

# Rêberiya girîng eger hûn ji bo koronavîrusa nû erênî hatibin testkirin



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

### Xwe-cuda bikin

- Li mala xwe bimînin. Neçin ser kar, dibistan, salona sporê, kirîna derve hwd. Eger tu nişaneyên we tunebin û hûn nexweş hîs nekin jî ev yek derbasdar e.
- 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 çûna nexweşxaneyê, maskeya rûyê CE nişankirî li xwe bikin.

Eger hûn nikarin ji kesên ku hûn bi wan re dijîn dûr bimînin, ji bo nimûne, ji ber ku mala we pir biçûk e, an jî ji ber ku hûn bi kesek re di bin rîska nexweşiya giran a COVID-19 de dijîn, wê demê dibe ku hûn bi dilxwazî li saziyek karantînayê ya dervêyî malê, wek mînak li otêlekê bimînin. Ji bo vebijarkên xwe zêdetir fêr bibin bi şaredariya xwe re têkiliyê deynin.

### Bala xwe bidin paqijî û şuştinê

- 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.
- Odey(ên)a ku hûn dema xwe tê de derbas dikin divê rojane bê paqijkirin. Berhemên paqijiyê yên ku hûn normal bi kar tinin bi kar binin.
- Rojê çend caran bihewa bikin.

### Bizanin ka hûn bi kê re di nava têkiliya nêzik de ne

- Ya girîng ew e ku mirov kesên ku bi wan re di têkiliya nêzik de bûye agahdar bike ku dibe ku ew jî tûş bûne. Hûn ê di e-Boksê de nameyekê bistînin û 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 nêzik kî ne. Hûn dikarin bi wergêrekî re biaxivin eger hûn bi Danîmarkî nizanin biaxivin.
- Her wiha hûn bi xwe jî li *Coronaopsporing* bigerin li ser tel.: 32 32 05 11.

Hûn dikarin li ser têkilîyên nêzik û şopandina têkilîyê bêtir bixwînin li nav belavoka [Rêberiya girîng ji bo têkilîyên nêzik](#).

## Kengî divê ez telefonî bijîşkê xwe bikim?

Eger hûn ji nîşanên xwe re bifikar in an jî eger nîşanên we xirabtir bibin, bi doktorê xwe re telefon bikin. Her tim bila di bîra we de be ku pêşiyê lê bigerin – çî car bêyî standina hevdîtinekê neçin ofîsa bijîşkê xwe.

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

Eger testa we ya jî bo koronavîrusa nû erênî be, kesên ku hûn pê re dijîm têkilîyên we yê nêzik in. Ji ber vê jî divê xwe tecrîd bikin û bî testkirin. Agahiyên zêdetir: *Ji bo têkiliyên nêzik rêberiya girîng.*

## Ez kengê dikarin dev ji xwe-îzolekirinê berdîm?

- **Eger semptomên we çebûbin**, hûn dikarin xwe-cudakirinê rawestînin
  - dema ku hûn kêmtirîn 48 saetan bê-semptom bin.
  - eger piştî nexweşiya 10 rojan hûn xwe baştir his bikin û tenê nîşanên mayî yê nerm bimînin, wek windakirina hesta tamê û /an jî bêhnê, kuxik, westandin û hwd. Di heman demê de, divê ji 48 saetan pêve taya we jî tunebe (bêyî bikaranîna dermanên tayê, yê wekî Panodil).
- **Eger semptomên we çenebûbin**, hûn dikarin piştî 7 rojên testkirinê xwe-îzolekirinê rawestînin.

Pêwîst nake ku hûn dîsa bî testkirin da ku wek qencbûyî bî hesabandin.

### 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 bî xudankirin û testkirin, û heman rênîşanên ku mezinên ku testa wan erênî derketiye bişopînin.

Ji kerema xwe vê yekê jî bîr nekin ku zarok pêwîstî bi hezkirin û têkilya fizîkî ya wek hembêzkirin û aşkirinê dibînin, û ev yek jî dûrgirtina mesafeyê pir girîngtir e. Ev yek dîsa derbasdar e bê ka yê ku testa wan erênî hûn in an zarokê we ye.

Dema ku zarokê we erênî tê testkirin, rêveberiya saziyên lênihêrîna zarokan an jî dibistanê tê agahdarkirin, ji ber vê yekê dikarin pêşilêgirtina pêwîst bigirin û dê û bavên zarokên din ên ku dibê ku rastî enfeksiyonê hatine agahdar bikin.

Hûn dikarin derbarê zarokan bêtir bixwînin li ser **malpera me**.

04.02.21