Kúrdíska

COVID-19 - Hvað þýðir og hvað þarf að gera:

Úrvinnslusóttkví: Meðan verið er að vinna úr smitrakningu eru hópar nemenda og/eða starfsmanna sett í úrvinnslusóttkví. Í smitrakningu er verið að skoða hverjir hafa mögulega smitast af einhverjum sem er með Covid-19. Í úrvinnslusóttkví gilda sömu reglur og á við um sóttkví. Úrvinnslusóttkví gildir í innan við 48 klukkustundir.

Sóttkví: Þegar smitrakningu er lokið er tekin ákvörðun um að setja þá í sóttkví sem mögulega hafa smitast af Covid-19. Fólk er í sóttkví í 14 daga en hægt er að stytta sóttkví eftir 7 daga með sýnatöku. Ef niðurstaða sýnatöku sýnir að einstaklingur hefur ekki smitast er sóttkví hætt. Á þeim tíma sem einstaklingur er í sóttkví má hann ekki vera nálægt öðrum, snerta aðra og ekki snerta sömu hluti og aðrir nema sótthreinsa hlutina t.d. salerni. Sá sem er í sóttkví ætti því helst ekki að vera á sama heimili og aðrir sem eru ekki í sóttkví. Einstaklingur í sóttkví**:**

- Má **ekki** fara í vinnu eða í skóla
- Má **ekki f**ara í búðir eða aðra almenningsstaði
- Má **ekki** hitta annað fólk
- Má **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, félagsmiðstöð, verslanir o.s.frv.
- Má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa s.s stigagöngum, þvottahúsum og eða sameigin-legum görðum/útivistarsvæðum
- Má **ekki** taka á móti gestum á sitt heimili á meðan sóttkví stendur
- Má fara út á svalir eða út í garð
- Má fara í gönguferðir þar sem eru ekki fjölsóttir og halda sig í 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.

Einangrun í heimahúsi: Einstaklingur sem er með Covid-19 sýkingu, hvort sem hann er einkennalaus eða veikur á að vera í einangrun. Heilbrigðisstarfsmaður veitir viðkomandi upplýsingar um smitleiðir og einkenni Covid-19 sýkingar. Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og má ekki vera í nálægð við aðra, snerta þá eða koma við sömu hluti og þeir. Einstaklingur í einangrun má ekki fara út af heimilinu nema til að sækja heilbrigðisþjónustu í samráði við heilsugæsluna/sími 1700 eða 112. Þannig er mun strangri reglur í einangrun en sóttkví. Læknir má aflétta einangrun vegna Covid19 þegar BÆÐI eftirfarandi skilyrði eru uppfyllt:

- 14 dagar eru liðnir frá greiningu
OG
- sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga.

Hægt er að hafa samband við Hjálparsíma Rauða krossins 1717

Frekari upplýsingar á www.covid.is

کۆڤید-١٩، مانای چییە ، پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکرێت: COVID-19

ماوەی پرۆسێسی کەرەنتین /ئیش لەسەرکردنی کەرەنتین : ماوەی پرۆسێسی تیمەکانی بەدوواداچوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی کۆڤید-١٩ قوتابیان و کارمەندانی قوتابخانە ئەخرێنە ژێر هەمان باری کەرەنتین. کاری تیمی شوینپێ هەڵگرتن بەدوواداچوون و گەڕانە بەشوێن سەرچاوەی ئەگەری بڵاوەی نەخۆشییەکەو دەستنیشانکردنی ئەوکەسانەی ڕەنگە نەخۆش بن بە ڤایرۆسی کۆرۆنا کە هۆکاری نەخۆشی کۆڤید-١٩ . لەماوەی پرۆسێسی کەرەنتیندا هەمان ڕێسا و پابەندیی جێ بە جێ ئەکرێت هەروەک باری کەرەنتین . ماوەی ئەم پرۆسێسە دەگاتە ٤٨ کاتژمێر .

کەرەنتین: لەگەڵ تەواوبوونی کارەکانی تیمی بەدوواداچوون/پرۆسێس ، ئیتر بڕیار ئەدرێت بە کەرەنتین کردنی ئەوکەسانەی کە نەخۆشن بە کۆڤید-١٩ بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ ، ئەکرێت ماوەی کەرەنتین کورت بکرێتەوە بۆ ٧ ڕۆژ ئەویش بە وەرگرتنی نمونەی لووت/دەم بۆ پشکنینی. ئەگەر ئەنجامی پشکنین نێگەتیف بێت واتە کەسەکە تووش نەبووە ئەوا کەرەنتین ڕادەگیرێت . کەسی کەرەنتینکراو نابێت نزیکی و تێکەڵاوی بکات لەگەڵ کەسانی تر، نابێت بەریەککەوتن هەبێت، نابێت ئامێر وکەل و پەلەکان پێکەوە بەکاربهێنن. کەل و پەلە هاوبەشەکان ئەبێت زۆر بە باشی خاوێن و تەعقیم بکرێن بۆ نمونە دەستشۆر و گەرماو. جا لەبەر ئەو هۆیانە وا باشترە کەسی تووشبوو ، نەخۆش، لەهەمان شوێن و ماڵدا نەبێت لەگەڵ کەسانی تەندورستدا واتە کەرەنتین و دەرەوەی کەرەنتین تێکەڵاویان نەبێت تا ئەوپەڕی توانا .

هەرکەسێک کەرەنتین کرا ، ماوەی کەرەنتین:

- ڕێگە نادرێت بچێتە سەر کار و خوێندن.
- ڕێگە نادرێت بچێتە بازاڕ و شوێنە گشتییەکان یان بۆ سەردان و چاوپێکەوتنی کەسانی تر.
- ڕێگە نادرێت بچێتە چێشتخانە و هۆڵەکانی وەرزشی، یاری ئاسن، بنکەکانی تەندروستی ، مەلوانگە وگەرماوەکان یان سەنتەرە کۆمەڵایەتییەکان و شوێنی لەو بابەتانە.
- ڕێگە نادرێت لەجێگا هاوبەشەکانی شوێنی نیشتەجێ بمێنێتەوە وەک لەسەر قادرمەی ناو تەلارە چەند نهۆمییەکان، ژووری جلشۆرین / ووشککردنەوە، باخچەی ناو ماڵەکان کە هاوبەشین .
- ڕێگە نادرێت لە ماڵدا پێشوازی لە میوان بکات.
- ڕێگە پێدراوە بە چوونە باڵکۆنەی ماڵ یان بۆ ناو باخی گشتی .
- ئەکرێت بە چوونەدەرەوە/بە پێ بڕوات بۆ پیاسە بۆ ئەو جێیانەی خەڵکانی کەمیان لێیە بەڕەچاوی ماوەی ٢م نێوانی کەسەکان.

دابڕین لە ناوماڵدا : کەسی تووش بوو بە نەخۆشی کۆڤید-١٩ ، جا ئیتر تووش بووی بێنیشانە یان نەخۆشی ناوجێگا ، پێویستە پابەندی تەواو بکات بە خۆدابڕین لە کەسانی تر. پسپۆڕ و کارمەندانی چاودێری تەندروستیی هەڵئەسن بە کاری ئامۆژگاری و ڕێنمایی خۆپارێزی لە ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی کۆڤید-١٩ . پێویستە لەسەر نەخۆش لەماڵەوە بمێنێتەوە و تێکەڵاوی خیزان و دەروبەرەکەی نەکات و بەشداری ئامێر و کەلوپەلەکانیان نەبێت . نابێت ماڵ بەجێ بهێڵێت تەنیا مەگەر بۆکاتی سەردانی دکتۆر ووەرگرتنی چارەسەر، بە ڕاوێژ لەگەڵ بنکەی تەندروستیی پەیوەندیدار لەڕێگای ژ ت / ١٧٠٠ یان ١١٢ . بەو پێیەش ڕێ وشوێنی توندتر و سنورداری زیاتر هەیە لە کاتی دابڕین وەک لەکاتی کەرەنتین . پزیشکی سەرپەرشتیار ئەتوانێت بڕیار بدات کەی دابڕین هەڵبگیرێت دژ بە کۆڤید-١٩ بە هەبوونی **هەردوو مەرجەکە** ی لای خوارەوە:

- تێپەڕبوونی ١٤ ڕۆژ بەسەر دەستنیشانکردنی ڤایرۆسەکەدا .
- کەسی نەخۆش ماوەی ٧ڕۆژی تێپەڕاندووە بێنیشانەکانی نەخۆشییەکە.

ئەتوانن پەیوەندی بکەن بە هێڵی هاوکاری خاچی سووری ئایسلاندی بە ژ ت ١٧١٧

بۆ زانیاری زیاتر : www.covid.is https://www.covid.is/ku