

Rênîşana ji Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî

Divê hûn çî bikin eger hûn têkiliyê nêzik ê kesekî ne ku testa wî/wê ya koronavîrusa nû erênî ye

Di vê belavokê de em bersiva hin pirsên ku di serê we de dibe hebin didin eger hûn têkiliyê nêzik ê kesekî ne ku bi koronavîrusa nû enfekte bûye. Hûn dikarin derbarê mebesta me ya bi têkiliyê nêzik, çî bikin eger hûn têkiliyê nêzik in û hwd. agahiyan bixwînin.

21.09.2020



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 paqijîya baş a dest û misogerkirina paqijkirina dest a timamî.

Derbasbûna bi dilopikê: Derbasbûna mirov-bi-mirov a bi rêya dilopikên ku ji rêka bêhnildanê 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 bêhnildanê	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 paqijîya baş ya ku girîngiyê dide ser paqijîya bêhnildanê, paqijîya 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. Çima şopandina têtikiliyê girîng e?

Mirovên ku semptoman nîşan didin wisa xuya ye ku ji mirovên bê semptom zêdetir enfekte bûne, lê mirovên bê semptom jî dikarin kesên din enfekte bikin. Ev yek hem beriya derketina semptoman û hem jî eger semptom hêç xuya nebin derbasdar e.

Piraniya mirovên ku bi koronavîrusa nû enfektebûyî semptoman navbera yek ta 14 rojên ku tûşî vîrusê bûyî nîşan didin. Rojên beriya ku semptom derkevin holê û beriya ku hûn bizanin ku hûn enfekte bûne rîskeke bilind a enfektekirina kesên din heye.

Armanca şopandina têtikiliyê astengkirina derbasbûna vîrusê ya bi kesên din e eger ku hûn enfekte bûne lê semptoman nîşan nadin. Ev rêya herî kêrhatî ye ji bo rawestandina zincîra enfeksiyonê.

2. Kengê hûn wek têtikiliyê nêzik tîn hesabandin?

Mirovên li jêr destnîşankirî wek têtikiliyên nêzik tîn hesabandin:

- Kesên ku bi kesekî enfektebûyî re malê parve dikin
- Kesên ku têtikiliya wan a fîzîkî a rasterast bi kesê enfektebûyî çêbûye (wek mînak bi rêya hembêzkerinê)
- Mirovên ku têtikiliya wan a bê parastin û rasterast a bi girêza ji mirovekî enfektebûyî çêbûyî (wek mînak bi kuxiyana li ser wan an jî destlêdana bi mendîl an destmaleke hatî bikaranîn û hwd.)
- Mirovên ku têtikiliya wan a nêzik a rû bi rû bi yekî enfektebûyî çêbûye (ya mesafeyek ji yek metreyê kêmtir ya zêdetirî 15 deqeyan) (wek mînak bi rêya axaftineke li gel kesekî enfektebûyî)
- Xebatkarên tenduristiyê yên ku beşdarî xudankirina nexweşek bi COVID-19ê bûne û ekîpmanên parastinê yên pêwîst ên şexsî li gor qaydeyê wan bi kar neanîne.

Mirovên ku rênîşana Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî ya derbarê mesafeya civakî, paqjiya bêhn hildanê û paqjiya giştî şopandine bi ihtimaleke gelek wek têtikiliyên nêzik nayên hesabandin.

Têtikiliyên nêzik ên tîpîk endamên din ên mala we, mirovên ku rojane hûn odeya xwe ya razanê an jî qenepeyê parve dikin, çî kesê ku we hembêz kiribe û hwd. ne. Têtikiliyên din ên nêzik dibe ku çend hevkarên an jî hevalan bigire nav xwe eger we nekarîbe mesafeya xwe biparêzin, wek mînak eger hûn mecbûr mane ku ji bo demeke dirêj li gel hevkarêkî wext derbas kiribe, an jî hûn li dor maseyekê li gel hevalan pir nêzîkî hev rûniştibin. Têtikiliyên nêzik ên zarokan zarokên din an jî mezinên li saziyên wek kreş, dibistan û kulûbên demên vala digire nav xwe ku têtikiliya wan a nêzik bi zarokekê çêbûye, wek mînak têtikiliya fîzîkî ya rasterast, an jî zarokên ku di nav mesafeyeke kêmtirî yek metreyê de bi hev re bi qasî 15 deqeyan leyîstine.

Di piraniya rewşên karkirinê de, têtikiliya nêzik a li gel hevkarên we dê bisînor be, lewma hevkar wek têtikiliyên nêzik nayên hesabandin. Hevkarên ku hûn bi hev re dixebitin, wek mînak di wardiyeya nexweşxanê de, li maleke xudankirinê an jî li ofîsê, ku bi wan re têtikiliya we ya nêzik çêbûye (ku wek derbaskirina zêdetirî 15 deqeyan ya di nav mesafeya yek metreyê kêmtir de tê terîfkirin) wek têtikiliyên nêzik nayên hesabandin.

Di kîjan pardemê de têtikiya nêzik divê pêk hatibe?

Hûn wek têtikiyê nêzik tèn hesibandin eger ku têtikiya we ya nêzik bi kesek enfektebûyî çêbûbe ji 48 saet beriya ku ew kes dest bi nîşandana semptoman bike ta ku 48 saet piştî semptom sekinîbin.

Eger ew kesê ku testa wî/wê erênî derketî semptom nîşan nedabe, hûn wek têtikiyê nêzik tèn hesibandin eger têtikiya we ya nêzik bi kesê enfektebûyî re çêbûbe ji 48 saet beriya ku ew bi testa erênî derketibe ta heft rojên piştî testê.

Eger zêdetirî 14 roj di ser têtikiya we ya bi kesê enfektebûyî re derbas bûbin, û bi şertê ku hûn çî semptomê nîşan nedin, hûn wek bê-enfeksiyon tèn hesibandin û lewma jî pêwîst nake tu tewdirên taybet bistînin.

3. Divê hûn çî bikin eger hûn têtikiyê nêzik bin?

Eger hûn hatibin agahdarkirin ku hûn têtikiyê nêzik ê kesek ku testa wî/wê ya koronavîrusa nû erênî derketî ne, divê hûn di dema nêziktirîn de testê bikin, her çiqas hûn semptoman nîşan nedin jî. Wek têtikiyê nêzik, çî rê tune ku hûn bizanin ka gelo hûn bi koronavîrusa nû enfektebûne an jî na ta ku hûn bèn testkirin. Lewma, girîng e ku hûn xwe-cuda bikin heya ku hûn bèn testkirin û encama testan wergirin.

Heya ku hûn encama testê wergirin, divê hûn:

1. Xwe-cuda bikin
2. Paqijîya baş pêk bînin
3. Misoger bikin ku seranser xwe bişon
4. Ji bo semptomên bi ihtimal ên COVID-19ê hişyar bin.

Ez çawa xwe-cuda bikim?

Rêya herî girîng a astengkirina belavbûna enfeksiyonê misogerkirina vê yekê ye ku mirovên bi koronavîrusa nû enfektebûyî xwe-cuda bikin.

Rênîşana xwe-cudakirinê:

- Li malê bimînin, wek mînak mala xwe an jî li baxçeyê xwe da ku hûn nekevin nav rîska têtikdariya nêzik a bi kesên din re. Neçin ser kar an jî neçin cihên giştî, heta neçin kirînûstandinê û hwd. Ji kesên din bixwazin bila ji bo we kirin û standinê bikin, kûçikên xwe derxin derve ji bo gerê û hwd. Eger we xwarin û pêwîstiyên din xwastin ji bo teslîma malê, misoger bikin ku bila ew tiştên teslîmkirinê li ber deriyê we yê pêşiyê bihêlin. Destûrê nedin ku mêvan bikevin mala we. Telefonê an jî lêgerînên vîdeoyê bi kar bînin ji bo axaftina bi mirovên re. Bi taybetî girîng e ku hûn bi mirovên li hember COVID-19ê xwedî rîska bilind a nexweşiya tund in hemû têtikiyên xwe rawestînin (binêrin sst.dk/corona).

Di gelek civakan de, însiyatîfên lokal hatine destpêkirin ji bo piştgiriya bi mirovên xwedî hewceyî. Venêrin da ku hûn bibînin gelo piştgiriyeke wisa li herêma we heye. Hûn her wisa dikarin li gel 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' bi rêya telefonê bi jimareya 35 29 96 60 têtikî daynin an jî serdana malpera rodekors.dk/corona/hjaelp bikin.

- Ji tækiliya nêzik a bi mirovên ku hûn mala xwe parve dikin dût bîmînin. Ev yek bi taybetî girîng dibe eger hûn mala xwe bi kesek xwedî rîska bilind a nexweşiya tund li hember COVID-19ê parve dikin.

Ji tækiliyên nêzik ên fîzîkî yê wek ramûsîn û hembêzkirinê dût bîmînin û ji mirovên din kêmtirîn du metreyan dût bisekinin. Ji razana bi hev re dût bîmînin û ji derbaskirina demeke dirêj a di heman odê de dût bîmînin. Ya herî baş tuvalet/serşokeke cuda bi kar bînin. Eger bi tenê yek tuvalet/serşoka we hebe, divê hûn misoger bikin ku hemû rûxaran piştî bikaranînê paqij bikin, bo nimûne rûniştokên tuvaletan, lavaboyan û lûleyan dezenfekte bikin beriya ku endamên din ên malbata we wan bi kar bînin.

Pêkanîna paqijiya baş çi digire nav xwe?

Pêkanîna paqijiya baş tê wan wateyan:

- Pîrî caran destên xwe bi sabûn û avê bi timamî bişon, an jî paqijkera dest bi kar bînin eger we nekarî hûn xwe bigihînin sabûn û avê. Bikaranîna paqijkera dest bi qasî destşûştinê kêrhatî ye, lê em pêşniyar dikin ku hûn destên xwe bişon eger bi awayekî kifşe qirêj an jî ter xuya bikin, piştî çûna tuvaletê, piştî guhertina pîneyên zarokan û piştî destdayîna bi xwarinê.
- Paqijiya baş a dest bi taybetî girîng dibe piştî çûna tuvaletê, piştî paqijkirina bêvilê û beriya ku hûn dest bi xwarinçêkirinê bikin. Girîng e ku mirov nermkereke xurt bi kar bîne da ku pêşî li destên zuha bigire û rîska derketina egzemayê kêmtir bike.
- Destên xwe li sûretê xwe nedin. Bikuxin an jî bipişkin nav mendîleke yekcarî an jî nav enîşka xwe. Mendilên yekcarî yê hatine bikaranîn bixin nav zibildankê û qahîm girê bidin.
- Pêjgîran li gel mirovên din parve nekin.

Paqijkirina timamî çi digire nav xwe?

Paqijkirina pîr carî û timamî wan digire nav xwe:

- Odeya(yên) hûn dema ku nexweş in wextê xwe tê de derbas dikin divê rojane bî paqijkirin. Hêmanên paqijkirinê yê edetî bi kar bînin. Bi taybetî girîng e ku hûn niqteyên tækiliyê jî her wekî tiştan û rûxaran paqij bikin ku ji hêla endamên malbatê destlêdana wan çêbûne, tiştên wek qulpan, caxan, bişkovkan, klavyeyan, mişkên kompîtîrê, cihê paldanê, qulçên maseyan, pêlistokan, henefan, û tuvaletan û hwd.

Divê mirovên ku hûn mala xwe pê re parve dikin çi bikin eger hûn tækiliyeke nêzik bin?

Malbata we û endamên din ên mala we mecbûr nînin li malê bîmînin. Destûra wan heye ku biçin ser kar û biçin dibistanê û biçin kirinûstandinê hwd. Dîsa jî, divê hûn hindî ku pêkan be ji hemû tækiliyên bi endamên din ên malbatê re dût bîmînin her ku li benda encama testa xwe ya yekem bin, wek li jor terifikirî.

4. Çawa ez test bibim?

Dema ji we re hat gotin ku hûn têtikiliyê nêzik ê kesekî bi koronavîrusa nû enfektebûyî ne, divê hûn têtikilî bi Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) daîreya Rayedariya Danîmarkî ya Ewlehiya Nexweşan têtikilî çêkin, ku ew dikarin we sewqê testkirinê bikin. Carekê hûn sewqê kirin ji bo testkirinê, biçin coronaprover.dk û demê wergerin ji bo du testan:

Testa yekem: Hindî ku pêkan be demekê veqetînin ji bo testa xwe ya yekem piştî sewqkirina xwe, lê ji kerema xwe ji bir nekin ku testa yekem divê kêmtirîn di nav çar rojan de çêbe piştî têtikiliya we ya destpêkê ya bi kesê enfektebûyî re. Eger ji bo demekê têtikiliya we ya nêzik bi kesek enfektebûyî re çêbûbe, wek mînak ji ber ku hûn bi hev re dijîn, divê hindî ku pêkan be zû hûn ji bo testa yekem demê veqetînin.

Testa duyem: Testa duyem divê di nav du rojan de piştî testa yekem pêk were. Eger ji şeş rojan zêdetir dem derbas bûbe ji dema ku têtikiliya we ya nêzik a bi kesê enfektebûyî re, pêwîstiya we bi du testan tune. Di vê rewşê de, divê hûn bi tenê demê ji bo yek testê veqetînin.

Eger hûn baş pê nizanin bê ka çawa û kengê demek ji bo testkirinê veqetînin, ji kerema xwe têtikilî bi Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) deynin bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11 ji bo rênîşanê.

Misoger bikin ku maskeya sûretê li ber bikin her ku hûn ji malê ber bi cihê testkirinê diçin. Hûn dikarin zêdetir agahiyan di belavoka ku ji hêla [Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî](#) . weşandî de bixwînin derbarê çawa maskeyên sûretê bi kar bînin.

Rênîşanên taybet derheqê zarokan

Piraniya zarokan bi tenê semptomên sivik ên COVID-19ê derbas dikin, lê zarok jî divê bi giştî heman rênîşanên wek mezinan bişopînin. Zarokên ku têtikiliyê nêzik in divê li malê bînin cudakirin û wek mezinan ew jî bînin testkirin.

Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku zarok pêwîstî bi xudankirina bi hezkirin û têtikilya fizîkî a wek hembêzkirin û aşkirinê dibînin, û ev yek ji mesafeya civakî girîngtir e. Lewma eger tu kesek din nikaribe li zarokan xwedî derkeve, divê hûn bi şiklê edetî wê xudankirinê pêk bînin, her ku paqijîya zêde û pîvanên paqijbûnê jî pêk bînin. Ev yek dîsa derbasdar e bê ka yê testa wî/wê erênî hûn in an zarokê we ye.

Zarok dibe ku ji saziyên xudankirinê re bînin şandin/biçin dibistanê eger testa wan a yekem neyînî be û hûn jî semptomên wan tunebe. Zarokên ku testa wan erênî derket divê neçin dibistanê/ji saziyên xudankirinê re neyên şandin. Ji kerema xwe materyala agahdarkirinê bixwînin ya *Çi bikin eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî derket*.

Dibe ku hûn nexwazin zarokên jêr 12 salî yê ku bûne têtikilyên nêzik û semptomên wan tune test bikin, ji ber ku test dibe ji bo wan bibe ceribandineke acizker. Li şûna wê, hûn dikarin zarokên wisa li malê bihêlin heya heft rojan piştî ku ew cara dawî bi kesekî enfekte re ketine têtikilyê. Zarokên ku di wan heft rojan de semptoman nîşan nedin dibe vegeirin saziya xwe ya xudankirinê/dibistana xwe.

5. Carekê we encama testê wergirt

Divê hûn çi bikin eger test erênî be?

Eger yek ji testên we ji bo koronavîrusa nû erênî be, divê hûn xwe-cudakirinê berdewam bikin û bi baldarî materyala agahdariyê ya Rayedariya Tenduristî ya Danîmarkî ya *Çi bikin eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî be* bixwînin.

Divê hûn çi bikin eger test neyînî be?

Eger testa we ya yekem neyînî be û çî semptomên we yê COVID-19ê tunebe, êdî pêwîst nake hûn xwe-cuda bikin. Dîsa jî, girîng e hûn rênîşana giştî ya derbarê çawa belavbûna enfeksiyonê bê astengkirin bişopînin ji ber ku test bi tenê dîmeneke rewşa dema testê nîşan didin.

Eger biryara du testan ji bo we hebe, girîng e ku hûn testa duyem jî bidin kirin her çiqas testa yekem neyînî be jî, hema misoger bikin ku hûn enfekte nebûne.

Divê hûn bi taybetî hişyar bin ji bo semptomên mimkun ên COVID-19ê bi qasî pardemeke 14 rojan piştî ku têkiliya we ya nêzik bi kesê enfektebûyî çêbûye – her çiqas testa we neyînî derketibe jî.

Eger hûn semptomên COVID-19ê nîşan bidin, girîng e ku hûn li malê bimînin ta ku hûn bi timamî qenc bin – wek mînak kêmtirîn 48 saet piştî ku semptom winda bin.

6. Zêdetir agahî

Eger derbarê nexweşiya we çî pirsên we hebin, ji kerema xwe li bijîşkê xwe bigerin.

Eger çî pirsên we hebin derbarê ka hûn ê çî bikin eger ku testa we erênî derketibe, ji kerema xwe li Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) bigerin bi jimareya telefonê ya **32 32 05 11**.

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

Eger semptomên we yê COVID-19 hebin û pêwîstiya we bi testkirinê hebe, hûn dikarin zêdetir agahiyan di materyala agahdarkirinê de ya *Çi bikin eger semptomên we yê COVID-19 hebin* peyde bikin.

Eger testa we erênî derket ji bo koronavîrusa nû, hûn dikarin zêdetir agahiyan peyde bikin di materyala agahdariyê de ya *Çi bikin eger testa we erênî derkeve ji bi koronavîrusa nû*.

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