FREDRIKSTAD KOMMUNE

Kurdish

کەی دەبێ من لەماڵەوە بمێنمەوە؟

گەورە پزیشکەکانی شارەوانی ئامۆژگاریت دەکات سەبارەت بە کاتی مانەوەت لە ماڵەوە و نەچوونت بۆ باخچەی ساوایان و قوتابخانە و کار.

ئەوەی گرنگە کە بیکەین بۆ ئەوەی فایرۆسی کۆرۆنامان لێ دووربێت ئەوەیە کە دووری کۆمەڵایەتی ڕەچاو بکەین و دەستەکانمان بشۆین و ئەگەر نەخۆش کەوتین لە ماڵەوە بمێنینەوە، بەلام ئایا دەبێ قورسی نەخۆشییەکەمان چەند بێت تاکو لە ماڵەوە بمێنیەوە؟

لێرەدا ڕوونکردنەوەیەکی کورت دەبینیت سەبارە بە مانەوە لە ماڵەوە:

ئەگەر تەندروستیت وەک پێشتر ئاسایی بوو پێویست ناکات لە ماڵەوە بمێنیتەوە:

ئەگەر هەستت کرد کە تەندروستیت ئاساییە، ئەوە هەموو شتێک باشە و پێویست ناکات لە ماڵەوە بمێنیتەوە، تەنانەت ئەگەر کەمێکیش بکۆکی یان لووتت تۆزێک گیرابێت یان ئاوی لێبێت و، پێشتر حاڵەتی وەکو (هەستیاری و ئەستما / ڕەبو...هتد) هەبووبێت و لێی خراپ نەکردبیت. منداڵانی تەمەنی باخچەی ساوایان و قوتابخانەی سەرەتایی کە ئاو لە لووتیان دێت ئاساییە و پێویست ناکات لە ماڵەوە بمێننەوە.

پێویستە لەسەر هەموو ئەوانەی هەوکردنی کۆئەندامی سییەکانیان تازە تووش دەبێت لە ماڵەوە بمێننەوە. هەندێک کەس پشکنینیان بۆ دەکرێت:

- ئەگەر نیشانەکان قورس بوون، وەکو بەرزبوونەوەی گەرمی جەستە و لەرزوتا و کۆکە یان تێکچوونی تەندروستی بەگشتی، ئەوا دەبێت لە ماڵەوە بمێنیتەوە و یەکسەر پەیوەندی بکەیت بە بنکەی پشکنینی کۆرۆناوە و کاتێک بۆ پشکنین وەربگریت (ئێتر تەمەن هەرچەندە بێت) ژمارەی تەلەفۆن بۆ پەیوەندی کردن: 08 11 38 69.
- ئەگەر نیشانەکان سووک بوون، وەکو هەوکردنی گەروو و گیرانی لووت بەسووکی، دەبێ لە ماڵەوە بمێنیتەوە و تا ڕۆژی دواییتر چاوەڕێ بکەیت پیش ئەوەی داوای پشکنینی ڤایرۆسی کۆرۆنا بکەیت.

ئەگەر نیشانەکان ڕۆژی دواییتر هەر بەردەوام بوون:

* و تەمەنت لەسەرو ١٠ ساڵەوە بوو، دەتوانیت پەیوەندی بە بنکەی پشکنینی کۆرۆناوە بکەیت بۆ وەرگرتنی کات.
* و تەمەنت لە نیوان سفر و ١٠ ساڵیدا بوو، دەتوانیت ڕۆژێک چاوەڕێ بکەیت. ئەگەر نیشانەکان بەردەوامبوون دەتوانیت پەیوەندی بە بنکەی پشکنینی کۆرۆناوە بکەیت بۆ دیاریکردنی کاتێک بۆ پشکنینیت. ئەگەر نیشانەکان بەرەو خراپتر ڕۆیشتن "وەک خالی سەرەوە قورس بوون" دەبێ پەیوەندی بکەیت.

پێویستت بە پشکنین هەبێت یان نا، دەبێ لە ماڵەوە بمێنیتەوە تا جاریکتر تەندرویستیت باش دەبێتەوە:

* دەبێ گەورەکان لە ماڵەوە بمێننەوە تاکو نیشانەکان بەتەواوی ون دەبن.
* پێویستە ئەو منداڵانەی لە تەمەنی باخچەی ساوایان و قوتابخانەی سەرەتاییدان لە ماڵەوە بمێننەوە تاکو تەندروستی گشتییان باش دەبێت. واتە تاکو تەندروستیان وەک پێشتر چاک دەبێتەوە. ئەگەر منداڵان تەنها دووجار لە ڕۆژێکدا بکۆکن یان کەمێک بپرخێنن، دەتوانن بڕۆنەوە بۆ باخچەی ساوایان یان بۆ قوتابخانە.

ئەگەر پشکنینت بۆ کرا و پۆزێتیڤ بوو، ئەوا پەیوەندیت پێوە دەکرێت بۆ ئەوەی بزانیت پابەندی چ ئامۆژگارییەک دەبیت و دەبێ ماوەی چەند لە ماڵەوە بمێنیتەوە و خۆت کەرەنتێنە بکەیت.

بۆ زانیاری زیاتر سەیری ئەم لینکە بکە:

www.fredrikstad.kommune.no

ئەم ڕێسایانەت لەبیر نەچێت کە زۆر گرنگن:

- ئەگەر نەخۆش بوویت لە ماڵەوە بمێنەرەوە و ـ ئەگەر پێویستی کرد پشکنین بۆ خۆت بکە.
- دووری کۆمەڵاتی ڕەچاو بکە ـ باوەش کردن و تەوقە کردن نییە.
- دەستەکانت باش بە سابوون بشۆ یان دژە بەکتریای لێبدە.

لە گەڵ ڕێزی

گەورە پزیشکەکانی شارەوانی فرێدریکستاد