

۲۰۲۰/۴/۲۱

يەكەى پاكخاوينى نەخۆشخانە و بەرنگار بونەوى نەخۆشپە درمىەكان

رېنمىيى بۇ ئەو كەسەى كە بىرىارى بۇ دراوه له مالى خويدا له كەرەنتىنەدايىت يان له داپراوايىدايىت

بەيىيى مادەى ۶۰ى ياساى تووشبوون بە نەخۆشى بەو نەخۆشپانەى له رووى گشتىپەو مەترسىداران، بىرىارت بۇ دراوه كە له كەرەنتىنەدايىت/ يان داپراوايىت (ئەوەى كە ناپويىستە خەتى بەسەردا دەكىشريت). (ناوى ئەو لايەنەى كە رېنمىيەكەى داوه لىرە دەنوسريت).

لەسەر بنەماى نەخۆشكەوتنت/ يان كەوتنە ژىر كاريگەرى نەخۆشپەكەو (ئەوەى كە ناپويىستە خەتى بەسەردا دەكىشريت). لەبەر ئەم ھۆپە ناچار دەبىن جموجۇلەكانت سنووردار بەكەين ھەتا ئەو كاتەى كە ئەو دوكتورى يان پەستارەى كە بەرپەرسە له چارەسەر كەردنت نامۇژگار بەكى تەرت پى دەدات. لەمالەوە بەمىنەو، مەرۇ بۇ ميوانى و ميوان بانگ مەكە بۇ مالى خوت. لەو ماومىەدا كە له كەرەنتىنەدايىت/ يان له داپراوايىت له رووى بارى تەندروسىتەكەتەو لەژىر چاودىرى دوكتور يان پەستاردا دەبىت. بۇ ھەر كەسنىك بەگويەرى بارودوخى تايىبەتى خوى رىككەوتنى لەگەل دەكرىت كە بەچى شىوہەكە له پەيوەندىدا بىت بە خزمەتى تەندروسىتەو.

له كاتى كەرەنتىنەدا/ يان داپراوندا تۆ مۆلەتت نىه كە نەم شتانه بەكەيت:

- بىرۆيت بۇ كار. دەرفەت ھەپە بۇ كار كەردنى دوورا دوور له مآلەو، كە دەتوانىت لەگەل خاومەن كارمەتدا لەسەر ئەو رىك بەكەويت.
- بىرۆيت بۇ قوتابخانە يان بۇ ھەر شوينىكى تىرى خويندن. سەبارەت بە خويندى ئونلاين ئەگەر ھەبىت قوتابخانەكەت رېنمىيىت پى دەدات.
- بىرۆيت بۇ كەنىسە، مزگەوت يان ھەر شوينىكى تىرى لەو جۆرە.
- بىرۆيت بۇ بازار، مۆلەكان يان شوينە گشتىپەكانى تىرى.
- بىرۆيت مەلەوانگە يان ھەر شوينىكى تىرى و مرزشى لەو جۆرە.
- بىرۆيت بۇ شوينەكانى تىرى خولياكەردن.
- بىرۆيت بۇ شانۆ، سىنەما، چىشتخانە يان بار.
- بىرۆيت بۇ سەر تاشخانە، سالونى جوانكارى، مەساج و خزمەتى پى.
- ھۆپە گشتىپەكانى گواستەو بەكار بەنىت وەكو قىتار، پاس يان تاكسى.
- بانگەشنتى ميوان بەكەيت بۇ مالى خوت يان خوت بىرۆيت بۇ ميوانى.
- كرىكارى پاكەردنەو يان ھەر كرىكارىكى تىرى دەركەى له مآلەكەتدا ئىشى پى بەكەيت. ئەمە خزمەتى مآل و خزمەتى پەستارى مآلان يان جۆرەكانى تىرى خزمەتەكان كە لەو بابەتمەن ناگرىتەو. ئەو جۆرە كەسانە كە دىن بۇ مآلەكەت دەبىت بەر لەوەى كە بەگەنە مآلەكەت بزانن كە تۆ له كەرەنتىنەدايىت.

لەمالەوە

- دەتوانىت لەگەل ئەندامانى تىرى خىزانەكەت لەھەمان ئەو شوينانە بىت كە ئەوانى لىن. ئەو كەسەى كە نىشانەكانى نەخۆشپەكەى ھەپە دەبىت ماوەى ۱-۲ مەتر خوى بەدوور بەگرىت لەوانى تەو.
- لە ژوورەكەى خوتدا بەتەنپا بەخەو.
- بەيانىان و ئىواران لانى كەم بۇ ماوەى ۱۵ خولەك پەنجەرەكان بەكەمەو و ژوورەكەت ھەوگۆر بەكە.
- كاتىك كە دەكۆخىت يان دەبىت بە دەسەرى كلېنىكس بەباشى دەم و لووتت داپۇشە. ئەگەر دەسەرت پى نەبوو دەم و لووتت بەخەرە سەر بەشى سەر مەوەى قولى كراسەكەت و پزەمە و كۆخەكەت روو لەوئى بەكە، مەيخەرە سەر دەستت. دەسەرەكەت يەكسەر لە دواى بەكار ھىنانى بەخەرە كىسەپەكى ناپلۇنەو و گرىي بەد/ يان بىخەرە سەتلى زىلەكەو. بە ئا و سابوون دەستەكانت بشو/ يان شلەى خاوينكەم مە بەكار بەنىتە.
- ئەو قاپ و قاچاخەى كە بۇ نانخواردن كە بەكار يان دەھىنىت بەشىوەى ئاساى دەشوردىن.
- دەكرىت مآلەكەت بەشىوەى ئاساى پاك بەكەپتەو.
- دەردراوەكان وەكو رشانەو يان پرىشكى كۆخىن ھەر بەو مادەى شۇرىنەنە پاك دەكرىنەو كە له مآلەو ھەن، ئەگەر ھەبوو بە مادەى خاوينكەم مەش.
- جلۇبەرگەكان و بەرگە پىخەفەكان بەشىوەى ئاساى بە نامىرى جىلشورىن دەشوردىن.

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 ھەناسەدانەت 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 تری بەدەر لە مالمەکەى خۆت راستەوخۆ بکەوینە کۆنتاکتەوہ (کەمتر لە ۲ مەتر) نزیك ببت.

دابینکردنى خواردەمەنى

- ئەو ئەندامى خیزانەى کە لەھەمان مالددا لەگەلندا دەژیت، ئەگەر بۆ ئەویش بریارى کەرنئیتە نەدرابنئیت، دەتوانیت بەشئوہیەکى ئاسایى بچیت بۆ بازار.

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

- دەتوانیت بەرئىگای ئېنتەرنېت کيسە خواردن یان پاکەتى خواردن راسپېرېت کە بۆتى بھئینە مالموہ. ھەرچۆنیک بېت دەبیت پارەدانەکە و گەیاننەکە بەشئوہیەکى رووبدات کە لەگەڵ ئەو کەسەدا کە دەبىگەرنئیت کۆنتاکت روونەدات.

- ئەگەر دابینکردنى خواردەمەنى بەو شئوہانەى لای سەرەوہ سەرى نەگرت، ئەوساکە بەپى مادەى ۶۸ یاسای تووشبوون بە نەخۆشەکان شارەوانیەکەت بەرپرسىارئیتى ھەلەدەگرن. لەو کاتەدا بەشى ئېشکگرى سۆسىالى شارەمکەت ھەلەدەسئیت بە دابینکردنى خواردەمەنیەکان.

نەندامانى تری 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 جىبەجى دەکەن.

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

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

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 دواەمخزئین بۆ کاتى دواى نەمانى مەترسى تووشبوون.
- لەکاتیکدا ئەگەر لەپیناو رىگرىکردن لە تەشەنەکردنى نەخۆشى درمى بریارەت بۆ درابنئیت لە کارەکاندا نەمىنئیتەوہ و بچیتە کەرنئیتەوہ

یان دابرا نهموه، لهو کاتهدا له جیاتی نهو مووچیهی که له دهستی ددهمیت پارهی روژانهی نهخوشی درمیت پی ددریت. تمنانمت نهگس توانای کارکردنیش ههینت دهکرت پارهی روژانهی نهخوشی درمی وهردهگرت. دوکتوری بهرپرس له نهخوشیه درمیکانی سر به بازنهی نهخوشخانهکان یان شارهوانیهکمت سهبارمت به چونه کمرهنتینهتموه بریاریکی نووسراوت بو دهکات. دمتوانیت کوپیهکانی بریاری دابرا نهموه / یان کمرهنتینهکمت یانیش لهجیاتی نهو پروانامهی SVA که له لایهن دوکتوری بهرپرس له نهخوشیه درمیکان دنوسریت بهکاربهینیت بو داوای پارهی روژانهی نهخوشیه درمیکان له کیلا بو نهو ماوهیهی که له کمرهنتینهدایت.

- وهکو سهرپهرشتیاری منالیکی نهمهن خوار ۱۶ سالان دمتوانیت پارهی روژانهی نهخوشی درمی وهربرگرت نهگس بریار بو منالهکمت درایت که دهینت بههوی نهخوشی درمیوه لهمالهوه بمینیتهموه و توش بههوی نهووه نمتوانیت بجیت بو کاری خوت.
- نهگس له ماوهی کمرهنتینهکمتدا/ یان دابرا نهموه ناچاربوویت نهمولانس بهکاربهینیت، لهو کاتهدا که تلهفون دهکمت بو ناوهندی فریاکوتن بیان بلای که تو له کمرهنتینه/ یان له دابرا نهموه.



Social- och hälsovårdsverket
Sosiaali- ja terveystoimisto

Jakobstad/Pietarsaari, Larsmo/Luoto & Pedersöre 06 786 1333

Nykarleby/Uusikaarlepyy: 06 786 2701

www.sochv.jakobstad.fi/