروونی واتە گرنگی دان بە هاوسەنگی لایەنی دەروونی

٠**خۆلادان** لە بەکارهینانی جگەرە و ئەلکهول ، توتن و مادده هۆشبەرەکان ، چارەسەر نین . جگەرە کێشانی بەردەوام و مەی خواردنەوەی زۆر کۆئەندامی بەرگری لەش لاواز دەکەن و کەریگەری نەرێنییان هەیە لەسەر تەندروستی جەستە . و دەروون و سەرئەنجامیش زیانیان زۆرە بۆ خۆشگوزەرانی

ئەگەر تێبینی نیشانەکانی نەخۆشییەکە کرا : ئەوا پێویست ئەکات پەیوەندی بکرێت بە بنکەکانی چاودێری تەنروستییەوە لە ڕێگای نامەی ئەلەکترۆنییەوە بە ئی مەیل و چاتی سەر ئینتەرنێت/ دەمەتەقێ یان ڕاستەوخۆ بە تەلەفۆن . وا باشترە پەیوەندی بکرێت بە دکتۆری خێزانییەوە بە پێی بوار یان ئەو کارمەندەی ئاگاداری ڕەوشی کەسەکەیە . گەر پێویستی کرد بەخزمەتگوزاری دکتۆری ئێشکگر ئەوا ئەبێت پەوەندی بکرێت بە ژمارە ١٧٠٠ وە . لە باری کوتوپڕدا ، بۆ ڕووداوی لەناکاو ، تەلەفۆن بکە بۆ ژمارەی ١١٢ تەلەفۆنی باری نائاسایی

سنوربەندییەکانی هەڵس وکەوت لەگەڵ کەسانی تر

٠گەر پێویستی کرد دەرمان و **خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان** وەربگیرێت ئەوا ڕاستتر وایە لە کاتی خۆیدا ئامادە بیت ، با زیاد لە پێویست لە هۆڵی چاوەڕوانییدا نەمێنیتەوە . هەروەک ئاگایی تەواو لە خاوێنی دەست و تەنانەت دانانی ماسک ئەگەر پێویستی کرد لەو جێگایانەی ئەستەمە ڕەچاوی ٢م دوور نێوان کەسەکان بکرێت . بنکەکانی تەندروستیی و پزیشکەکان ڕێنمایی کراون کاتی بینین و پشکنین بۆ کەسانی نەخۆش و هەستەوەر وەها ڕێکبخەن کە خەڵکی تری زۆر لێنەبێت تا پێویست نەکات لە هۆڵی چاوەڕوانییدا بمێننەوە با تێکەڵی خەڵکانی تر نەبن لە پرسگە وشوێنی پێشوازی

٠ **هۆیەکانی گواستنەوەی گشتیی** ، وا باشترە ماشێنی تایبەتی یان ماشێنی کرێ ، تەکسی ، بەکار بهێنرێت . لەکاتێکدا تەکسی بگیرێت پێویستە دەست خاوێن بکرێتەوە لە پێش چوونە ناوسەیارەکە ولە دووایشدا لەگەل ئاگایی دەست نەهێنان بە هیچ شوێنێکی ناو سەیارەکەدا کە پێویست ناکات دەستی بەرکەوێت. شۆفێر و کۆمپانیای ماشێنی تاکسی لەچوارچێوەی ئەو ڕێسایانەدا کارەکانیان ڕێک ئەخەن کە داڕێژراوە بۆ خۆپارێزی لە نەخۆشییە درمییەکان . لەکاتی بەکارهێنانی هۆیاکانی گواستنەوەی گشتیدا ئەبێت پابەندی هەبێت بە ڕێسای ٢م دووری نێوان کەسەکان بە پێی توانا لەگەل ئاگایی دەست نەهێنان بە هیچ شوێنێکی ناو پاسەکدا و پاکژکردنەوەی دەست لە پێش بەکارهێنانی پاس و لە دووایشدا بە تایبەتی

کار/خوێندن جەختی تەواو بکرێتەوە بە پیی توانا لەسەر ٢م دووری نێوان کەسەکان لە خوێندنگا و لەسەر شوێنی ٠ ئیش . هەر تاکێکی کۆمەڵ ئەبێت هەڵسەنگاندنی دۆخەکەی هەبێت بە ڕاوێژ لەگەڵ دکتۆری خۆی . بە هەمان شێوە و بەڕێککەوتن لەگەڵ خاوەن کار و بەڕێوەبەری خوێندنگا بۆ ئەو تاکانەی کە نەخۆش نین بەڵام لەو کەسانەن کە مەترسییان لەسەرە بە سەختی نەخۆشی کۆڤید-١٩ بگرن ئەوا ئەتوانن لە ماڵەوە کارەکانیان بەجێبگەیەنن یان خوێندن بکەن لەڕێی تۆڕی ئینتەرنێتەوە ئەوەندەی بۆیان ئەکرێت

کۆڕ و کۆبوونەوە لە کاتێکا ڕادەی تووش بوون بە پەتاکە نزمە لەناو کۆمەڵگادا و ژمارەی نەخۆشەکان کەمن ، تاکەکان ئەتوانن ئامادەی کۆڕ و بۆنەکان ببن بە مەرجێک چاودێری ووردی پاک وخاوێنی بکرێت لە گەڵ دڵنیایی لە سنوری ٢م مەودای نێوان ئامادەبووان . پێویستە زۆرتر ئاگاداری ڕێساکان بکرێت لە شوێنی ئامادەبوونی کۆڕ و قەرەباڵغی گەورە دا، جا ئیتر بە مەبەستی کار کردن بێت یان ئاهەنگ و بۆنە کۆمەڵایەتییەکان . جێگای سەرنجە زۆرێک لە حاڵەتەکانی تووشبوون لە ناو ماڵەکاندا یان لەو جێگایانەدا ڕوویان داوا کە خەڵکێکی زۆر تیا کۆبوونەتەوە بۆ ئاهەنگ گێڕان یان نانخوارن و بۆنەی جیاواز

کات بەسەربردن ئامۆژگاریی دەکرێت بە گرتنەبەری ڕێساکەی ٢م بۆ مەودای نێوان کەسەکان لە هۆڵی سینەما و شانۆ یان بازاڕەکان و ئەو جێگایانەی خەڵکی زۆریان تیا کۆئەبێتەوە. هەروەها پێویستە سەرپەرشتیارانی شوێنە گذشتییەکان کە دەرگایان والایە هۆشداری ئەوە بدەن نزیکی میوان و بەکاربەران لە ٢م کەمتر نەبێت بە پێی توانا

ساڵۆنەکانی ئارایش و قژبرین ئەبێت زۆر بەئاگاییەوە سەردانی ئەو جێگایانە بکرێت کە ڕۆژانە خەڵکانێکی زۆریان بۆ ئەڕوات ، تەنانەت ئەگەرخەڵکی زۆریشی لەیەک کاتدا تیا کۆنەبێتەوە ، سەرتاشخانە وهۆڵی ئارایش بە نمونە . چونکە کارمەندانی ئەم شوێنکارانە ڕۆژانە بەرکەوتنی نزیکیان هەیە لەگەڵ کەسانی جیاوازدا

شوێنە بازرگانییەکان و کارە گرنگەکان بە پێی توانا و ئەوەندەی بکرێت خزمەتگوزاری گەیاندن بەکار بهێنرێت بۆ کڕینی پێداویستییەکان لە ڕێی ئینتەرنێت و تەلەفۆنەوە . هەمان شت بۆ ڕایی کردنی کاری گرنگ . لە زۆرحاڵەتدا پێویست بە هاوکاری کەسی یاریدەدەر ئەکات بۆ ئەو کارانە کە لەوانەیە لەڕووی یاسایی و بەرپرسیارییەوە پێویست بکات بە بریکاری یاسایی دەرمانخانە یان لە بانق و پۆستە

٠ئەگەر نەکرا نەچیتە دەرەوە ، کەس نەبوو هاوکاریت بکات بۆ هێنانی خواردن یان دەرمان وکەل وپەل ئەوا پێویستە زۆر بە ئاگاییەوە بچیتە دەرەوە لەگەڵ ڕەچاوی پاک وخاوێنی

کیسە و نایلۆنی شتکڕینی تایبەت بە خۆ بەکار بهێنریت لەبازەڕەکان ، دەستکێش بەکار بهێنرێت یان دەسکی عەرەبانەی - شتکڕین بسڕێت بە پەڕۆی سەنیتایزکراو ، دەسڕی تەعقیمکراو

ئەگەر کاشێرە ئۆتۆماتەکان ، کە بێ کارمەندن ، بەکارهات بەباشی دەستشۆرین گرنگە دووای بەکارهێنانەکە تەنانەت - وا باشە بە دەسرێکی سانیتایزکراو شاشەکە و پۆسی پارەدانەکە بسڕرێت .هەروەها خوازیار نییە کارمەندی سەر کاسییەکان ، کاشێر، دەستی بەر هەموو خواردن و کەل وپەلەکان بکەوێت ئەگەر بێتوو ئەوپەڕی پاک وخاوێنی ڕەچاو نەکرێت

شوێنی نیشتەجێ پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە سنوری لێک نزیککەوتنەوە ٢م بێت لەو شوێنانەدا کە هاوبەش لە لایەن دانیشتووانی بلۆک و باڵەخانە گەورەکاندا بەکاردێت بە نمونە قادرمە و ئامێرە کارەباییەکانی بەرزکەرەوە و ژوری شۆردن باخچەی ناو ماڵ یان دەرەوە . ڕەچاوی پاک وخاوێنی گشتی لە کاتی فرێدانی خۆڵ و خاشاک هەروەها لە کاتی هێنانی پۆست و ڕۆژنامە لە سندوقی پۆستە.

میوانداریی لە کاتی پێشوازی میوان و سەردانی ئەو ماڵانەی کەسی هەستیاری ، بەرگریی لاوازی ، لێیە . بەتایبەت بۆ خەڵکی بەساڵاچوو یان هەستیار ئەبێت بەرکەوتن و مامەڵیان زۆر سنوردار یت بە پێی ڕیسای ٢م هەمان شت بۆ لەگەڵ منداڵی بچوک و پێگەیشتوو . کارێکی باشە بۆ ئەوەی پێکەوە بن بۆ ماوەیەک لەسەر سەکۆیەک باڵەکۆنەیاک یان پێکەوە بڕۆنە پیاسەی ناو باخ

سەیران و چوونەدەرەوە زۆر گرنگە ئاگاداری تەواوی باری دەرونی و جەستەیی بکرێت . بۆ نمونە چوونە بالەکۆنە و باخچە کارێکی باشە لەگەڵ پیاسەکردن سواری پاسکیل لە شوێنێک کە خەڵکی کەمی لێیە . کارێکی باشە ئەوەندەی بکرێت خۆت بە دووربگریت بە مەودای ٢م لە خەڵکانی ترەوە . هەروەک ئەتوانرێت وەرزش وجوڵەی لەش لە ماڵەوە یان لە باخێکی نزیک شوێنی نیشتەجێ بکرێت بە ڕێنمایی ڕاهێنەری تەندروستیی و چارەی سروشتی یان لەڕێگای بەرنامەی ڕادیۆ و تەلەڤزیۆنەوە لە بری ڕاهێنەر هەروەها بەکارهێنانی قادرمەی ناو باڵەخانە و نهۆمەکان

وەرزش کارێکی پەسەند نییە چوونە هۆڵی وەرزشی گەورە و یاری بە کۆمەڵ کە نزیکی و بەریەککەوتنی زۆری تیایە لەگاڵ خەڵکانی تردا ، لە بارێکدا نەبێت کە ڕێنمایی پاک وخاوێنی و ڕێز لە ڕێسای ٢م دووری نێوان کەسەکان بگیرێت .لە مەلەوانگە پێویستە چاودێری تایبەتی بخرێتە سەر ژوری خۆگۆڕین ، حەوزەکانی مەلەی ئاوی گەرم و ژوری هاڵم و ساونا کە تیایاندا میوانی زۆر ڕۆژانە کۆدەبنەوە . هەوڵ بدە دەستت بەر کەمترین ئامێر و کەل وپەلەکان بکەوێت . ئەوەندەی بۆت ئەکرێت مەودای ٢م خۆت بەدوور بگرە لە لە کەسانی ترەوە . بۆ زانین لە شوێنی مەلەی سروشتیدا ، لە دەرەوە ، ئاوەکان ماددەی کلۆریان تێ ناکرێت و میکرۆبکوژ ناکرێن وەک ئەوەی حەوزی مەلە بۆیە ووریایی زۆر پێویستە لەو جێیانەدا

پشتیوانیی هەمووان ئەتوانن پەیوەندیی بکەن بە تەلەفۆنی یارمەتیی خاچی سوورەوە بە ژمارە تەلەفۆنی ١٧١٧ یان لەسەر ئینتەرنێت و چاتی ئۆنلاین لەگەڵ کەسانی نهێنی پارێز . تەلەفۆنی یارمەتیی شەوانە ڕۆژییە ، هەمیشە کراوەیە و بێ بەرامبەرە www.1717.is

لیستی کارە گرنگەکان بۆ هەموو گروپەکان

ئاو سابون لەگەڵ ئەلکهولی پاکژکەردەست شوشتن –

لێکنزیکی - تا سنوری ٢م

ئەرێنی – دووربە لە بیرکردنەوەی نەرێنی

خەو – خەوی تەواو

خۆراک – خۆراکی تەندروست و جۆراوجۆر

ئەوەندەی ئەکرێت سود وەرگرتن لە خزمەتگوزارییەکانی گەیاندن بۆ ماڵەوە – وەک خواردن و پێداویستییەاکنی تر

ڕووناکی ڕۆژ – خۆشی لە ڕووناکی ڕۆژ ببینە

جوڵە – لەناو ماڵ و دەرەوادا

پەیوەندیەکان – پەیوەندی کردن بە دۆست و کەسوکارەوە بە تەلەفۆن یان تۆڕە کۆمەلایەتییەکان

دەرمان – خواردنی هەموو دەرمانەکان بە ڕێنمایی پزیشک

پزیشکی ئێشکگر – پەیوەندی بکە ئەگەر پێویستی کرد