



دەربارەکی قیروسی نوپی کۆرۆنا کۆفید-۱۹

حهوت رینمای ناسان بۆ پاراستنی خۆت و کەسانی دیکه

1. له مالهوه بینهوه نهگەر نهخۆش بوی یان ههستت کرد به سیمپتۆمی سوک، و مکو ژانفۆرگم کۆکه یان ههلامهنت ههبو. لانی کهم ۴۸ کاتژمیر له مالیدا بینهوه دوای چابونهوت.
2. دهست زور جار به سابون و ناوی گهرم بۆ ۲۰ چرکه بۆ لانی کهم بشۆره.
3. سپرتوی دهست بهکار بهینه نهگەر دهستشۆردن له بهر دهست نهبو.
4. خۆت دور بگره له تهماسی نیزیکی به کەسانی نهخۆش.
5. دهست مەبه بۆ چاوت، لوتت یان دهمت.
6. له ناو لۆچی بال یان له ناو دهمالی کاغهدیندا بکۆکه یان بیژمه.
7. سهردانی بهسالچوان نهکهی نهگەر نهخۆش یان ههلگری سیمپتۆمی نهخۆشیهکه بووی.

له مانگی سپتهمبهری ۲۰۱۹ هوه قیروسیکی نوپی کۆرۆنا له دنیادا بلابوونهوه. نمو نهخۆشیه که قیروسهکه دهبنه هۆی ناوی کۆفید-۱۹ هیه covid-19.

زۆریهیان به سوکی نهخۆش دهبن

زۆریهیان سوک نهخۆش دهکهن به کۆکه یان تا که به خۆیان دهچنه سهر، بهلام ههندیکیان سهخت نهخۆش دهکون به دژواری ههناسهدان و ناوسانی سیهکانیان.

قیروسهکه له ریگهی تهماسی نیزیکی لهگهڵ کەسیکی نهخۆش یان کاتی نهخۆشیهکه دمکۆکی یان دهپژمی دهگوازرینهوه، که پینی دهلین ئالودهکردنی دلۆپه.

نیشانهکانی نهخۆشیهکه زور جار سوکن و دهردهکوی به ئاسانی دوای نیزیکی پینچ روژ له ئالودهبونی کەسهکه. بهلام نمو نیشانانه دمکۆکی له پینچ روژ زوتور یان درهنگر دهرکهون.

کۆفید-۱۹ ههستیکی گشتیی نهخۆشی دهوات به یهک یان پتر لهم سیمپتۆمانه:

- کۆکه
- تا
- دژواری ههناسهدان
- پژمین
- ژانفۆرگ
- ژانهسهر
- ئیشانی ماسۆلکه و جمگه
- هیلنجهاتن.

ژماره تلفونی گرنگ

- پهیومندی بکه بۆ ژماره ۱۱۳۱۳ بۆ پرسپاری گشتی دهربارهی کۆفید-۱۹.
- نهگەر پینت نهکرا خۆت چاودیزی خۆت بکهی له مالیدا زهنگ لێ بده بۆ ژماره ۱۱۷۷ بۆ رینمای دهربارهی نهخۆشی (به سویدی و ئینگلیزی).
- نهگەر پینت نهکرا خۆت چاودیزی خۆت بکهی له مالیدا زهنگ لێ بده بۆ ژماره ۱۱۷۷ بۆ رینمای دهربارهی نهخۆشی.

به سالچووان سهختتر نهخۆش دهبن

بهشیک خهلیکی یازاری سهختیان دهبن، و مکو دژواری ههناسهدان و ئیلتهایی سیهکان.

زۆریهیی ئهوانهی نهخۆشیهکهیان سهخت دهبن گهرهن له تهمن و لهسهوی ۸۰ سالهمن. تهناهت کەسانیک نهخۆشی کرونیککی دل و سپههک یان شیرپهنجیهیان ههیه توشی نهخۆشی سهخت دهبن.

زانباریی ههمنوکیی و وهلامی پرسپاری ئاسایی دهربارهی www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19

