

۲۰۲۰/۴/۲۱

يەكەى پاكخاوينى نەخۆشخانە و بەرمنگار بونەوى نەخۆشپە درمىەكان

## رېنمىيى بۇ ئەو كەسەى كە برىارى بۇ دراوہ لە مالى خويدا لە كەرەنتىنەدايىت يان لە داپراوايىدايىت

بەپپى مادەى ۶۰ى ياساى تووشبوون بە نەخۆشى بەو نەخۆشپانەى لە رووى گشتىپە مەترسیداران، برىارت بۇ دراوہ كە لە كەرەنتىنەدايىت/ يان داپراوايىت (ئەوہى كە ناپويستە خەتى بەسەردا دەكيشریت). ئەوہى كە ناپويستە خەتى بەسەردا دەكيشریت/ يان داپراوايىت (ئەوہى كە ناپويستە خەتى بەسەردا دەكيشریت) (ناوى ئەو لايەنەى كە رېنمىيەكەى داوہ لئىرە دەنوسریت).

لەسەر بنەماى نەخۆشكەوتنت/ يان كەوتنە ژىر كاريگەرى نەخۆشپەكەوہ (ئەوہى كە ناپويستە خەتى بەسەردا دەكيشریت). لەبەر ئەم ھۆپە ناچار دەبين جموجۇلەكانت سنووردار بەكەين ھەتا ئەو كاتەى كە ئەو دوكتورى يان پەستارەى كە بەرپرسە لە چارەسەر كەردنت نامۇژگار بەكى تەرت پى دەدات. لەمەلەوہ بەمىنەوہ، مەرۇ بۇ ميوانى و ميوان بانگ مەكە بۇ مالى خۆت. لەو ماومىەدا كە لە كەرەنتىنەدايىت/ يان لە داپراوايىت لە رووى بارى تەندروسىتەكەتەوہ لەژىر چاودىزى دوكتور يان پەستاردا دەبييت. بۇ ھەر كەسنىك بەگويەرى بارودۆخى تايىبەتى خۆى رېككەوتنى لەگەل دەكرىت كە بەچى شىوہەكە لە پەيوەندىدا بييت بە خزمەتى تەندروسىتەوہ.

### لە كاتى كەرەنتىنەدا/ يان داپراواندا تۆ مۆلەتت نپە كە نەم شتەنە بەكەيت:

- برۆيت بۇ كار. دەرفەت ھەپە بۇ كار كەردنى دووراوور لە مەلەوہ، كە دەتوانىت لەگەل خاومەن كارمەتدا لەسەر ئەوہ رېك بەكەويت.
- برۆيت بۇ قوتابخانە يان بۇ ھەر شوپىنىكى ترى خويندن. سەبارەت بە خويندنى ئونلاين ئەگەر ھەبىت قوتابخانەكەت رېنمىيىت پى دەدات.
- برۆيت بۇ كەنيسە، مزگەوت يان ھەر شوپىنىكى ترى لەو جۆرە.
- برۆيت بۇ بازار، مۆلەكان يان شوپىنە گشتىپەكانى تىر.
- برۆيت مەلەوانگە يان ھەر شوپىنىكى ترى و مرزشى لەو جۆرە.
- برۆيت بۇ شوپىنەكانى ترى خولياكردن.
- برۆيت بۇ شانۆ، سېنەما، چىشتخانە يان بار.
- برۆيت بۇ سەر تاشخانە، سالونى جوانكارى، مەساج و خزمەتى پى.
- ھۆپە گشتىپەكانى گواستەوہ بەكار بەھىنىت وەكو قىتار، پاس يان تاكسى.
- بانگەھىشتنى ميوان بەكەيت بۇ مالى خۆت يان خۆت برۆيت بۇ ميوانى.
- كرىكارى پاككر دەنەوہ يان ھەر كرىكارىكى ترى دەرەكى لە مەلەكەتدا ئىشى پى بەكەيت. ئەمە خزمەتى مالى و خزمەتى پەستارى مالىان يان جۆرەكانى ترى خزمەتەكان كە لەو بابەتمەن ناگرىتەوہ. ئەو جۆرە كەسانە كە دىن بۇ مەلەكەت دەبييت بەر لەوہى كە بەگەنە مەلەكەت بزەن كە تۆ لە كەرەنتىنەدايىت.

### لەمەلەوہ

- دەتوانىت لەگەل ئەندامانى ترى خىزانەكەت لەھەمان ئەو شوپىنەنە بييت كە ئەوانى لىن. ئەو كەسەى كە نىشانەكانى نەخۆشپەكەى ھەپە دەبييت ماوہى ۱-۲ مەتر خۆى بەدوور بەگرىت لەوانى تروہ.
- لە ژوورەكەى خۆتدا بەتەنپا بەخەوہ.
- بەيانىان و ئىواران لانى كەم بۇ ماوہى ۱۵ خولەك پەنجەرەكان بەكەموہ و ژوورەكەت ھەواگۆر بەكە.
- كاتىك كە دەكۆخىت يان دەپژمىت بە دەسسىرى كلېنىكس بەباشى دەم و لووتت داپۆشە. ئەگەر دەسسىرت پى نەبوو دەم و لووتت بەخەرە سەر بەشى سەر مەوہى قولى كراسەكەت و پزەمە و كۆخەكەت روو لەوئى بەكە، مەيخەرە سەر دەستت. دەسسىرەكەت يەكسەر لە دواى بەكار ھىنانى بەخەرە كىسەپەكى ناپلۇنەوہ و گرىي بەد/ يان بيخەرە سەتلى زىلەكەوہ. بە ئا و سابوون دەستەكانت بشو/ يان شلەى خاوپنەكە موہ بەكار بەھىنە.
- ئەو قاپ و قاچاخەى كە بۇ نانخواردن كە بەكار يان دەھىنىت بەشىوہى ئاساى دەشوردرىن.
- دەكرىت مەلەكەت بەشىوہى ئاساى پاك بەكەپتەوہ.
- دەردراوہكان وەكو رشانەوہ يان پرىشكى كۆخىن ھەر بەو مادەى شۇرىنەنە پاك دەكرىنەوہ كە لە مەلەوہ ھەن، ئەگەر ھەبوو بە مادەى خاوپنەكە موہش.
- جلۇبەرگەكان و بەرگە پىخەفەكان بەشىوہى ئاساى بە نامىزى جلشورىن دەشوردرىن.

## چوونە درەوہ

### • ئەگەر لە دابراى مالىدايت

- ئەگەر تات ھەبوو دەبیت لەمالموہ بېنئیتەوہ و پشوو بەدەیت .
- ئەگەر لە خانووہیەکی بچووکدا دەژیت یان لە گەرەمە مالىکی پەرش و بلاودا دەژیت، دەتوانیت دواى نەمانى تايەکەت بەگوێزەى توانای خۆت بچیتە درەوہ بۆ دەوروبەرى مالمەکەت، بەلام ناییت کۆنتاکتى راستەوخۆ بکەیت لەگەڵ ئەو کەسانەى کە لە درەوہى مالمەکەى خۆتدان، لایەنى کەم ۲ مەتر دوورى رابگرە لە کەسەکانى ترەوہ.
- بەر لەوہى لەمالموہ دەربچیت بە وریایەوہ دەستەکانت بشۆ.
- ئەگەر لەناوچەکانى ناو شاردا دەژیت یان لە ئەپارتماندا دەژیت، ناییت برۆیت بۆ گەران لە درەوہ یان لە شوینەکانى بېنایەکە ھاتوچۆ بکەیت.

### • ئەگەر لە کەرنئیتەدايت، دەتوانیت بچیتە درەوہ، ئەگەر نیشانەکانى ھەوکردنى کۆنەندامى ھەناسەدانى نەبیت:

- بەر لەوہى لەمالموہ دەربچیت بە وریایەوہ دەستەکانت بشۆ.
- ئەگەر لە خانووہیەکی بچووکدا دەژیت یان لە گەرەمە مالىکی پەرش و بلاودا دەژیت، دەتوانیت بچیتە درەوہ و لە دەوروبەرى مالمەکەندا بگەرنئیت، بەلام ناییت کۆنتاکتى راستەوخۆ بکەیت لەگەڵ کەسانى بەدەر لە مالمەکەى خۆت ، لایەنى کەم ۲ مەتر دوورى رابگرە لە کەسەکانى ترەوہ.
- ئەگەر لەناوچەکانى ناو شاردا دەژیت یان لە ئەپارتماندا دەژیت، دەتوانیت برۆیتە درەوہ و لە نزیکى مالمەکەندا بگەرنئیت. بەلام ناییت کۆنتاکتى راستەوخۆ بکەیت لەگەڵ کەسانى بەدەر لە مالمەکەى خۆت، لایەنى کەم ۲ مەتر دوورى رابگرە لە کەسەکانى ترەوہ.
- لە ئەسانسۆرەکاندا ھەمیشە بەتەنیا ھاتوچۆ بکە.
- بردنە درەوہى ئازملى ھەمیشە رینگاپنדרاوە ئەگەر لە مالمەکەندا کەسێکى تر نەبیت ئازمەکە بباتە درەوہ. لایەنى کەم ۲ مەتر دوورى رابگرە لە کەسەکانى ترەوہ.
- دەتوانیت بە ئوتۆمبىلى تايبەتى خۆت بگەرنئیت، بەلام ناییت بچیت بۆ ئەو شوینانەى کە لەوانەى بە ناچارى لەگەڵ کەسانى ترى بەدەر لە مالمەکەى خۆت راستەوخۆ بکەوینە کۆنتاکتەوہ (کەمتر لە ۲ مەتر) نزیك ببت.

### دابینکردنى خواردەمەنى

- ئەو ئەندامى خیزانەى کە لەھەمان مالددا لەگەڵدا دەژیت، ئەگەر بۆ ئەویش بریارى کەرنئیتە نەدرابیت، دەتوانیت بەشێوہیەکی ئاسایى بچیت بۆ بازار.

- کەسێکى نزیك کە لە شوینىکى تر دەژیت یان برادەریکت، دەتوانیت لە جىاتى تو بچیت بۆ بازار و ئەو شتوہەکانەى کە بۆتى دەکریت لەبەر دەرگاگە بۆتى بەجى بھێنیت. بەلام دەبیت گەیاننەکە بەو شتوہى روو بدات کە لەگەڵ ئەو کەسەى کە بازاربەکەى بۆ کردوویت کۆنتاکت روو نەدات.

- دەتوانیت بەرئىگای ئېنتەرنېت کيسە خواردن یان پاکەتى خواردن راسپېرېت کە بۆتى بھېننە مالموہ. ھەرچۆنیک بىت دەبیت پارەدانەکە و گەیاننەکە بەشێوہیەکى رووبدات کە لەگەڵ ئەو کەسەدا کە دەبىگەنئیت کۆنتاکت روونەدات.

- ئەگەر دابینکردنى خواردەمەنى بەو شتوانەى لای سەرەوہ سەرى نەگرت، ئەوساکە بەپى مادەى ۶۸ یاسای تووشبوون بە نەخۆشەکان شارەوانیەکەت بەرپرسىارېتى ھەلەدەگرن. لەو کاتەدا بەشى ئېشکگرېى سۆسىالى شارەکەت ھەلەدەسېت بە دابینکردنى خواردەمەنیەکان.

### نەندامانى ترى خیزان

- کاتیک کە لە خیزانەکەدا دەرکەوت کە ئەندامىکى خیزانەکە تووشى نەخۆشى درمى بووہ کە مەترسیدارى گشتیە، ھەموو خیزانەکە لە کەرنئیتەدا دەین و ھەموویان ئەم رېنمایانە جیەجى دەکەن.

- ئەگەر لەھەمان مالددا لەگەڵ تو کەسانیک دەژین کە بەتەمەن یان نەخۆشې سەرمەکیان ھەبە، ئەوساکە لایەنى بەرپرس لە نەخۆشېە درمىەکانى بکەى تەندروستى ھەلسەنگاندنى تايبەت بۆ ھەر کەسێک لەوانە بە جیا دەکات کە ئایا دەکریت ئەو کەسانە لەگەڵ تودا بېنئیتەوہ یان نا.

- ئەگەر ئەندامىکى خیزانەکەت بریارى کەرنئیتەى بۆ دراوہ بەھۆى ئەوہى کە کەوتووتە ژىر کارىگەرى نەخۆشى درمى مەترسیدارى گشتیەوہ، لەو کاتەدا ئەندامانى ترى خیزانەکە ژيانىکى روژانەى ئاسایى دەژین. ئەندامانى ترى خیزانەکە لە کەرنئیتەدا نابن ئەگەر ئەوان خویان راستەخۆ لە کۆنتاکتى نزیك نەبوونە لەگەڵ کەسێک کە تووشى نەخۆشېى درمى مەترسیدارى گشتى بووہ، واتە نەکەوتووتە ژىر کارىگەرى نەخۆشەکەوہ. بەلام ئەگەر ئەو کەسەى کە بەھۆى کەوتە ژىر کارىگەرىوہ کەرنئیتە کراوہ نەخۆش کەوت بارودۆخەکە دەگوریت.

### شتى تر

- ئەگەر لەو ماوہىدا لە لە کەرنئیتەدايت/ یان لە دابراىدايت، کاتیکى گىراوت ھەبوو بۆ شوینىکى خزمەتى تەندروستى کە لەوہ پېشتر نامادەکراوہ، پۆیستە لەسەرت پېشومخت پەيوەندى بکەیت بە شوینەکەوہ و باسى ئەوہ بکەیت کە تو لە کەرنئیتەدايت/ یان لە دابراىدايت. پېش ئەوہى پېشومخت ناگادارى بەدەیت ناییت بچیت بۆ ئەو شوینە کە پېشوازىت دەکریت. وەکو رىسای گشتى ئەو پېشوازبانە یان کردەوہ پزىشکبانە دواەمخزىن بۆ کاتى دواى نەمانى مەترسى تووشبوون.
- لەکاتیکدا ئەگەر لەپیناو رىگرىکردن لە تەشەنەکردنى نەخۆشى درمى بریارىت بۆ درابىت لە کارەکەندا نەمىنئیتەوہ و بچیتە کەرنئیتەوہ

يان دابراڼه، له كاتهدا له جياتي ښو موچپهه په كه له دستي ددهميت پاره ي روژانه نه خوشي درميت پي ددرت. تنانمت ښو ښو  
تواناي كار كړدنښت ههبت دكرت پاره ي روژانه نه خوشي درمي ودرگرت. دوكتور ي به پرس له نه خوشي درميه كاني سر به  
بازنه نه خوشخانه كان يان شار هوانيه كمت سهارمت به چونه كمره نښته ههه برياريكي نووسراوت يو دهكات. دتوانيت كوښه كاني  
برياري دابراڼه كمت / يان كمره نښته كمت يانښ له جياتي ښو پروانه مه SVA كه له لايښ دوكتور ي به پرس له نه خوشي درميه كان  
دمنوسريت به كار به نښت يو داواي پاره ي روژانه نه خوشي درميه كان له كيلا يو ښو ماوه په په كه له كمره نښته دابيت.

- وهكو سهر پهر شتيا ري منالپكي نه من خوار ۱۶ سالان دتوانيت پاره ي روژانه نه خوشي درمي ودرگرت ښو ښو برياري يو مناله كمت  
درايبت كه دهبت به هوي نه خوشي درميه هه له مهاله هه به نښته هه و توش به هوي ښو هه نه توانيت بجيت يو كاري خوت.
- ښو ښو له ماوه په كمره نښته كمت/ يان دابراڼه ناچار بوويت ښو لانس به كار به نښت، له كاتهدا كه تله فون ده كمت يو ناوه ندي  
فرياهوتن پيان بلې كه تو له كمره نښته/ يان له دابراڼه دابيت.

زانپاره كاني په هوه ندي كردن:

دوكتور يان په رستاري به پرس له نه خوشي درميه كاني شار هه كمت: ت:

په رستاري پاكو خاويني ته ندرستي بازنه نه خوشخانه كان: روژاني ههفته: ت: ۰۲-۳۱۳۲۴۳۱

بازنه نه خوشخانه كاني فارسي ناپس - سوهمي

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) •

تله فوني ناوه ندي: ۰۲-۳۱۳۰۰۰

ښو ښو رينمايه يو ښو نه خوشانه په كه له گل ښو ښو چاره سره دان