

# Rêberiya girîng eger semptomên COVID-19 ê li ba we hebe



## Semptomên tipîk ên COVID-19ê:

- Ta
- Kuxika hişk
- Zehmetiya bê hnhildanê
- Ji destçûna tamê û bêhnê
- Westandin
- Gewrî êş

## Divê ez çi bikim eger semptomên COVID-19ê nîşan bidim?

### Xwe-cuda bikin

- Li mala xwe bimînin. Neçin ser kar, dibistan, salona sporê, kirîna derve hwd.
- Ji têkiliya nêzik a bi mirovên ku hûn bi hev re dijîn dûr bimînin.
- Eger ji bo demeke kurt divê hûn ji mala xwe derkevin, wek mînak ji bo testkirinê, maskeya rûyê CE nîşankirî li xwe bikin.

### Bala xwe bidin paqijî û şûştinê

- Rojê çend caran destên xwe bi sabûn û avê bişon, û bi yên din re pêjgîran parve nekin.
- Destên xwe li sûretê xwe nedin. Bikuxin an jî bipişkin nav enîşka xwe an jî nav mendîleke yekcarî/peçeteyekê.
- Odeya(yên) ku hûn wextê xwe tê de derbas dikin divê rojane bîn paqijkirin. Berhemên paqijiyê yên ku hûn normal bi kar tinin bi kar binin.
- Rojê çend caran bihewa bikin.

### Xwe binivîsin testekê

- Eger hûn xwedî nîşane bin ku dibe COVID-19 bin lê hûn xwe ewqas nexweş nabînin ku hewcehiya şêwirdariya bi bijîşkê xwe re bibînin, xwe binivîsin testekê li ser coronaprover.dk.
- Eger hûn pir nexweş an jî bifîkar bin telefoni bijîşkê xwe bikin. Her tim bila di bîra we de be ku pêşiyê lê bigerin – çi car bêyî standina hevdîtinekê neçin ofîsa bijîşkê xwe.

## Ez kengî encama xwe ya testê distînim?

Hûn dikarin encama testa xwe li [sundhed.dk](https://sundhed.dk) bibînin. Hûn dikarin li bijîşkê xwe jî bigerin.

**Encama testa erênî:** Encama testa erênî tê vê wateyê ku [hûn tûşî bi](#) koronavîrusa nû bûne. Ji hêla kesekî ji *Coronaopsporingê* ve têkilî dê bi we re bê çêkirin ku ew kes dikare alîkariya we bike ku hûn diyar bikin ka têkilîyên we yên nêzîk kî ne. Ya girîng ew e ku mirov kesên ku bi wan re di têkiliya nêzîk de bûye agahdar bike ku dibe ku ew jî tûş bûne.

Divê hûn li malê bimînin û xwe-cudakirinê bidomînin heta ku hûn ji bo 48 demjimêran bêsemptom bimînin (ji bilî hesta tam û bêhnê, ku dibe ku ji bo demekê bimîne). Hûn dikarin bêtir bixwînin li nav [belavokaRêberiya girîng eger hûn ji bo koronavîrusa nû erênî hatibin testkirin](#).

**Encama testa neyînî:** Encama testa neyînî tê vê wateyê ku [hûn tûşî bi](#) koronavîrusa nû nebûne. Lêbelê, em her gav pêşniyar dikin ku hûn li malê bimînin eger hûn xwedî semptomên nexweşiyê vegir in.

## Yên ku ez pê re dijîm divê çî bikin?

Dema ku hûn li benda encama testê ne, yê ku hûn bi wan re dijî dikarinwek her car biçin kar, biçin dibistanê, herin kirîne û hwd. Lê divê ew mesafeya xwe ji we dûr bixin û bala xwe bidin paqijî û şuştinê û bi taybetî bala xwe bidinê gelo ew bi xwe jî semptoman nîşan didin.

### Bi taybetî derbarê zarokan de

Piraniya zarokan bi tenê semptomên sivik ên COVID-19ê derbas dikin, û zarok jî divê heman rênîşanên wek mezinan bişopînin. Ji ber vê, zarokên xwedî semptomên COVID-19 jî divê li malê bîn xudankirin û testkirin, û heman rênîşanên ku mezinên ku testa wan erênî derketiye bişopînin. Eger zarokeke ji 2 salî biçûktir be timî bang li doktorê xwe bikin.

Ji kerema xwe vê yekê ji bîr nekin ku zarok bi hezkirin û têkilya fîzîkî ya wek hembêzkirin û aşkirinê dibînin, û ev yek ji dûrgirtina mesafeyê pir girîngtir e. Ev yek dîsa derbasdar e bê ka yê ku xwedî semptom hûn in an zarokê we ye.

Hûn dikarin [zêdetir derbarê zarokan de li malpera me](#) ya webê an jî li belavoka [Divê çî bikin eger hûn xwedî semptomên COVID-19 ne](#) bixwînin

7 Berfanbar 2020