Folkhälsomyndigheten

لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا تازەکە و نەخۆشی کۆڤید – ١٩
covid-19

لەمانگی دیسەمبەری ٢٠١٩ وە ڤایرۆسێکی کۆرۆنای تازە لە جیهاندا بڵاوئەبێتەوە. ئەو نەخۆشییەی کە ڤایرۆسەکە ئەبێتە هۆکاری ناوی کۆڤید- ١٩ ی وەرگرتوە.

زۆرینەی خەڵک بە سووکی نەخۆش ئەکەون

زۆرینەی خەڵک بە سووکی نەخۆش ئەکەون بە کۆخە و تا، کە هەر لەخۆڕا کۆتایی دێت، بەڵام بەشێک لە خەڵک بە شێوەیەکی ترسناک نەخۆش ئەکەون، بە دژواریی هەناسەدان و هەوکردنی سیپەلاک.

ڤایرۆسەکە لەڕێگەی پەیوەندیی نیزیک بە کەسێکی نەخۆش ئەگوازرێتەوە، یان کاتێک ئەم کەسە ئەکۆخێ یان ئەپژمێ، ناوبراو بە تەشەنەکردن لەڕێگەی دڵۆپ پرژان.

نیشانەکان بەزۆرینە سووکن و لەباری ئاساییدا نیزیکەی پێنج ڕۆژ دێت، پاش ئەوەی کەسێک پەتای تووشبوو. بەڵام ئەکرێت ئەم نیشانانە زووتر یان دواتر لە پێنج ڕۆژ پەیدابێت.

کۆڤید -١٩ دەبێتە هۆکاری هەستێکی گشتیی بە نەخۆشبوون بە یەک یان چەندین لەم نیشانانەی کە لە خوارەوە دێن:

- کۆخە
- تا
- دژواریی هەناسەدان
- هەڵامەت
- ئازاری گەروو
- ژانەسەر
- ژانی ماسوولکە و جوومگە

ئەکرێت پیرترەکان نەخۆشییەکی دژوارتر بگرن

بەشێک لە تاکەکەسەکان ناڕەحەتی دژوارتریان ئەبێت، وەک دژواریی هەناسەدان و هەوکردنی سیپەلاک.

زۆرینەی ئەوانەی کە نەخۆشییەکی مەترسیدارتر ئەگرن کەسانی پیرترن کە لە سەروو ٨٠ساڵن. هەروەها کەسانێ کە نەخۆشی درێژخایەنی دڵ - و سییەکان یان شێرپەنجەیان هەیە، ئەوانە ئەکرێت نەخۆشییەکی مەترسیدار تر بگرن.

حەوت ئامۆژگاری سادە بۆ پاراستنی خۆت و ئەوانی تر:

1. گەر نەخۆشیت، هەست بە نیشانەی سووک وەک ئازاری گەروو، کۆخە یان هەڵامەت ئەکەیت لانی کەم ٤٨ سەعات لە ماڵەوە بمێنەوە پاش چاکبوونەوەت.
2. دەستەکانت بە زۆریی بە سابون و ئاوی گەرم بۆ ماوەی لانی کەم ٢٠ چرکە بشۆ.
3. ئیسپرتۆی دەست بەکاربهێنە کاتێک کە بواری دەستشتن نییە.
4. خۆت دوورخەرەوە لە پەیوەندیی نیزیک لەگەڵ کەسانی نەخۆش.
5. خۆت دوورخەرەوە لە دەستدان لە چاو، لووت یان دەم.
6. کۆخین و پژمین لە بەرئانیشک یان لە دەستسڕی کاخەزیدا بکە.
7. بیرکەرەوە لە سەردان نەکردنی پیرترەکان گەر تۆ نەخۆشیت یان نیشانەی نەخۆشیت هەیە.

ژمارە تەلەفۆنی گرنگ

- تەلەفۆن بۆ 113 13 بکە بۆ پرسیارگەلی گشتی لەبارەی کۆڤید-١٩.
- گەر تۆ بۆخۆت چاودیریی خۆت پێناکرێت لە ماڵەکەتا، ئەبێت تۆ تەلەفۆن بۆ ژمارە ١١٧٧ بکەیت بۆ ئامۆژگاری چاودێری نەخۆشی.
- لەکاتی دۆخی هەڕەشەئامێز لە ژیان تەلەفۆن بۆ ١١٢ بکە.

زانیاریی لە ئارادابوو
و وەڵام بۆ پرسیارگەلە ئاساییەکان لە

www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19