

Rênîşana ji Rayedariya Tenduristiyê ya Danîmarkî

Çi bikin dema ku hûn hatin vaxslêdan



23 Nîsan 2021

Di vê belavokê de, hûn dikarin pêşniyarên me yê li ser dema ku bi temamî derzî li we hatiye xistin bixwînin. 14 rojan piştî wergirtina doza duyemîn a vaxsînê bergiriya laşê we dê bi temamî bê dirustkirin, her hijan vaxsîn we wergirtibe jî.

Her ku mirov bi tevahî vaxslêdan dibin, em hêdî û hêdî dikarin vegeerî jiyaneke rojane ya normaltir. Em dizanin ku kesên ku bi tevahî hatine vaxslêdan li dijî COVID-19 baş tînin parastin, ew kesên ku di xetereya giran de nexweş bibin eger bi COVID-19 re enfekte bin jî di nav de. Her wiha di vê dema niha de wisa xuya dibe ku derziyên ku hatine erêkirin ji bo rêlibergirtina belavbûna nexweşiyê alîkar in. Ji ber vê yekê, em hêdî û hêdî dikarin hin tedbîran sivik bikin ku ji bo pêşî li belavbûna enfeksiyonê ji bo mirovên bi temamî vaxslêkirî bigirin di meriyetê de ne.

Lê belê, em hîn nizanin bê bêparêzî çiqas dewam dibe. Em çavdêriya pêşveçûn û lêkolînan ji nêz ve dişopînin, û pêşniyarên xwe lê guncav dikin her ku em li ser vaxslêdan û kêrhatina wan bêtir fêr dibin.

Pêşniyarên ji bo *her kesî* ku bi tevahî vaxslêdan bûye

Parastina zêdeyî ya ku ji hêla vaxsînan ve tê dabînkirin tê vê wateyê:

- Hûn dikarin dema xwe bi mirovên din ên tam vaxslêkirî re derbas bikin bêyî ku hewce bikin ku dûrbûna xwe bihêlin an maskeyeke rûyê li xwe bikin
- Hûn dikarin bi malbata xwe re an bi hevalên xwe yê nêzik re ku nehatibin vaxslêdan wext derbas bikin bêyî ku mesafeya xwe bigirin an maskeyeke rûyê li xwe bikin. Ev yek nabe ku hûn dema xwe bi malbatek an hevaleyek re derbas bikin ku di xetereya giran de ye ku bi COVID-19 re enfekte bibin, û ew kes eger hîn bi tevahî nehatibe vaxslêdan
- Wekî 'têkiliya nêzik' a kesê ku enfekte bûye, hûn hewce nînin ku xwe-izole bikin eger tu nîşanên COVID-19 bi we re tune be. Divê hûn di sa ji wekî têkiliyê nêzik bînin ceribandî
- Ne hewce ye ku hûn bi berdewamî bînin ceribandî



Divê hûn ji bir bikin ku tevî ku hûn bi tevahî vaxslêkirî ne, divê hûn her tim pêşniyaran bişopînin û xwe-izole bikin û eger hûn nîşanên COVID-19 tecrûbe bikin divê hûn bînin testkirin. Ji ber ku vaxsîn 100% bi bandor nabe. Ji ber vê yekê her gav rîskek piçûk heye ku hûn bi COVID-19 re enfekte bibin û nexweş bibin her çiqas hûn bi tevahî hatibin vaxslêdan jî.

Heta ku bêtir mirov bêne vaxslêdan û em bêtir bizanin, em hîn jî pêşniyar dikin ku hûn rêwerzan **di qadên giştî de bişopînin** – her çiças hûn bi tevahî hatibin vaxslêdan ji.

Bi bîr bînin ku ji bo pêşgirtina li enfeksiyonê şeş rêgezên giştî bişopînin

1. Dema gengaz be mesafeyeke herî kêr 2 metre, û her tim herî kêr 1 metre bihêlin. Xwe ji desthejandin, hembêzkerin û maçkirinê dûr bigirin
2. Li malê bimînin û xwe bidin testkirin eger nişane li cem we hebin
3. Mala xwe baş-hevadarkirî û bi hewaye paqij bigirin, û nehêlin gelek kes li hundir kom bibin
4. Bikuxin an jî bipişkin hundirê navmala xwe
5. Bi bîr bînin ku destên xwe pirî caran bişon an jî paqijkera dest bi kar binin
6. Mala xwe gelek caran paqij bikin, bi taybetî ew cihên ku gelek kes dest lê didin



Pêşniyarên ji bo mirovên di xetereyê de bilindtir de ne ku bi tevahî hatine vaxslêdan

Vaxsîn parastina zêdeyî dabîn dikin û rîska nexweşbûna giran a bi COVID-19 kêr dikin. Ji ber vê yekê, wekî kesek di rîska bilindtir de, hûn hewce nînin ku tewdîrên taybet bigirin.

Parastina zêdeyî ya ku ji hêla vaxsînan ve tê dabînkirin tê wateyê:

- Hûn dikarin wekî kesên vaxslêkirî yên din tevbigerin, û hewce nake ku hûn tewdîrên taybet bigirin, wek mînak di civînên taybet de maskeyeke sûretê li xwe bikin
- Hûn dikarin bi kesên din re beşdarî çalakiyan bibin, wek mînak çalakiyên demên serbest
- Hûn dikarin di her dema rojê de ragihana giştî û dikanan bi kar bînin, an ku ne tenê di saetên geremoliya-bilind de
- Hûn dikarin di esasê xwe de wek her car biçin ser karê xwe, û bêyî ku ji bo karên din bêne veguhestin. Lê belê, hûn hîn jî divê karên wek hemşîretî, lênihêrin an dermankirina kesên ku guman hene ku COVID-19 bin an jî bi COVID-19 re hatine tespît kirin nekin, ji bo nimûne li ser koxûşa A&E an jî li koxûşa COVID-19
- Hewce nake ku eqrebayên mirovên di bin rîska bilindtir de ne ji bo karên din werin veguhestin piştî ku mirovê di bin rîska bilind de – an jî eqreba – bi temamî hatibe vaxslêdan