

رینمایى بۆ ئەوانەى له مالهوه كهرهنتینكراون

ئەگەر پەسپۆرىكى نەخۆشیه گوازاوهكان به هوى تووشبون به فایرۆسى كۆرۇنا كهرهنتینى كردى، پنیویسته چالاکیهكانى خۆت سنووردار بکهیت هەتاكوو رینماییهكى دیکه له لایهن پزیشكى چارەسەر كهر یان پەرستار مکهت وەر دهگریت.

له مالهوه بمیتهوه، خۆت دووربگره له سەردانیکردنى كەسانى دیکه و كەس بانگهێشت مەكە كە سەردانت بکات. پزیشك یان پەرستاریك به پنیویست چاودیری دۆخى ئەندرووستیت دهکات.

تکایه ناگادار به كە پشیلکردنى بریارى كهرهنتینکردنت كە له لایهن دەسه لانداری نەخۆشیه گوازاوهكانهوه بۆت دەرکراوه دەبیته هوى سزادانت. دهكریت به هوى پشیلکردنى بریارى كهرهنتینکردنت بۆ ماوهى هەتا سێ مانگ زیندانی بکرنیت (به گوێرهى یاسای تاوانى فینلاند، بەشى (2)44).

له كاتى كهرهنتینکردنت له لایهن پەسپۆرى نەخۆشیه گوازاوهكانهوه، ناییت ئەمانه بکهیت:

- رۆیشتن بۆ شوینی کار
- رۆیشتن بۆ قوتابخانه یان شوینهكانى دیکهى خویندن
- رۆیشتن بۆ خواردنگهكان، مارکیتهكان، سهنتەرەكانى بازارکردن یان شوینه گشتیهكانى دیکه
- رۆیشتن بۆ مەلهوانگهكان یان شوینهكانى یارى و وەرزش
- بهكارهینانى نامرازهكانى رابواردن
- رۆیشتن بۆ هۆلى شانۆ، سینهما، خواردنگه یان بارهكان
- بهكارهینانى گواستنهوهى گشتى، وەكوو شههههدهفەر، پاس یان تهكسى
- بانگهێشتکردنى كەسانى دیکه بۆ سەردانیکردنت یان سەردانیکردن
- كەلك وەرگرتن له خزمەتگوزارىهكانى خاوینکردنهوه یان خزمەتگوزارىهكانى دیکه له مالههكى خۆت.

كاتیتك له مالهوهیت:

- له ژوورى نووستنى خۆت به تهنها بکهوه.
- بهیانیان و ئیواران بۆ ماوهى 15 خولهك پهنجهرهكان بکهوه به مەبهستى ههواگۆرکى ژوورمکهت.
- ئەگەر كەسێكى تووشبووى دیکه له ههمان مألدا دهژی، خۆت دووربگره له بهرکەوتنى نزیک لهگەلى.
- لهکاتى كۆکین و پزمین پش دهم و لووتت به دهستسەر داپۆشه. ئەگەر دهستسەر لهبەردەست نهبوو، ئەوا بەشى سەر هوى قوالت بهكاربهینه، نهوهك دهستهكانت. پاش بهكارهینانى دهستسەر بهخیرایى بیخه ناو کیسهیهكى پلاستیکى و گرنى بده یان بیخه ناو تهنهكهى زبڵهوه. دهستهكانت به ناو و سابوون بشۆ یان پاکههوهیهكى ئەلکەهۆلى بهكاربهینه.
- كهوچك و چهقو و چنگالهكەت به شیوهى ناسایى بشۆ.
- جلهكان و پنخهفەكانت به شیوهى ناسایى به جل شۆر بشۆ.
- دهتوانى به شیوهى ناسایى له مالهوه خاوینیان بکهیتهوه (به لأم مەیاننیره بۆ دهرهوه بۆ شوشتن). فیلترى HEPA بۆ گسكى کارهباى پششیار دهكریت.
- دەرگای بهفرگره، كۆنترۆلى نامیره کارهبايهكان و ئەو تهنانهى بهردهوام بهکاریان دههینى خاوینیان بکهوه.
- هەرچهشنه دهر داوهیهكى وەكوو بهلغهم یان رشانهوه به پاکژ كهر هوهیهك كه پیکهاتهى كلۆرى تیدابیت خاوین بکهوه. خهستى گیراوهكه دهبیت 500 ppm بیت. رینمایى خهستى سەر لهیلى بوتلهكه بخوینهوه.

چونه دهرهوه:

- دهتوانیت له بهلهكۆنى خانوهكەت یان باخچهكەت كات بهسەر بیهیت به لأم ناییت بهرکەوتنى راستهوخۆت ببیت لهگەل كەسانى دهرهوهى خیزانهكهى خۆت.

- ئەگەر بکریت، بەتایبەت لە ناوچە شارێکاندا، پیاوەکردن لەگەڵ ئاژە مەلێکان ئەسپاردە کەسێکی دیکە بکە کە کەرەنتین نەکرابێت. ھەر وھا دەکریت چاودیری ئاژە مەلێکان بستیڕیتە کەسانی دیکە. بە پێچەوانەو، دەتوانی خۆت پیاوە بە ئاژە مەلێکان بکەیت بە مەرجیک کە خۆت دووربکریت لە بەرکەوتنی کەسانی دیکە.

دابینکردنی خۆراک:

- داوا لە کەسێکی دیکە بکە کە کەرەنتین نەکرابێت بۆ ئەوەی کاروباری بازارکردنی خواردمەنێکان بە بکات.
- ھەر وھا دەتوانیت بە شێوەی ئۆنلاین یان بە تەلەفۆن داوا لە مارکێتەکان بکەیت خواردمەنێکان بۆ بنێرن. ئاگاداری بە بەرکەوتنی راستەوخۆت نەبێت لەگەڵ کەسە کە لەکاتی وەرگرتنی کەلوپەلەکان یان پێدانی پارە.

شەکانی دیکە

- مووچە قەرەبووکردنەوێ نەخۆشیە گوزارامەکان قەرەبووی کەمبەونی داھانت دەکات لە کاتی کەرەنتینکردن یان ئەو کاتە کە بە قەرمانی پستیۆریکی نەخۆشیە گوزارامەکان خۆت جیا دەکەیتەو. ھەر وھا ئەگەر مندالی تەمەن خوارووی 16 سالانت ھەبە دەتوانی مووچە قەرەبووکردنەوێ نەخۆشیە گوزارامەکان وەرگرتی و بەم ھۆبەو ناتوانیت بچیتە سەر کارمەت. بە مەبەستی وەرگرتنی مووچە قەرەبووکردنەوێ نەخۆشیە گوزارامەکان سەردانی Kela بکە. بۆ ئەوەی بتوانی وەری بکریت، پێویستە نووسراویکی بریاری کەرەنتینکردن یان بەلگەنامە SVA لەلایەن پستیۆریکی نەخۆشیە گوزارامەکان پێشکەش بکەیت. ئەو کەسانی بە شێوەی خۆبەخش خۆیان کەرەنتین دەکەن شایەنی وەرگرتنی مووچە قەرەبووکردنەوێ نەخۆشیە گوزارامەکان نین. بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر دەربارە مووچە قەرەبووکردنەوێ نەخۆشیە گوزارامەکان و چۆنەتی داواکردنی سەردانی ویبەسایتی Kela بکە بەم ناوێشانە: www.kela.fi/tartuntatauti
- ئەگەر لەکاتی کەرەنتینکردندا پێویست بە ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن بوو، لەکاتی پەيوەندیکردن لەگەڵیان، ناوەندی وەلامدانەوێ فریاکەوتنی خێرا ئاگاداریکەو کە لە کەرەنتیندا.

ئەگەر ھەستت بە دەرکەوتنی نیشانەکان کرد:

ھەندێک لە نیشانەکانی نەخۆشی کۆرۆنا بریتین لە، تا، کۆکە، ئازاری قورگ، ئاوی لووت، ھەناسە تەنگی، لەدەستدانی ھەستی بۆن و چیژ، سکیوون یان ئازاری بە بێ ھۆکاری دیاری سک.

ئەگەر ھەستت بە ھەسکام لەم نیشانانە کرد، پەيوەندی بکە بە ژمارە تەلەفۆنی ھێلی یارمەتی کۆرۆنا فایرۆسی Espoo 09 818 34600 رۆژانی دووشەمە ھەتا کۆر ھەینی لە کاتژمێر 7:00 بۆ 18:00. لە کاتەکانی دیکەدا، پەيوەندی بکە بە ژمارە تەلەفۆنی "ھێلی یارمەتی پزشکی" 116117.

زانیاری گشتی سەبارەت بە کۆرۆنا فایرۆس بە زمانی جۆراوجۆر: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>