

فایرۆسی کۆرۆنا - زانیاری و رینماییهکان

پهتای فایرۆسی کۆرۆنا له ئیسپوو چر بووه

نەخۆشی فایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید-19) له رێگەی دڵۆپهکان یان بەرکەوتنەوه دەگوازرێتەوه. دەکریت توش ببیت ئەگەر کەسێک که خۆی نەخۆش کەوتوو له نزیکي تووه بکۆکیت یان بپۆمبێرت. گواستنەوه دەشێت له رێگەی دەستەکان یان تەنانت وەرگرنتی هەموو روو بەدات. هەروەها نەخۆشیهکه دەکریت روو پۆشەکانهه بگوازرێتەوه (میز، محەجره، شتومەکهکان، هتد.) که له لایەن کەسی نەخۆشەوه دەستیان لێدراوه.

فایرۆسی کۆرۆنا به ناسانی دەگوازرێتەوه - پهیرهوی رینمایي و سنوورداریهکان بکه

هەر کەسێک دەکریت توشی نەخۆشی فایرۆسی کۆرۆنا ببیت. هەندێک توش بوو تەنها نیشانهی سووکیان هەیه، بەلام کەسانی تر به تووندی نەخۆش دەکەون. هیچ شینۆزیک نیه بۆ ئەوهی زووتر بزانی نایا نیشانهی سووک دەکریت یان به تووندی نەخۆش دەکەویت. هەندێک جار کەسانی توش بوو هیچ نیشانهیەکیان نیه بەلام هێشتا نەخۆشیهکه دەگوازنەوه.

نەخۆشی فایرۆسی کۆرۆنا به تابهتی بۆ کەسانی به تەمەن و ئەوانەیی هۆکاری نەخۆشیان هەیه مەترسیداره (بۆ نمونە بوونی نەخۆشی درێخا بهنی زۆر). زۆرجار فایرۆسی کۆرۆنا کار دەکاتە سەر کردارەکانی سیهکان، بۆیه جگەرە کێشان مەترسی به تووندی نەخۆش کەوتن زیاد دەکات.

فایرۆسی کۆرۆنا به ناسانی دەگوازرێتەوه، بۆیه گرنگه به دروستی پارێزگاری له تەندروستی خۆت بکەیت. پنیویسته هەموو کەسێک خۆی، کەسه نزیکهکان و هەموو کەسێکی دیکه بپارێزیت. بۆ ئەم مەههسته، دەسهلات رینمایي و سنوورداری کردنی دەرکردوه که پنیویسته پهیرهو بکړین.

- لهبیرت ببیت تەنانت کەسانی بێ نیشانهش دەتوانن کەسانی دیکه توش بکەن
- ئەگەر تەندروستیت، دەتوانیت بۆ کار و قوتابخانه بچیت، مەشق بکەیت و چێژ له دەرەوه وەر بگریت.
- هەر چۆنیک ببیت، رەچاوی دووری پنیویست (2 مەتر) له کەسانی دیکه بکه.
- پهیرهوی بلاوکراوه و رینماییهکانی قوتابخانهکه بکه.

نەگەر تەنانت هەست به کەمیک نەخۆشی دهکەیت یان نینگەرانیته دەرپارهی تەندروستی ئەندامیکی خیزان

- پهیهوئندی به هێلی یارمەتی فایرۆسی کۆرۆنا ئیسپوو بکه، ژماره تەلهفون: 0981634600 (دوشهه تا ههینی 7:00-18:00, شەمهیهک شەم 9:00-15:00).
- له کاتەکانی دیکەدا، پهیهوئندی بکه به ژماره تەلهفونی "هێلی یارمەتی پزشکی" 116117، بۆ وەرگرنتی دیمانیهک بۆ پشکنینی فایرۆسی کۆرۆنا.
- دەتوانیت پشکنینی فایرۆسی کۆرۆنا بۆ خۆت دیاری بکەیت له

Koronabotti.koronabotti.hus.fi

- هەروەها دەتوانیت هەلسەنگاندنیکي نیشانه تەواو بکەیت (به فینلهندی، سویدی یان ئینگلیزی) له www.omaolo.fi. خزمەتگوزاریهکه رینمایي زیاتر پشکەش دەکات که لهگەڵ نیشانهکانی تۆدا گونجاوه.
- پشکنینی فایرۆسی کۆرۆنا بۆ هەموو کەسێکی نیشانهدار دەکریت که پشکنیاری ئەوه دەکات رەنگه توشی فایرۆسی کۆرۆنا بوو بن، وەک تا، کۆکه، هەموکردنی گەروو، ناوهاتن له لوووت یان گیرانی لووت، هەناسه تەنگی، لەدەستدانی هەستی تام یان بۆنکردن، سکچوون یان نازاری گەده بێ هۆکاریکی دیاریکراو.
- تەنانت له دواي ئەنجامیکی نینگهتیقی پشکنین، بۆ ماوهی رۆژیک له کۆتای هاتنی نیشانهکانت له مالهوه پشوو بده.

گرنگه که نەمانەت لهبیر ببیت: مەچووه ناو خەلکی گشتی له کاتیکیدا نەخۆشیت. بۆ نمونە، نەگەر نەخۆشیت یان مندالهکەت نیشانهکانی نەخۆشی هەیه، ناتوانیت بۆ کلینیکی مندالبوون یان مندالان بچیت. لهو حالهتەدا، تەلهفونیان بۆ ئەوهی ناگاداریان بکەیتەوه.

زانیاری زیاتر دەرپارهی فایرۆسی کۆرۆنا به زمانی جیاواز: www.espooli.fi/koronaohjeet



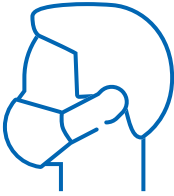
ئەۋ شتانەى پېۋىستە بىرت بېتەۋە لە كاتى پەتاكە



زۇرچار دەستەكانت بشۇ
 • سابوون بەكار بېنە، يان ئەگەر
 پېۋىست بوو، پاككەر مە دەست
 بەكار بېنە.



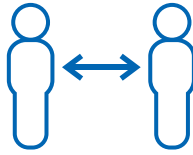
ئەگەر پېۋىست بوو بىكۆكىت، بە ناو
 كلېنكسىك يان ئەنېشكت بىكۆكە.



. (لە ھاتوچۇى گىشتى و
 ھەموو شۇنە گىشتىبەكاندا ماسك
 بەكار بېنە. ھەر ۋەھا كە دەچىت بۇ
 تىست و دەگەر بېتەۋە. رېنمايەكە
 بۇ ھەموو كەسىكى سەرو 15
 سالانە.)



خۆت دور بگرە لە شۇنە گىشتىبەكان يان دەستدان لە
 روو پۇشەكانى دەر مەۋى مالمەۋە
 • نەخۇشەكە بە ناسانى لەم شۇنە بىلە دەبېتەۋە كە
 خەلكىكى زۇر سەردانى دەكەن.
 • خۆت بە دور بگرە لە بەركەوتنى ناپېۋىست لەگەل
 روو پۇشەكان (بۇ نمونە دەسكەكانى مەسەد).
 • بۇ نمونە، ئەگەر ژوروى جىشۇرگەى گىشتى
 بەكار دېنېت ئەۋ بە جوانى دەستەكانت بشۇ پېش و
 دواتر. ئەگەر بشېت بە تەنھا بۇ ژوروى جىشۇرگەكە
 بچۇ.



خۆت بە دور بگرە لە شۇنە قەر مبالغ و لە كەسانى
 ترمە دور بە
 • ئەگەر بشېت بە تەنھا بازار بىكە و خزمەتگوزارىبەكان
 بەكار بېنە.
 • لە كاتى سەردانىكردنى كلېنكى تەندروستى
 مندالېوون و مندالان، تەنھا مندالەكە بېنە - ئەندامانى
 تى خىزانەكە يان برادران مەھىنە.
 • پېش و پاش دەرچونەكە دەستەكانت بشۇ و
 دور كەوتتەۋەى كۆمەلەيتىت لەبىر بېت.



بە ژمارەى زۇر كۆ مەبەۋە نەخۇشى فایرۇسى كۆرۇنا
 بىلە بۇتەۋە، بۇ نمونە، لە ناھەنگەكان، كۆبوونەۋە،
 كۆبوونەۋەى ئاينى، يارىبەكانى وەرزشى تىپ و
 ناۋەندەكانى بازار كردن. بارودۇخى فایرۇسى كۆرۇنا وانا
 پېۋىستە ھەموو كەسىك بەركەوتنى لەگەل كەسانى دىكە
 كەم بىكاتەۋە.



ئەگەر گىشتت بۇ ولاتانىك كردوۋە كە دەكەنە ژىر
 سنووردار كردنى گىشتكردن يان توشى فایرۇسى
 كۆرۇنا بوونە، پەيرەۋى رېنمايەكانى كەرنىن كردن
 بىكە.

تېبىنى: پېۋىستە پەيرەۋى رېنمايەكانى كەرنىن كردن بىكەيت كاتىك چاۋەروانى دىمانەى پىشكىنى فایرۇسى كۆرۇنا يان
 ئەنجامى پىشكىنەكە دەكەيت.