

Rênişana ji Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî

Divê hûn çî bikin eger hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne û ji we re karantînaya dilxwazî ya li derveyê-malê hatibe pêşniyarkirin.

Di vê belavokê de em bersiva hin pirsên ku di serê we de dibe hebin didin eger ji we re karantînaya bidilxwazî ya li derveyê-malê hatibe pêşniyarkirin ji ber ku hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne.

Hûn dikarin derbarê karantînaya li derveyê-malê çî ye, çî bikin li heyama mayînê û hwd. zêdetir agahiyan bixwînin.

07.08.2020



Agahiyên girîng derbarê koronavîrusa nû/COVID-19

COVID-19 navê wê nexweşiyê ye ku koronavîrusa nû bûye sedem.

Enfeksiyon



Ji bo astengkirina belavbûna enfeksiyonê, girîng e ku mirov bizane koronavîrusa nû çawa derbas dibe.

Derbasbûna bi rêya têkiliyê: Derbasbûna bi rêya destlêdana rûxar an jî tiştan ku ji hêla mirovên enfektebûyî hatine bikaranîn, û piştê jî destlêdana bi bêvil, çav an jî devê xwe. Rîska derbasbûna bi têkiliyê dikare bê kêmkirin bi rêya pêkanîna paqjîya baş a dest û misogerkirina paqjîkirina dest a timamî.

Derbasbûna bi dilopikê: Derbasbûna mirov-bi-mirov a bi rêya dilopikên ku ji rêka bênhildanê dirije dema ku mirovekî enfektebûyî dikuxe, dipişke hwd. Dilopik di nav yek û du metreyan de dikevin erdê, û lewma rîska derbasbûna bi dilopikê bi rêya mesafeya civakî kêmkirî dibe.

Semptom



Semptomên tîpîk ên COVID-19ê:

Kuxika hişk	Gewrî êş
Germiya laş a bilind	Serêş
Zehmetiya bênhildanê	Êşa masûlkeyê

Çawa belavbûna enfeksiyonê bê astengkirin



Tiştên herî girîng ji bo pêkanîna li gor rêza pêşekiyê:

1. Cudakirina kesên ku semptoman nîşan didin û şopandina têkildarên wan ên nêzik
2. Pêkanîna paqjîya baş a ku girîngiyê dide ser paqjîya bênhildanê, paqjîya dest û şûnwarên têkiliyê
3. Mesafeya civakî ya ku girîngiyê dide mesafeyê, frekansê, mawê û astengiyên

Eger we nekarî yek ji wan pêşniyaran binin cih, misoger bikin ku hûn yê din binin cih.

1. Derbarê karantîna ya bidilxwazî

Karantîna ya bidilxwazî ya li derveyê-malê çi ye?

Rêya herî girîng a astengkirina belavbûna enfeksiyonê ya nav civakê misogerkirina vê yekê ye ku mirovên bi koronavîrusa nû enfektebûyî xwe-cuda bikin. Ew her wisa tê vê wateyê ku hûn ji mirovên ku pê re dijîn dûr bimînin.

Dîsa jî, herkes xwedî derfet nîne ku li mala xwe ji kesên nav malê bi mesafeya bitêrê xwe dûr bigire, wek mînak ji ber ku mala wan biçûk e an jî ew mala xwe bi mirovên ku li hember COVID-19ê xwedî rîska bilind a nexweşiya tund in parve dikin. Di vê rewşê de, dibe ku hûn bikevin nav koma armanckirî ya ku pêşniyara mayîna bidilxwazî ya li saziyeke karantîna li derveyê-malê lê bê kirin ji hêla şaredariya we. Şaredarî we sewq dike da ku hûn saziyeke karantîna li derveyê-malê bimînin.

Mayîna li saziyeke karantîna li derveyê-malê tê vê wateyê ku şaredarî ji we re cihekê peyde dike eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî derkeve. Ev der, wek mînak, dibe ku maleke betlaneyê be an jî otêlek be ku tê de ode an jî avahiya we bi xwe hebe. Li vê cihê re saziya karantînayê tê gotin.

Çi ji min tê hêvîkirin li heyama mayîna min a karantîna ya bidilxwazî?

Li heyama mayîna we, ji we tê hêvîkirin ku hûn li xwe miqate bin. Hûn berpirsiyar in ji bo paqijiyê, xwestin an jî çêkirina xwarinê, têkildarbûna bi eqrebayên xwe re, têkildarbûna bi bijîşkê xwe re eger ku hûn nexweş ketin û hwd. Li jêr zêdetir bixwînin.

Mayîn ê çiqas li ser min bibe mesref?

Mayîn bêpere ye, lê divê hûn heqê xwarina xwe û pêwîstiyên din bidin.

2. Amadekariyên ji bo mayîne

Divê ez çi bînim ji bo mayîne?

Divê hûn tiştên xwe yên şexsî yên wek lazimiyên şuştin û dermanan, cilûberg, pirtûk, tablet, PC û hwd. bînin. Hûn dikarin xwarin, vexwarin û çerezan jî ji mal bînin.

Çawa ez biçim saziya karantînayê?

Wek qayde, divê hûn bi xwe ji bo çûna saziya karantînayê erebeyê eyar bikin. Divê hûn bi veguhastina giştî an jî bi taksîyê neçin. Tiştê herî baş ew e ku mirov bi erebeya xwe bi tenê bajo an jî endamekî malbatê we bibe. Eger ev pêkan nebe, hûn dikarin bi şaredariya xwe re bikevin nav têkiliyê.

Misoger bikin ku hûn bi awayekî pihêt rênîşanên giştî bişopînin ên derbarê çawa belavbûna enfeksiyonê bê astengkirin û maske bê lêberkirin dema veguhastinê. Hûn dikarin zêdetir derbarê bikaranîna maskeya sûretê di *belavoka ji hêla Rayedariya Tenduristiye ya Danîmarkî weşandi de bixwinin*.

3. Çi bikin li heyama mayîna xwe

Çi dê ji min re bê dayîn li heyama mayîna min?

Pêjgîrên nû û lihêfên nivînan dema hatina we û hindî ku pêwîst kir heyama mayîna we dê ji we re bê dayîn. Paqijkerên dest, sabûna destan, mendilên yekcarî, kîsikên zibil û tiştên paqijkirinê dê berdest bin.

Hûn ê Wi-Fi ya bêpere bistînin.

Çi bikim eger semptomên min li heyama mayîna min xirabtir bin?

Hûn bi têkilî çêkirina li gel bijîşkê xwe an jî bi xizmeta tibî ya derveyê-mesaîyê/1813 berpirsiyar in di Herêma Paytextê de eger semptomên we xirabtir bin û ji we re alîkariya tibî pêwîst bike. Di rewşên nexweşiyên akût ên bi xetereya-mirinê de, 112'ê bigerin.

Li heyama mayîna min çawa ezê xwarinê bistînim?

Saziya karantînayê sê dan xwarin rojane bi bihayê 150 DKK serê rojê pêşkêş dike. Hûn ji bo dem û şêweya dayîna heqê wê bi saziya karantînayê re li hev dikin. Hûn dikarin xwarinê ji derve bixwazin an jî xwarina xwe bi xwe çêkin eger derfetên apartman/mala we rê bidin wê. Xebatkar dikarin, bi rêya peywîrdarkirinê, alîkariya we bikin ji bo teslimkirina xwarinên ku we ji xwe re xwestine, wek mînak ên ji internetê.

Li heyama mayîna min derfetên paqijkirin û cilşuştinê çi ne?

Divê hûn ode/cihê mayîne/apartmana xwe rojê carekê paqij bikin. Xebatkar ê cihên giştî paqij bikin û ji bo berhevkirina zibilan bibin alîkar û tiştên paqijiyê dê ji we re dabîn bikin. Xizmetên cilşuştinê dê bi pereyî û bi peywîrdarkirina xebatkarên li saziya karantînayê berdest bin. Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku cilûbergê di 60 dereceyan de bînin şuştin. Divê hûn cilûbergên xwe ji hev cuda bikin û bixin nav tûrikeke girtî û wê li derveyê deriyê xwe yê pêşiyê bihêlin ji bo xebatkarên bi peywîrdarkirina pêşde.

Ez dikarim li heyama mayîna xwe bi mirovên din re danûstandinê bikim?

Divê hûn bi mirovên ku bi koronavîrusa nû enfektenebûyî re danûstandinê nekin. Lewre divê ziyaretvanên we neyên. Dîsa jî, dibe ku hûn bi kesên din ên ku xwe-cudakirinê de ne danûstandinê bikin, ji ber ku, ew jî wek we enfekte bûne. Her tim telîmatên xebatkarên li saziya karantînayê bişopînin.

Ez dikarim biçim derve?

Li heyama mayîna xwe terka saziya karantînayê nedin. Li ode/cihê mayîne/apartmana xwe û li cihên ku ji hêla xebatkarên hatine amadekirin û li cihên ku li gel mirovên din ên ku bi koronavîrusa nû enfektebûyî bimînin. Hûn dikarin, wek mînak, li balkon an jî terasa xwe bimînin, lê li cihên ku rîska enfektekirina kesên din heyî nemînin.

Divê ez çiqas dem di karantînayê de bimînim?

Mayîna we xilas dibe dema hûn ji bo 48 saetan bê-semptom bin. Hûn, dîsa jî, dikarin karantînaya xwe xilas bikin eger semptomên we ya mayî bi tenê windabûna hîsa tahmkirin û bêhnkirinê be.

Eger testa we erênî derket lê semptomên we tunebin, hûn dikarin 7 roj piştî pêkanîna testê karantînaya xwe xilas bikin.

Bînin bîra xwe ku hûn xebatkarên û şaredariya ku hûn ê biçinê agahdar bikin.

4. Zêdetir agahî

Eger çî pirsên we hebin derbarê karantînaya derveyê-malê, hûn dikarin bi Coronaopsporing (Şopandîna Koronayê) têkilî çêkin bi **32 32 05 11**.

Eger pirsên we yê din hebin, hûn dikarin li xeta hikumeta Danîmarkî bigerin bi jimareya **70 20 02 33**.

Her wisa belavoka me ya [Çi bikin eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî be](#) bixwînin

Hûn dikarin zêdetir derbarê koronavîrusa nû û COVID-19ê bixwînin di sst.dk/corona. de.

Rênîşanên giştî li heyama karantînayê



Paqijî

Destên xwe bi sabûn û avê bi timamî bişon, an jî paqijkera dest bi kar bînin. Paqijiya dest bi taybetî girîng dibe piştî çûna tuvaletê, beriya ku hûn dest bi xwarinçêkirinê bikin û piştî paqijkirina bêvila xwe. Bikuxin an jî bipişkin nav mendîleke yekcarî an jî nav milê xwe. Demildest mendîlên yekcarî yên hatine bikaranîn bixin nav zibildankê û qahîm girê bidin. Dema hûn cilûbergên xwe yên qirêj radest dikin xebatkarên ji bo şuştinê, wan bixin nav tûrikeke girtî li derveyê deriyê xwe.



Paqijkirin

Ode/cihê mayîna xwe rojane paqij bikin li heyama mayîna xwe. Tiştên paqijiyê yên edetî bi kar bînin. Bi tenê tuvalet an jî serşoka xwe bi kar bînin, û wê rojane paqij bikin.



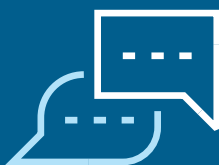
Li seranserê mayîna xwe saziya karantînayê terk nekin.

Xwarin û tiştên din ên we kirî dê ji hêla xebatkarên peywîrdar ji we re bêm dayîn. Zayeratvanan gazî nekin, lê bi rêya telefonê û hwd. têkiliyê çêkin. Bi tenê cihên giştî bi kar bînin ku xebatkarên ji bo bikaranîna mirovên li karantînayê amade kirine.



Têkiliya bi xebatkarên û kesên ku enfektenebûyî sînordar bikin

Ji têkiliyên fizîkî yên wek ramûsîn û hembêzkinê dûr bimînin, û ji xebatkarên û ji mirovên din ên ku enfektenebûyî kêmترین 2 metreyan dûr bisekinin.



Telîmatên xebatkarên bişopînin

Telîmatên xebatkarên bişopînin ên derbarê bê ka çi bikin li heyama mayîna xwe.