



کۆرؤنا - نامۆزگای و زانیاری

سلاو

له دوو ههفتهی رابوردوودا ههندیک حالهتی توشبوونمان به پهتای کۆرؤنا لهناو خهلی فریدریکستاد دا بیئی. ئهم پهتایه له چهئین سهرچاوهی جیاوازه دهیت و، پهیمهندی به شوین و گروپهکانی خهلهکهه نییه. ئهوش پئویست دهکات که نامۆزگاری پێشکەش بکهین و ریکارمهکانی خۆپاراستن روون بکهینهوه.

بهشیک لهو پهتایهی ئیستا له فریدریکستاد دهرکهتوه له دهرمهوی نهریج، یان له شارهوانییهکانی ترهوه هاتوه. لهوانیه ئهوه کهسهانی که گهشتیان کردوه بهرکهوتیان له گهله کهستیکی توشبوو ههبوونیت پێش ئهوهی پهتاکه له خۆشیاندا دهرکهوت. لهبهر ئهوه زۆر گرنگه دوورمهپهریزی کۆمهلایهتی بهاریزین له ناوچهکانی ترادا، بهتایهتی ئهوه ناوچهانی ئهوه پهتایهیان تیدا بلابووتهوه.

تهئینهوهی پهتاکه له فریدریکستاد له نیوان ئهوه کهسهاندایه که پێشتر پهکتریان ناسیوه. وهک ریسایهک، کهستیکی بیانی له دوکانیکدا یان له پاسیکدا فایروسهکهت بۆ ناگوازیتهوه. لهوانیه ئهوه کهسهی پهتاکهت بۆ دهگوازیتهوه ئهئامبکی خیزانهکهت بیت یان پهکیک له هاوریکانت بیت، بی ئهوهی ههستی پێکهیت.

ئیمه ناتوانین بلینن بهدوور دهبین لهو پهتایه. ئیمه دهبی ههر له گهله خیزانهکانماندا بژین. ئاسایه ئهگهر پهیمهندی چرت له گهله یهک دوو هاوریتی ههمیشهیت ههیت. ئیمه پئویستمان به نزیکهونهوه له پهکتر ههیه، بهلام دهبی پهیمهندییهکانمان له گهله کهمترینی ئهوه خهلهکانه بیت که نزیکن لیمانوه و، دهبی دوورمهپهریزی کۆمهلایهتی له گهلهکانی ترادا بهاریزین.

ئیستا کاتی ئهوه نییه زۆر نزیک بیت و تیکهلاو کۆمهلی گهرهی هاوریکانت بیت. تیکهله به، بهلام با بهرکهوتهی جهستهیت نهیت له گهلهاندا. ههروهها دهبی ئیمه له مالهوه بهمینهوه ئهگهر نیشانهکانی ئهوه پهتایهمان لی دهرکهوت و، دهبی بهخیرایی پشکنینی کۆرؤنا بۆ خۆمان بکهین ئهگهر هاتوو بهزووی چاک نهبوینهوه.

ریکار و نامۆزگارییه نیشتمانییهکان:

سهیری نامۆزگاری سههرکی و گرنگ له لاپهرهی دوومهدا بکه.

جگه لهوانهش ریسای تابهت به کهرنهتینه و، بۆنهکان و، وهرزش و... هتد ههیه. سهیری پێگهی پهیمانگهی تهئدروستی میلی FHI بکه: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>

خهلهکیکی زۆر پهساری بهکارهینانی ئامیرهکانی گواستنهوهی گشتی و، چر و پری خهلهک و، بهکارهینانی دهمامک دهکهن. ئیمه چهئدجاریک لهو بارهیهوه پهیمهندیمان بهرپهکخراوی تهئدروستی جیهانیی تابهت به خیزانهوه کردوه، چونکه ریکاری ئیستا بریتیه له دوورمهپهریزی کۆمهلاتی "یهک مهتر" که شتیکی لۆزیک نییه. وهلامه سههرتاییهکان دهلین که دهسهلاتدارانی خۆجی دوولن له سهپاندنی ریکاری توند و بهکارهینانی دهمامک له ئامیرهکانی گواستنهوهی گشتیدا. بهلام ئهگهر پئویستی کرد دهتوانن ریکاری توندتر بگرنه بهر له گهله پۆشینی دهمامکیش لهناو ئهوه ئامیرهاندا. هۆکاری ئهوهی که تا ئیستا نهیانکر دووه پندهچیت لهبهر ئهوهی بوونیت که بلابوونهوهی پهتاکه کهم بووه له گهشتی کورتی هۆکارمهکانی گواستنهوهی گشتیدا.

ریکار و نامۆزگارییه خۆجیهییهکان:

شارهوانی فریدریکستاد پابهنده به نامۆزگاری و بریاره نیشتمانییهکانهوه. جگه لهوش ههموو ههفتهیهک ههلهسهنگاندن بۆ بارودۆخهکه دهکهن. له ههفتهی ۱۴ د ههندیک روونکردهوه و نامۆزگارییهمان دهرکرد، لهوانه: کهمکردهوهی ژمارهی ئهوه کهسه نزیکانهی که پهیمهندیمان پێیانوه ههیه و، پشکنینی خیرا، ئهگهر پئویسی کرد. تومارکردنی ناوی ئهوه کهسهانی له چیشتهخانهکان نان دهخۆن. ههروهها بهکارهینانی دهمامک له کاتی چون بۆ ئوسلو و گهرانهومیان و، لهناو ئوسلویدا. بۆ زانیاری زیاتر لهسههر رینماییه خۆجیهییهکان سهیری ئهم لینکهی تابهت به کۆرؤنا بکه: www.fredrikstad-kommune.no/korona

له گهله ریزماندا، سههرۆکی شارهوانی فریدریکستاد



ئامۆژگارییه گرنهگهکان سهارهت به دوور پهپهیزی کۆمه‌لایهتی و نیشانهکان و پشکنین و دهست شتن.

دوور پهپهیزی کۆمه‌لایهتی:

پنویسته له‌سه‌ر هه‌موومان به‌لای که‌مه‌وه مه‌ودای یه‌ک مه‌تر له نیوان خۆماندا به‌جێبه‌ئێلین، جگه له خزمان (خیزان و یه‌ک دوو براده‌ر). هه‌روه‌ها جگه له‌و مندا‌لانه‌ی له‌ گروپی بچووکدا پیکه‌وه یاری ده‌کهن. ئه‌وه‌ش مانای وایه:

- ← باوه‌ش مه‌که به‌خه‌لکانی تردا و زۆر لێیان نزیک مه‌به‌ر هه‌.
- ← دوور بو‌سته لێیان، نزیکه‌ی یه‌ک مه‌تر یان زیاتر کاتیک پیکه‌وه ده‌بن.
- ← ئه‌گه‌ر ماوه‌یه‌کی زۆر پیکه‌وه بوون، بۆ نمونه له: ژووی کۆبوونه‌وه و، ناخواردنی پیکه‌وه، دوور دا‌بنیشه و له‌سه‌ر کورسییه‌ک بێت تاییه‌ت به‌خۆت (واته تیکه‌ل مه‌به). ئه‌وه‌ش مانای وایه خه‌لکیکی زۆر له شونینکدا کۆنه‌به‌وه که نه‌توانن دوور پهپهیزی کۆمه‌لایهتی به‌پاریزن. زۆرترین ژماره که رێگه پێدراو بێت ۲۰ که‌سه.
- ← تێپه‌ربوونی بێ قسه‌کردن به‌لای یه‌کدا نابێت کێشه.

سه‌بارهت به هه‌ل‌ه‌وین، ۱) با گه‌رانتان له گروپی بچووکدا بێت و له گه‌ل نزیکه‌کانی خۆتاندا بێت، یان به‌باشی پارێزگاری له دوور پهپهیزی کۆمه‌لایهتی بکه‌ن. ۲) باشته‌ر مأل به‌ مأل نه‌گه‌رین که شیری‌نی و قسه‌ی خۆش ده‌به‌خشریته‌وه. ئه‌وانه پێشیلکردنی ئه‌و خه‌لانه‌یه که له‌سه‌ر هه‌و به‌سامان کردن.

نه‌گه‌ر نیشانه‌کانی په‌تاکه ده‌رکه‌وت:

له ماله‌وه به‌مێنه‌ر هه‌وه و ئه‌گه‌ر نیشانه‌کان به‌رده‌وامبوون پشکنینی خێرا بۆ خۆت بکه‌.

ئه‌وه‌ش مانای وایه:

- ← ئه‌گه‌ر هه‌ستت به نیشانه‌کانی هه‌لامه‌ت و ئازاری گه‌ده و سه‌ره‌ئێشه و تیکچوونی تام و بۆن کرد که پێشتر نه‌تیبوون، له ماله‌وه به‌مێنه‌ر هه‌وه.
- ← ئه‌گه‌ر رۆژی دواییتر نیشانه‌کان هه‌ر به‌رده‌وامبوون، په‌یوه‌ندی به‌ بنکه‌ی کۆرۆناوه بکه به‌ ژماره (69381108) بۆ وه‌رگرتنی کاتیک بۆ پشکنین. ئه‌و مندا‌لانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌ خوار ۱۲ سالانه‌وه‌یه ده‌توانن رۆژیک زیاتر چاوه‌ری بکه‌ن ئه‌گه‌ر نیشانه‌کانیان سووک بوو.
- ← له‌م پێگه‌یه‌دا سه‌یری فۆرمی په‌یمانگه‌ی ته‌ندروستی میلی FHI بکه: www.fhi.no

خاوینی ده‌ست و خاوینی گه‌شتی:

خاوینی ده‌ست ئه‌گه‌ری توشبوون به‌ فایرۆسی کۆفید-۱۹ که‌م ده‌کاته‌وه. هه‌روه‌ها توشبوون به‌ فایرۆسه‌کانی تریش سنوردار ده‌کات. ئه‌وه‌ش بۆ ئه‌وه‌یه ناچار نه‌بین زۆر له ماله‌وه به‌مێنه‌ر هه‌وه.

مانای وایه:

- ← ده‌سته‌کانت بشو یان دژ به‌کتریا‌یان لێیده پێش ناخوادن و لووت پاککردنه‌وه و کۆکین و چوونه‌ ئاوده‌ست و، کات برده‌سه‌ر له گه‌ل که‌سانی ده‌ر هه‌وه‌ی خیزانه‌که‌ت، یان کاتیک ده‌ستت له‌و شتانه‌دا که که‌سانیه‌تر ده‌ستیان لێداون.
- ← بۆ خۆپاراستن له کۆفید-۱۹ خاوینی ئاسایی به‌سه‌، به‌لام ئه‌و شونانه‌ی که خه‌لکانی تری تیدا کۆده‌به‌نه‌وه، بو نمونه: پۆلی قوتابخانه‌کان، ده‌بی دوا‌ی به‌کار هێنانیان بۆ مه‌به‌ستی تر یان له لایه‌ن کۆمه‌لانی تر هه‌وه خاوین بکرتنه‌وه.