

Rênîşana ji Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî

# Divê hûn çî bikin eger semptomên COVID-19ê li ba we hebe

Di vê belavokê de em bersiva hin pirsên ku di serê we de dibe hebin didin eger hûn semptomên COVID-19ê nîşan didin. Hûn dikarin derbarê girîngiya hişyar mayîne û ewlebûnê, û çawa testê pêk bînin 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 kêmtir 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. Divê hûn çi bikin eger we semptomên COVID-19ê nîşan da?

Eger we semptom nîşan dan û hûn pê nizanin ku ew COVID-19 ye, divê hûn wisa muameleyê li xwe bikin ku her wekî hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne, wek yên li jêr:

1. Xwe-cuda bikin
2. Paqjiya baş pêk bînin
3. Misoger bikin ku seranser xwe bişon
4. Ji bo venêrinê li bijîşkê xwe bigerin û belkû ji ji bo hevdişînekê, her çiqas semptomên we sivik bin jî

### 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. Eger semptomên we hebin, çî rê tune ku hûn bizanin ka gelo hûn bi koronavîrusa nû enfektebûne an jî na ta ku hûn bînin testkirin. Lewma girîng e ku hûn xwe-cuda bikin heya ku hûn bînin testkirin û encama testan wergerin.

Rênîşana xwe-cudakirinê:

- Li malê bimînin, wek mînak mala xwe an jî li baxçeyê xwe da ku hûn nekevin nav rîska têkildariya 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 kirînûstandinê 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 têkiliyên xwe rawestînin (binêrin [sst.dk/corona](https://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 têkilî daynin an jî serdana malpera [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp) bikin.

- Ji têkiliya nêzik a bi mirovên ku hûn mala xwe parve dikin dûr bimînin. 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 têkiliyên nêzik ên fîzîkî yên wek ramûsîn û hembêzkerinê dûr bimînin û ji mirovên din kêmtirîn du metreyan dûr bisekinin. Ji razana bi hev re dûr bimînin û ji derbaskirina demeke dirêj a di heman odê de dûr bimînin. 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 bikaranîna paqij bikin, bo nimûne rûniştokên tuvaletan, lavaboyan û lûleyan dezenfekte bikin beriya ku endamên din ên malbata we wan bi kar bînin.

### **Pêkanîna paqjiya baş çi digire nav xwe?**

Pêkanîna paqjiya baş tê wan wateyan:

- Pirî caran destên xwe bi sabûn û avê bi timamî bişon, an jî paqjkera dest bi kar binin eger we nekarî hûn xwe bigihînin sabûn û avê. Bikaranîna paqjkera dest bi qasî destşuştinê 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.
- Paqjiya baş a dest bi taybetî girîng dibe piştî çûna tuvaletê, piştî paqjkirina 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 kêm bike.
- Destên xwe li sûretê xwe nedin. Bikuxin an jî bipişkin nav mendîleke yekcarî an jî nav enîşka xwe. Mendîlên yekcarî yên hatine bikaranîn bixin nav zibildankê û qahîm girê bidin.
- Pêjgîran li gel mirovên din parve nekin.

### **Paqjkirina timamî çi digire nav xwe?**

Paqjkirina pir carî û timamî wan digire nav xwe:

- Odeya(yên) hûn dema ku nexweş in wextê xwe tê de derbas dikin divê rojane bînin paqjkirin. Hêmanên paqjkirinê yên edetî bi kar binin. Bi taybetî girîng e ku hûn niqteyên têkiliyê jî her wekî tiştan û rûxaran paqj 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.

## **2. Lêgerîna bijîşkê xwe û test kirin**

Eger we semptomên COVID-19ê nîşan da, divê hûn her tim li bijîşkê xwe bigerin. Eger semptomên we hebin, em pêşniyar dikin ku hûn beyî ku sewqê ji bijîşkê xwe bistînin ji bo hevdîtina testkirinê cih veneqetînin. Her tim bila di bîra we de be ku pêşiyê lê bigerin – çi car bêyî standina hevdîtinekê ya bi telefonê neçin cihê muayeneya bijîşkê xwe.

Eger semptomên we sivik bin, divê hûn li bijîşkê xwe bigerin ji bo nixandîne û belkû jî sewqê bistînin. Eger hûn semptomên sivik nîşan bidin di demên derveyî saetên vekirina bijîşk de, wek mînak dawîya hefteyê, divê hûn heya dema vebûna muayenexanê bisekinin, û di vê navberê de misoger bikin ku rênîşana beşa 1ê bişopînin

Eger hûn semptomên navîn an jî giran nîşan bidin, wek dijwariyên bêhn hildanê, an jî rewşa we di nav çend rojan de bi awayekî berbiçav xirab bibe, û eger hûn wisa nexweş bin ku baş nezanin ka divê we rakin nexweşxaneyê, ji kerema xwe li bijîşkê xwe an jî xeta alîkariya tibî ya li herêma xwe bigerin.

Bijîşkê we dibe ku we sewq bike ji bo nixandîne û testkirinê eger bijîşkê we bibîne ku rewşa we pêwîstî bi nixandina pisporekî tedawiya tenduristî dibîne. Eger semptomên we sivik bin, bijîşkê we dibe ku we rasterast bişîne ji bo testkirinê bêyî pêş nixandinekê.

Carekê bijîşkê we hûn sewq kirin ji bo testkirinê, divê hûn ji bo testkirinê di dema zûtirîn de demê veqetînin di [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) de, eger we li gel bijîşkê xwe bi şiklekî dîtir li hev nekiribe. Telîmatan bişopînin di [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) de. Eger pirsên we hebin an jî ji we re alîkarî pêwîst bike, ji kerema xwe li Coronaopspring (Şopandina Koronayê) bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11 bigerin, ku daîreya Rayedariya Danîmarkî ya Ewlehiya Nexweşan e.

Misoger bikin ku maskeyeke sûretê li ber bikin eger pêwîst bike hûn ji bo demeke kurt terka malê bikin, bo nimûne biçin û testê bikin. Hûn dikarin bêtir derbarê bikaranîna maskeyên sûretê bixwînin di *belavoka ji hêla Rayedariya Tendurîstî ya Danîmarkî weşandî de*.

### **Çawa û kengê derbarê encama testê ji min re agahî tê dayîn?**

Encama we ya testê bi awayekî online dikare di [sundhed.dk](https://sundhed.dk) de bê dîtir. Eger we nekarî hûn xwe bigihînin [sundhed.dk](https://sundhed.dk), hûn dikarin li bijîşkê xwe bigerin. Encamên testê wek edetî di nav çend rojan de derdikevin holê, lê proseya demê herê m bi herê m dibe biguhere û di hin demên mijûl de dibe zêdetir jî bikişîne.

### **Çawa ez li xwe miqate bim her ku li benda encama testa xwe bim?**

Her ku li benda testa xwe bin, divê hûn xwe-cudakirinê berdewam bikin û tewdirên di beşa 1 de terîfkirî bistînin.

#### **Rênişanên taybet derheqê zarokan**

Piraniya zarokan bi tenê semptomên sivik ên COVID-19ê derbas dikin, lê zarok jî divê bi giştî heman rênişanên wek mezinan bişopînin. Ji ber vê, zarokên xwedî semptomên COVID-19 jî divê bî cudakirin û testkirin, û zarokên ku testên wan erênî derket divê li malê bimînin kêmîrîn 48 saet piştî semptom ji holê radibin.

Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku zarok pêwîstî bi xudankirina bi hezkirin û tîkilya fizîkî a wek hembêzkirin û aşkirinê dibînin, û ev yek jî 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.

Ji bilî ku testa zarokên we neyînî derkeve û zarok bitendurîstî û qenc xuya bikin, wan neşînin dibistanê/an jî saziyên biroj xudankirinê û hwd. Zarok wek bitendurîstî û qenc tînen hesabandin dema ku agirê laşê wan bilind nebe û rewşa giştî ya tendurîstiya wan bandor negirtibe. Wateya wê ev e ku divê ew bikarin beşdarî hemû çalakiyên edetî bin, bo nimûne geryan, leyîstina derve ya bêyî hewcehiya bi eleqeya taybet û xudankirinê.

Eger testa zarokê we ji bo koronavîrusa nû erênî derkeve, ji kerema xwe materyala agahdariyê ya *Çi bikin eger testa we erênî derkeve ji bi koronavîrusa nû bixwînin*.

### 3. Carekê we encama testa xwe wergirt

#### Eger testa we erênî be

Eger testa we erênî be ji bo koronavîrusa nû, divê hûn xwe-cudakirinê bidomînin û tewdirên di beşa 1 de terîfkirî bistînin kêmtirîn 48 saet piştî semptom ji holê radibin.

Materyala me ya *Çi bikin eger testa we erênî derkeve ji bi koronavîrusa nû* bixwînin.

Çi kesên ku testên wan erênî derkeve dê ji hêla Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) ve, daîreya Rayedariya Danîmarkî ya Ewlehiya Nexweşan, bèn gazîkirin ku ew dezgeh rênîşanê dabîn dike bê ka mirov çawa ewle bimîne, çawa têkiliya nêzik bişopîne û hwd. Hûn jî dikarin têkilî bi Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) çêbikin bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11.

Eger ji we re pêşniyara tibî pêwîst bike derbarê pêşveçûna nexweşiya we û hwd., ji kerema xwe li bijîşkê xwe bigerin.

#### Eger testa we neyînî be

Eger testa we neyînî be, hûn bi koronavîrusa nû enfekte nebûne. Dîsa jî, eger semptomên we yên nexweşiya bi enfeksiyon hebe, em her tim pêşniyar dikin ku hûn li malê bimînin û paqijiya baş pêk bînin da ku enfeksiyonê derbasî yên din nekin.

Eger çî pirsên we hebin an jî derbarê nexweşiya we pêwîstiya we bi pêşniyarên berbiçav hebe, ji kerema xwe li bijîşkê xwe bigerin.

### 4. 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 yên din hebin, hûn dikarin li xeta hikumeta Danîmarkî bigerin bi jimareya **70 20 02 33**.

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*.

Eger têkiliya we ya nêzik çêbûbe bi kesek ku testa wî/wê erênî derketibe ji bo koronavîrusa nû, hûn dikarin zêdetir agahiyan peyde bikin di materyala agahdariyê de *Çi bikin eger têkiliya we ya nêzik hebe bi kesek ku testa wî/wê erênî derketibe ji bo koronavîrusa nû*.

Hûn dikarin zêdetir derbarê koronavîrusa nû û COVID-19ê bixwînin di [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona). de.