لەم پەیجەدا:

- ئەو شتانەی پێویستە بیرت بێتەوە لە کاتی پەتاکە
- پێکوتەی کۆرۆنا لە ئێسپۆ
- بەکارهێنانی ماسك
- بۆCOVID-19 فەحس ئەنجام بدە
- تۆ تەنها ئەگەر تۆ مەوعیدێکت هەبێت سەردانی بنکەیەکی تەندروستی بکە .
- کاتێک نەخۆش بوویت بوویت، تا چاک دەبیتەوە لە ماڵەوە بمێنەوە .
- ماڵپەڕی تر کە زانیاریان تێدایە دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا و نیشانەکان بە زمانی جیاواز

ئەو شتانەی پێویستە بیرت بێتەوە لە کاتی پەتاکە

- زۆرجار دەستەکانت بشۆ. سابوون بەکاربێنە، یان ئەگەر پێویستە، پاککەرەوەی دەست بەکاربێنە .
- لەناو دەسرە یان باسکتدا بیشمە یان بکۆخە.
- ئەگەر نیشانەی نەخۆشیت هەیە مەچوو بۆ ناو خەڵکانی تر .
- خۆت بە دوور بگرە لە شوێنی قەرەباڵغ و لە کەسانی ترەوە دوور بە. دووری سەاڵمەتی)1 بۆ2 مەتر(لەبیر بێت .
  - خۆت دوور بگرە لە شوێنە گشتیەکان و دەسڵێدان لە ڕووبەرەکان)بۆ نموونە سکە یان خود دەسکی قادرمەی کارەبایی(لە دەرەوەی ماڵەوە. نەخۆشیەکە بە ئاسانی لەو شوێنانە باڵو دەبێتەوە کە خەڵکێکی زۆر سەردانی دەکەن.
- ڕێنماییەکانی کەرەنتین کردن بێ ئەوال و ئەوالیە واتا نابێت چاوت بە هیچ کەسێک بکەوێت جگە لەوانەی لە هەمان ماڵدا دەژین

گەرانەوە بۆ سەرەوە

پێکوتەی کۆرۆنا لە ئێسپۆ

هەموو کەسانی خەڵکیEspoo کە تەمەنیان5 ساڵ و زیاترە دەتوانن پێکوتەی کۆرۆنا لێبدەن.

- هەموو ئەوانەی کە دەیانەوێت، ڤاکسینیان پێ دەدرێت .
- ڤاکسین بۆ هەموو کەسێك بە خۆراییە .
- ڤاکسین وەرگرتن ئارەزوومەندانەیە.

پارێزگاری لە خۆت و خەڵکانی تر بکە

ڤاکسینی کۆرۆنا پارێزگاریت لێ دەکات لە نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای مەترسیدار و یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاریکردن لە کەسانی تریش. هەر بڕیارێك بۆ وەرگرتنی ڤاکسین گرینگە.

ژمەکانی پێکوتە بۆ بەهێز کردنی کاریگەرییەکەی لێبدە

بۆ ئەوەی کاریگەریی پارێزگاریکردنی ڤاکسینەکە لە دژی گۆڕانەکانی ڤایرۆسەکەش بەش بکات، بەشی دووەمی ڤاکسین گرینگە. بەشی دووم بۆ ئەوەش یارمەتیدەرە کە هەتا بکرێت ماوەی ئەو پارێزگاریەی کە ڤاکسینەکە دەیکات درێژتر بێت. بەشی دووەمی ڤاکسینەکە لە پاش ٦ هەفتە لەوەی یەکەم بەدواوە پێت دەدرێت.

ژەمی سێیەمی پێکوتەکە پێشکەش دەکرێ بە هەموو ئەو کەسانەی18 ساڵییان پرکردووە. دوای ئەوەی چوار مانگ لە لێدانی دووهەم ژەمی پێکوتەی کۆرۆنا بەسەر چوو، هەڵی لێدانی سێیەم ژەم دروست دەبێت.

ڤاکسینی کۆرۆنا بێ مەترسیە

ڤاکسینەکانی کۆرۆنا لە بنچینەدا بۆ هەموو کەسێك گونجاون. کاریگەرییەکانی پارێزگاریکردنی هەموو ڤاکسینەکانی کۆرۆنا لە دژی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای مەترسیدار باشن.

ئەگەر تووشی کۆرۆنا هاتوویت

ئەگەر تووشی نەخۆشیی کۆرۆنای ناسراو بە)Covid-19(هاتوویت، دەتوانیت پاش دوو مانگ لە نەخۆشکەوتنەکەتەوە ڤاکسینی کۆرۆنا وەربگریت. تۆ تەنها یەك بەشی ڤاکسینت پێویستە.

تووش بوون بە نەخۆشی کۆرۆنا بە ڕادەی یەک ژەمە پێکوتە پارێزگاریت لێدەکات. کاریگەریی دووەم ژەمی پێکوتەکە لەسەر کەسێک کە پێشتر نەخۆشیی کۆرۆنای گرتووە، هەر وەک کاریگەریی سێیەم ژەمیی پێکوتەکەیە بۆ سەر کەسێکی پێشتر نەخۆشییەکەی نەگرتووە .

زۆربەی ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی کۆرۆنایان گرتووە و دوو ژەمی پێکوتەیان لێدراوە، بۆ پارێزراو بوون پێویستیان بە سێیەم ژەمی پێکوتەکە نییە. پێشنیار دەکرێ کە ئەو کەسانەی سەرووی تەمەنی دوازدە ساڵن و بەرگریی جەستەیان یەکجار الوازە سەرەڕای گرتنەوەی نەخۆشیی کۆرۆنا سێیەم ژەمی پێکوتەکە لێبدەن.

بەبێ کات گرتن ڤاکسین وەردەگریت

تەماشای شوێنەکانی لێدانی پێکوتە و کاتی کراوەبوونیان بکە .

دەتوانیت کات بگریت بۆ بنکەی ڤاکسین

لە سیستەمی ئینتەرنێتی کات گرتندا لە ماڵپەڕیkoronarokotusaika.fi کات بگرە

- سەرپەرشت دەتوانێت بۆ منداڵی خوار تەمەن ١٨ ساڵن کات بگرێت
  چەندین شوێنی پێکوتەلێدانمان هەیە، هەروەها شوێنی کاتی و نوێش. کاتێک لە سیستەمی کات گرتنەوە"Espoo" هەڵبژێریت، هەموو شوێنەکانی پێکوتەلێدان دەبینیت.

ئەگەر دەتەوێت بە تەلەفۆن کارەکە جێبەجێ بکەیت، دەتوانیت تەلەفۆنێك بۆ ژمارە09 816 34800 بکەیت و داوای پەیوەندی پێوەکردنت جێ بهێڵیت، لە ڕۆژی دووشەمەوە هەتاکو هەینی کاتژمێر ٨- ١٨.

- تەنها یەك جار تەلەفۆن بکە. کاتێك کە تەلەفۆن بۆ ژمارەکە دەکەیت ژمارەکەی خۆت تۆمار دەبێت و ئێمەش تەلەفۆنت بۆ دەکەینەوە. تەلەفۆنەکە بە زمانەکانی فینلەندی و سویدی و ئینگلیزی خزمەت دەکات. هەروەها ئەپلیکەیشنیTulka ش بەکاردەهێنین. تەلەفۆن بۆ کردنەوە لەوانەیە کات بخایەنێت، بەاڵم تەلەفۆن بۆ هەمووان دەکرێتەوە. تەلەفۆن بۆ کردنەوەکان بە ڕۆژەوە و ئێواران و ڕۆژانی کۆتایی هەفتەش دەکرێن.

خزمەتی کورتەنامەی تەلەفۆنی بۆ ئەوانەی کە نابیستن لە ژمارە040 6393945.

پرسگەی کۆچبەران لە پرسیارەکانی ڤاکسیندا یارمەتی دەدات

ئایا پێویستیت بە یارمەتی هەیە بۆ گرتنی کاتی ڤاکسین؟ ئایا دڵنیا نیت لەوەی کە کەی نۆرەی ڤاکسین وەرگرتنەکەتە؟

دەتوانیت تەلەفۆن بۆ پرسگەی کۆچبەران بکەیت و پرسیار بکەیت. بە زمانی فینلەندیی ساکار و ئینگلیزی یانیش بە زمانی خۆت یارمەتی دەدرێیت. لە کاتی پێویستدا وەرگێڕی زمانی تەلەفۆنی بەکاردەهێنین.

پرسگە لە مەیدانی خزمەتەکانداPalvelutori لە ئیسۆ ئۆمێناIson Omena و بە ژمارە تەلەفۆنی040 636 8097 و بە ئیمەیلی information.point@espoo.fi خزمەت دەکات . ئەگەر بتەوێت دەتوانیت پێشوەخت کات بگریت.

پرسگەکە بەم شێوەیەی الی خوارەوە کراوەیە:

- دووشەممان کاتژمێر ١٠ - ١٥
- سێشەممان کاتژمێر ٨- ١٥
- چوارشەممان کاتژمێر ١٢-١٨
- پێنجشەممان کاتژمێر ١٠ - ١٦
- ڕۆژانی هەینی کاتژمێر ٩ - ١٢

زانیاریی زیاتر لەبارەی ڤاکسینەکانەوە لەespoo.fi/koronarokotus دەست دەکەوێت.

گەرانەوە بۆ سەرەوە

بەکارهێنانی ماسك

کاتێک کە ئەستەمە خۆت لە پەیوەندی نزیک بە دوور بگریت، دەمامک بەکاربهێنە. ماسک بەکاربهێنە بە تایبەت:

- لە ناو ئامرازی گواستنەوەی قەرەباڵغ دا

- ئەگەر لە بازنەی گروپی تووش بوون بە نەخۆشیە دژوارەکانی کرۆنا دایت
- ئەگەر لە رێی چوون بۆ چارەسەری یا گرتنی تێست دای و گومانت لەوەیە کە تووشی کرۆنا بوویت
- کاتێک نیشانەکانی هەڵامەتت هەیە یا زانیت بەرکەوتەی کرۆنا بوویت و پێویستە بچیتە دەرەوەی ماڵ.

گەڕانەوە بۆ سەرەوە

تێستی کۆرۆنا

ئەگەر نەخۆشیی ترت نییە و نیشانەی سووکی پەیوەندیدار بە هەناسە کێشان و تەندروستیی گشتیت باش بێت، پێویست ناکات لەگەڵ خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی پەیوەندی بگریت و تێستی کۆرۆنای خزمەگوزارییەکانی تەندروستی بدەیت. پێشنیاری تێستی کۆرۆنا لە ماڵەوە دەکەین.

هەرچەند ئەگەر ئاکامی ئەو تێستەی لە ماڵەوە کردووتە نێگاتیڤ بێت، گرینگە کاتێک نیشانەی نەخۆشیت هەبوو النیکەم پێنج ڕۆژ خۆت لە پێککەوتن لەگەڵ کەسانی تر بە دوور بگریت . ئەگەر نیشانەکانت لە سێ ڕۆژ زیاتر بەردەوام بوون، پێشنیار دەکەین تا دوو ڕۆژ بێ نیشانە بەسەر دەبەیت خۆت لە پێککەوتن بەدوور بگریت .

کاتێک ئاکامی تێستی کۆرۆنای ماڵەوە پۆزیتیڤ بوو پێویستی ناکات بە تێستی خزمەتگوزاریی تەندروستی پشتڕاست بکرێتەوە.

زانیاری زیاتر لە سەر تێستی ماڵەوە لە الپەرە ئینتەرنێتییەکانیFimea بخوێنەوە.

بەو شێوەیە تێستی کۆرۆنا لە ماڵەوە ئەنجام دەدەی

کەی لە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی تێستی کۆرۆنا بدەم؟

تەنیا لەو بار و دۆخانەی خوارەوەدا تێستی کۆرۆنا لە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی ئەنجام بدە، ئەگەر نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنات هەبوو و هەروەها

- لە گرووپی ریسکی گرتنەوەی نەخۆشی کۆرۆنا بە سەختی و گروپی ریسکی گیرانی خۆیەبەرەکان دای
- دووگیانی
- پێکوتەی کۆرۆنات لێنەداوە و نەخۆشیی کۆرۆنات نەگرتووە
    - کارناسی بواری تەندروستی و سۆسیالیت و ڕاستەوخۆ لەگەڵ نەخۆشەکان و ئەو کەسانەی کارەکانیان بۆ ڕادەپەڕێنیت لە پەیوەندیدایت
- لە بواری پێڕاگەیشتن و کەسانی خاوەنپێداویستیی تایبەت کار دەیت
- کارناسی بواری تەندروستی ناردووی بۆ تێست دان .

ئەگەر پێویست بە تێستی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی بوو، دەتوانی لە ناونیشانیkoronabotti.hus.fi کات بۆ ئەنجامدانی تێست بگرێتەوە.

گەڕانەوە بۆ سەرەوە

تۆ تەنها ئەگەر تۆ مەوعیدێکت هەبێت سەردانی بنکەیەکی تەندروستی بکە.

ڕەقەم بۆ حجزکردنی سەرەی ناوەندەکانی تەندروستی بۆ بابەتەکانی تر، تەلەفۆن.34500 816 09 ڕۆژانی دووشەمە - هەینی لە کاتژمێر 7:00–18:00.

گەڕانەوە بۆ سەرەوە

کاتێک نەخۆش بوویت بوویت، تا چاک دەبیتەوە لە ماڵەوە بمێنەوە .

کاتێک تووشی نەخۆشییەکە بووی النیکەم بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ خۆت لە پێکەوتن لە گەڵ کەسانی تری جگە لەو کەسانەی لەگەڵیان دەژیت بپارێزە.

خۆت لە کەسانی تر هەڵبڕە

لە ماڵەوە بمێنەوە و میوان بانگ مەکە الی خۆت . بۆ نموونە نابێ

- بچیت بۆ شوێنی کارەکەت.
- بچیت بۆ قوتابخانە یان شوێنی تری خوێندن .
- بچیت بۆ ڕێستوران، بازار، مۆڵ، کلیسە، مزگەوت یان شوێنە گشتییەکانی تر.
- بچیت بۆ سالۆنی مەڵە یان شوێنی هاوشێوەی تری وەرزش.
- بچیت بۆ شوێنی تری هۆبیەکان .
- بچیت بۆ چاوڵێکردنی شانۆ یان فیلم، بۆ ڕێستوران یان بار .
- ئامێرەکانی هاتوچۆی گشتی وەک شەمەندەفەر، پاس یان تاکسی بەکاربێنیت .

- لە ماڵەوە یارمەتی لە کارمەندی پاکوخاوێنی یان کارگەری تر وەرگریت .

دەتوانی تەنیا لەگەڵ ئەو کەسانەی لەگەڵت لە یەک ماڵ دا دەژین پێککەوتن هەبێت. ئەگەر دیاری نەکراوە ئەوان نەخۆشیی کۆرۆنایان گرتووەتەوە، دەتوانی هەوڵ بدەی بە پێی ئەو هەالنەی هەتە خۆت لەوان بە دوور بگریت بۆ نموونە بە جیا بنوویت و نان بخۆیت. ئەو کەسانەی نەخۆش بوون دەتوانن پێکەوە کات بەسەر ببەن.

دەبێ چەندە لە ماڵەوە بمێنمەوە؟

تا دوو ڕۆژ بێ نیشانە بەسەردەبەیت* و النیکەم پێنج ڕۆژ بەسەر دەستپێکردنی نیشانەکانت تێپەڕ بوو، لە ماڵەوە بمێنەوە . ڕۆژی دەستپێکردنی نیشانەکانت" ڕۆژی سفرە" واتا بۆ نموونە ئەگەر نیشانەکانت ڕۆژی دووشەمە دەستی پێکردبێت دەبێ ڕۆژی شەممەی هەمان حەفتەش هەر لە ماڵەوە بمێنیتەوە .

*نەبوونی نیشانە= تات نییە و نیشانەکانی تریش بە شێوەیەکی بەرچاو بەرەو کەم بوونەوەن . گۆڕان لە هەستەکانی تام کردن و بۆن کردندا یان کۆخەیەکی کەم نابنە هۆی درێژە پێدانی خۆهەڵبڕین لە کەسانی تر .

گەڕانەوە بۆ سەرەوە

ماڵپەڕی تر کە زانیاریان تێدایە دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا و نیشانەکان بە زمانی جیاواز

- زانیاری گشتی دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا، نیشانەکانەکان و چارەسەر بە زمانی جیاواز)ڤیدیۆ، نەخۆشخانەی ناوچەی هێلسنکی و ئووسیما(
- زانیاری دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا بە زمانی جیاواز)یەیمانگای فینلەندی بۆ تەندروستی و خۆشگوزەرانی(
- InfoFinland.fi:ڤایرۆسی کۆرۆنا کۆڤید-19. ئەم ماڵپەڕە لینکی تێدایە بۆ زانیاری باوەڕپێکراو بە 12 زمان، لە الیەن دەسەاڵتدارانی فینالندیەوە باڵو دەکرێتەوە تایبەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا و کاریگەریەکانی لە فینلەندە.
- ڕێنماییەکانی ڕێکخراویIOMی ئیتالیا دەربارەی بارودۆخی ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆ گروپی زمانە بچووکترەکان)لە الیەن بارەگای سەرەکی خاچی سوور پشکنینی بۆ دەکرێت، هەروەها لە فینلەندەش جێبەجێدەبێت(

گەڕانەوە بۆ سەرەوە