

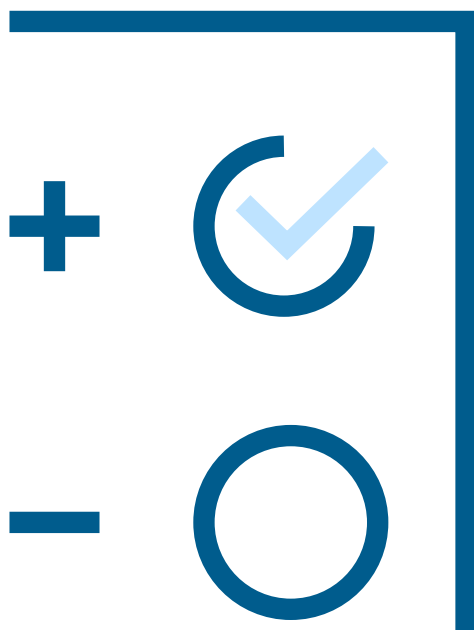
Rênîşana ji Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî

Divê hûn çî bikin eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî be

Di vê belavokê de em bersiva hin pirsên ku di serê we de dibe hebin didin eger testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî be.

Hûn dikarin derbarê çawa xwe-cuda bikin, agahdariyê bidin kê ku hûn enfekte bûne 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 paqijiyê 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 paqijiyê baş ya ku girîngiyê dide ser paqijiyê bêhnildanê, paqijiyê 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 ez çi bikim eger testa min a ji bo koronavîrusa nû erênî be?

Her çi hûn ji bo testkirinê hatibin sewqkirin ji ber ku semptomên we hene an ji hûn bûne têkiliyê nêzik ê kesekî enfektebûyî, divê hûn:

1. Xwe-cuda bikin
2. Paqjiya baş pêk bînin
3. Misoger bikin ku seranser xwe bişon

Eger semptomên we çebûbin, hûn dikarin xwe-cudakirinê rawestînin wextê ku hûn kêmtirîn 48 saetan bê-semptom bin. Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku windakirina hîsa tahmkirin û bîhnkirinê dibe zêdetir bikişîne. Ev nayê vê wateyê ku hûn hîn jî bi enfeksiyon in. Dibe ku hûn xwe-cudakirinê rawestînin eger ew tekane semptomên we yên mayî bin.

Eger çi semptomên we çênebûbin jî, divê hûn bi qasî heft rojan xwe-cuda bikin piştî ku hûn hatin testkirin.

Pêwîst nake ku hûn dîsa bînin testkirin da ku wek qencbûyî bînin hesabandin. Çi dema ku hûn bi qasî 48 saetan bê-semptom mabin, hûn dikarin xwe wek ji enfeksiyonê xilasbûyî bihesibînin.

Xwe-cudakirin tê çi wateyê?

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 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 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 têkiliyên 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 têkilî daynin an jî serdana malpera rodekors.dk/corona/hjaelp bikin.

- Divê ku hûn 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 fizîkî yên wek ramûsîn û hembêzkirinê 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 bikaranînê paqij bikin, bo nimûne rûniştokên tuvaletan, lavaboyan û lûleyan dezenfekte bikin beriya ku endamên din ên malbata we wan bi kar bînin.

Eger testa we erênî derket û hûn di fikarê de ne ku hûnê nekarin pêşniyarên xwe-cudakirinê pêk bînin, wek li jor terîfkirî, hûn dikarin ji bo rênîşanê têkilî bi Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) çêkin bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11. Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) daîreya Rayedariya Danîmarkî ya Ewlehiya Nexweşan e. Wek alternatîf, hûn dikarin li bijîşkê xwe an jî li rayedarê lokal bigerin, ku ew kes dê bikarin pêşniyara derfeta mayîne ya li karantîna li-derveyê-malê li we bikin eger pêwîstiya we pê hebe.

Di materyala agahdariyê ya Rayedariya Tenduristî ya Danîmarkî de zêdetir agahiyan bixwînin ya *Agahdariyên derbarê mayîna bi dilxwazî ya li saziyên karantînayê ya li-derveyê-malê, eger hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne.*

Misoger bikin ku maskeya sûretê li ber bikin eger, ji bo sedemên awarte, hûn pêwîst bibînin ku terka mala xwe bikin, wek mînak biçin nexweşxaneyê. Hûn dikarin bêtir derbarê bikaranîna maskeyên sûretê bixwînin di *belavoka ji hêla Rayedariya Tenduristî ya Danîmarkî weşandî de.*

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 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 kêm bike.
- Destên xwe li sûretê xwe nedin. Bikuxin an jî bipişkin nav mendîleke yekcarî an jî nav enîşka xwe. Mendîlên 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 pir carî û timamî wan digire nav xwe:

- Odeya(yên) hûn dema ku nexweş in wextê xwe tê de derbas dikin divê rojane bînin paqijkirin. Hêmanên paqijkirinê yê edetî bi kar bînin. Bi taybetî girîng e ku hûn niqteyên têkiliyê 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, pêlîstokan, henefan, û tuvaletan û hwd.

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 bîrê cudakirin û testkirin, û heman rênişanên wek mezinan bişopînin dema ku testa wan erênî derket.

Zarokan nebin saziyan/dibistanê heya 48 saetan piştî ku semptomên wan ji holê rabûn. Zarokên ku semptomên wan tune û yê ku semptoman nîşan nadin divê bi qasî heft rojan li malê bimînin piştî ku hatin testkirin.

Em pêşniyar dikin ku hûn li saziya/dibistana ku zarokê we xudan dike bigerin da ku dêûbavên zarokên din ên ku dibe tûşî enfeksiyonê bûne agahdar bin, û lewre zarokên din bikarin bîrê testkirin.

Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku zarok pêwîstî bi xudankirina bi hezkirin û tîkîliya fîzîkî 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.

2. Şopandina tîkîliyê

Eger testa we erênî derkeve jî bo koronavîrusa nû, girîng e ku mirovên ku tîkîliya we ya nêzik dema ku hûn bi enfeksiyon bûn pê re çêbûye bîrê agahdarkirin. Ji vê yekê re dibêjin şopandina tîkîliyê, ku navgîneke girîng e ji bo astengkirina belavbûna enfeksiyonê.

Eger hûn di [sundhed.dk](https://www.sundhed.dk) de encameke erênî wergirin, hûnê jî hêla Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) ve, daîreya Rayedariya Danîmarkî ya Ewlehiya Nexweşan, dê bîrê gazîkirin. Ewê alîkariya we bikin ji şopandina tîkîliyên we. Hûn dikarin tercîh bikin ku tîkîliyên xwe yê nêzik bi xwe agahdar bikin, an jî hûn dikarin bihêlin ku xebatkarên Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) vê yekê bikin.

Hûn her wisa dikarin bi xwe jî tîkîlî bi Coronaopsporing çêkin bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11.

Têkiliyên min ên nêzik kî ne?

Divê hûn mirovên ku têkiliya we ya nêzik 48 saet beriya destpêkirina semptoman û 48 saet piştî xilasbûna semptoman bi wan re çêbûye agahdar bikin.

Mirovên li jêr destnîşankirî wek têkiliyên we yên nêzik tên hesabandin:

- Mirovên ku hûn mala xwe parve dikin
- Mirovên ku têkiliya we ya fizîkî ya rasterast çêbûyî (wek mînak bi hembêzkerinê)
- Mirovên ku têkiliya we ya bê parastin û rasterast a bi girêz çêbûyî (wek mînak eger hûn bê hemdê xwe kuxiya bin an jî pişkyabin ser wan, an jî wan destê xwe dabe mendil an destmaleke ku we bi kar anî û hwd.)
- Mirovên ku têkiliya we ya nêzik a rû bi rû çêbûye ya mesafeyek ji yek metreyê kêmtir ya zêdetirî 15 deqeyan (wek mînak bi rêya axaftinekê)
- Xebatkarên tenduristiyê yên ku beşdarî xudankirin/tedawiya we bûne û ekipmanên parastinê yên pêwîst ên şexsî bi kar neanîne.

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

Têkiliyên nêzik ên tîpîk endamên din ên malbata we, mirovên ku rojane hûn odeya xwe ya razanê an jî qenepeyê parve dikin, çi kesê ku we hembêz kiribe û hwd. ne. Têkiliyên din ên nêzik dibe ku çend hevkarên an jî hevalan bigire nav xwe eger we nekaribe 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 nêzikî hev rûniştibin. Têkiliyên nêzik ên zarokan zarokên din an jî mezinên li saziyên wek kreş, dibistan û kulûbên demên vala digire nav xwe ku têkiliya wan a nêzik bi zarokekê çêbûye, wek mînak têkiliya fizîkî 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, têkiliya nêzik a li gel hevkarên we dê bisinor be, lewma hevkar wek têkiliyên 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 têkiliya we ya nêzik çênebûye (ku wek derbaskirina zêdetirî 15 deqeyan ya di nav mesafeya yek metreyê kêmtir de tê terîfkirin) wek têkiliyên nêzik nayên hesabandin.

Di kîjan pardemê de têkiliya nêzik divê pêk were?

Eger çi semptomên we tunebe û testa we erênî derketibe, divê hûn kesên ku têkiliya we ya nêzik li 48 saetên beriya testkirinê û heya heft rojên piştî testkirinê pê re çêbûye agahdar bikin.

Mirovên ku têkiliya we ya nêzik 14 roj beriyê çêbûye wek têkiliyên nêzik nayên hesabandin.

Divê ez ji tækiliyên xwe yên nêzik re çi bibêjim?

Giring e ku hûn herkesê ku tækiliya we ya nêzik pê re çêbûye agahdar bikin ji ber ku dibe we enfeksiyon derbasî wan kiribe – her çi qas dema we ew dîtibe we bi xwe çi semptom nîşan nedabe jî.

Divê hûn ji tækiliyên xwe yên nêzik re bibêjin ku lazim e ew testa ji bo koronavîrusa nû bikin, divê ew xwe-cuda bikin ta ku testa wan pêk hat.

Hûn û tækiliyên we yên nêzik dikarin zêdetir agahiyan bixwînin derbarê bê ka divê hûn çi bikin wek tækiliyên hev ên nêzik di *Çi bikin eger hûn bûne tækiliyê nêzik ê kesek wisa ku testa wî/wê ji bo koronavîrusa nû erênî derketibe* de, ku rênîşanê dabîn dike derbarê bê ka çawa mirov testê bike, dema li bendêmayîna encamên testê çi bike û hwd.

Eger tækiliyên we yên nêzik pêbeled nebin bê ka çi bikin, ew dikarin tækilî bi Coronaopsporing (Şopandina Koronayê) çêkin bi jimareya telefonê ya 32 32 05 11.

Şopandina tækiliyê bi rêya sepana Danîmarkî ya bi navê 'smittelstop'

Dibe ku hûn nêzikî mirovên ku hûn nas nakin an jî hûn hûrgiliyên tækiliya wan nizanin bûne. Lewma hûnê nikaribin wan agahdar bikin ku testa we ya ji bo koronavîrusa nû erênî derketiye. Wek mînak, dibe ku hûn di otobêsê de nêzikî yekî rûniştibin, an jî li ciheke din bi hin minasebetan nêzikî mirovên din bûne.

Sepana bi navê 'smittelstop' amrazeke dijîtal e ku îmkânê dide hûn kesê ku pê re nêzik bûne bi hêsani û wek anonîm kifşe bikin, helbet bi şertê ku wan jî heman sepan daxistibe. Hûn dikarin zêdetir derbarê sepanê hin bin di smittestop.dk de û wê ji App Store an jî Google Play Store daxînin.

3. Derbarê nexweşbûna bi COVID-19yê

Nexweşi bi şiklekî tîpîk çawa bi pêş ve diçe?

Semptom di nav yek û 14 rojên tûşbûna koronavîrusa nû derdikevin holê, û piraniya mirovan semptoman piştî pênc heya şeş rojan nîşan didin. Semptomên tîpîk li destpêkê û di bûyerên sivik de yên manendî hev in wek persîva normal û enfeksiyonên din ên rêka jor a bênhildanê, ku agirê laş ê bilind, kuxika hişk û westîna jî tê de. Semptomên din ên sereke lê kêmtir tîn dîtîna jî serêşê, êşa masûlkeyan, êşa gewriyê, windabûna hîsa tahmkirin û bîhnkirinê û hwd. digire nav xwe. Semptomên wiha yên sivik ên COVID-19 gelek caran ji semptomên cemidîna an jî ji persivê ku vîruseke ji COVID-19 cudatir bûyî sedem nayên jî hev cudakirin.

Piraniya mirovan bi tenê semptomên sivik tecrîbe dikin û pêwîstî bi alîkariya tîbî nabînin. Semptom dibe ku ji bo her takekesî biguhere, û semptom, yên wek agirê laşê we bilind an jî nizm be, nikare bê bikaranîna ji bo redkirina COVID-19.

Hin mirov nexweşiya pir giran nîşan didin, piranî jî piştî çar ta heft rojan, bi kuxika ku xirabtir dibe, agirê laş a ku bilind dibe û kêmaniya bênhildanê, lê hin kes jî zaturê digirin û pêwîstî bi razandina nexweşxaneyê dibînin.

COVID-19 dikare bê tedawîkirin?

Tedawiyêke berbiçav tune ji bo koronavîrusa nû, lê çend tişt hene ku hûn bikin da ku semptoman sivik bikin:

- Gelek zêde şilemeniyên vexwin, bi taybetî ji eger agirê laşê we bilind be.
- Êşa masûlkeyê, serêş û agirê bilind dikare bi paracetamolê (mînak Panodil) bê aramkirin.
- Êşa gewriyê dikare bi pastîlên gewriyê an jî bi şirîniyên kelandî bîr hêsankirin.

Kengê û çawa divê ez têkilî bi bijîşkê xwe re çêkim?

Eger hûn nexweşê COVID-19ê bin, divê hûn têkilî bi bijîşkê xwe çêkin çî dema ku semptomên we ji nişkê ve an jî bi çend rojan giran bûn, wek mînak agirê laşê we bilind be, bêhnildana we dijwar be, êş an jî hîsa bêhalbûna giştî bi we çêbe.

Li derveyê saetên vekirîne yê edetî, divê hûn li xizmeta tibî ya derveyê-mesaiyê an jî li xeta alîkariya tibî ya herêma xwe bigerin.

Ji kerema xwe bila di bîra we de be ku hûn her tim gazî xizmetên tibî bikin, dema ku hûn ji bilî COVID-19 fikara nexweşiyên din jî bikin. Ev yek dîsa derbasdar e eger ku hûn fikara tenduristiya zarokan jî bikin.

Ezê jêbexşiyê çêbikim?

Zanyariyên heyî nîşan didin ku piraniya mirovan hin astên jêbexşiyê çêdikin, lê heya çî radeyê û ji bo parastîneke çî astê hîn nayê zanîn. Hîn testeke bêpawer li ber destê me nîne ku em jêbexşiyê diyar bikin.

Lewma, carekê hûn ji COVID-19ê qenc bûn, divê hûn pêkanîna rênîşanên giştî yê ji bo ewlemayîne bişopînin, divê hûn misoger bikin ku testê bikin eger ku semptomên COVID-19ê dîsa li ba we peyde bin, divê hûn misoger bikin ku têkiliyên xwe bişopînin û hwd.

Çawa ezê bi cudabûnê û bi hîsa endîşeyê re bikarim?

Cudabûna ji mirovên din dibe zor be. Pêşniyarên li jêr dibe alîkariya we bikin:

- Tiştên ku we bi heval û malbatê re bixin pêwendiyê pêk bînin. Medya civakî, telefonê û lêgerînên vîdeoyê bi kar bînin
- Hewl bidin ku hişê xwe mijûl bikin bi rêya pêkanîna hobîyan, xwendinê, çêkirina pazil an jî çalakiyên din ku konsantrasyonê dixwazin û mirov kêfxweş dikin.
- Hindî ku ji we hat çalak bin, eger hûn xwe baş his nekin. Misoger bikin, hindî ji destê we hat, ku ji hêla fizîkî ve çalak bimînin, wek mîna ji kursiya xwe rabin, li derûdorê bigerin û li ser zemînê egzersîzan bikin.
- Hindî ku pêk hat, misoger bikin ku rîtma xwe ya rojane ya edetî bidomînin.
- Her tim bînin bîra xwe ku bi mayîna li mal hûn tiştêkî cuda dikin û dibin alîkar ji bo parastina xwe û yê din. Hûn tiştê ku dikeve stûyê xwe dikin da ku bibin asteng ji bo belavbûna enfeksiyonê û wan kesên ku di rîska bilind de ne li hember nexweşiya COVID-19ê diparêzin.

Tiştékî xwezayî ye ku mirov bikeve nav endîşeyê dema ji we re bê gotin ku hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne.

Pêşniyarên li jêr dibe alîkariya we bikin:

- Bi bijîşkê xwe re biaxivin eger hûn gelek bifikar bin. Eger hûn ji ber nexweşiyê taybet êşê dikişînin, ku hûn tedawiya wê ji dibînin, û eger hûn di vê şikê de ne ku wê nexweşiyê bandor ji COVID-19ê girtiye, hingê têkilî bi bijîşk re an jî bi beşa ku berpirsiyarê tedawiya we ye re têkiliyê çêkin.
- Bila di hişê we de be ku gelek mirov bi tenê semptomên sivik ên COVID-19ê dibînin, û li Danîmarkayê bijîşk û hemşîreyên pir jîr amade ne ku alîkariya we bikin.
- Ji xwe re bibêjin ku hûnê tiştê baş bikin eger ku rênîşanên rayedaran bişopînin.
- Xwe an jî kesên din sûcdar nekin ji ber ku hûn bi koronavîrusa nû enfekte bûne. Bînin bîra xwe ku nexweşî ji ber vîrusê çêdibe, ne ji ber şexsan, û koronavîrusa nû pir têger e.
- Eger we dît ku hûn nikarin dest ji fikarên xwe berdin, û eger fikarên we bandorê li ser jiyana we ya rojane dikin, hûn dikarin li pêşniyarên Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî yê derbarê serederkirina endîşeyên ji ber epidemiyaya COVID-19ê binêrin. Hûn dikarin wê di sst.dk/corona de peyde bikin

Zarok dibe ku gelek pirsên derbarê COVID-19ê bipirsin. Girîng e ku mirov derbarê fikarên wan bi zarokan re biaxive. Li ser malpera Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî sst.dk/corona, hûn dikarin pêşniyar û videoyan bibînin derbarê çawa bi zarokan re derbarê COVID-19ê biaxivin.

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 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 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 de.