هەوە ب کەسەک تووشی کۆڤید-19 رە تێکلیێن نێز هەبوویە، پێتڤی یە هوون نها چ بکەن؟

ئەڤ رێنیشاندەر ژ بۆ ئەڤ کەسانە کو ب کەسەک کو ئەنجاما تەستا کۆڤید-19 یا وی/وێ ئەرێنی بوویە، **تێکلیەک نێزیک**.هەبوویە پێناسەیا ڤێ پێک تێت ژ ئامادەبوونا ل دووراهیا 6 پێنگاڤان دە ب تەڤاهی ژ بۆ 15 دەقیقەیان د ناڤ 24 دەمژمێران دە دەما کو تێتە فکراندن کو ئەڤ کەس تووشی بوویە (48 دەمژمێران بەری دەستپێکرنا نیشانان ل کەسان دە، ل بابەتێن بێ نیشانە، 48 دەمژمێران بەری رۆژا کو تەست بوونە).

ئەلامەت و نیشانێن کۆڤید-19

نیشانەیێن هەڤپارێن هەری نوویێن ڤیروسا کۆرۆنا پێک تێن ژ تایێ، کوخکێ، ئارێشەیێن نەفەسێ، وندابوونا تاما/ بێهنێ، ئێشا قرکێ، ئێشا لاش، سەرێش، لەرز، ئیسهال و دلخەلکاندن / ڤەرەشین. ئەڤ نیشانە هەروسا گەنگازە ژ بەر نەخوەشیێن زێدەێ دن ژی بین. هەکە هەوە، تایێ ئان نیشانێن دن هەنە، ئەڤ نایێ وێ واتەیێ کو هوون تووشی کۆڤید-19 بوونە، لێ پێتڤی یە کو بلەز ژ بۆ پێک ئانینا تەستا کۆڤید-19 ب دابینکەرێ لێنێرینا ساخلەمیا خوە رە تێکلیێ بکەن.

ماوەیا چاڤدێریێ

ل هەیاما کارانتینیا خوە دە ل مالێنان ل دەردۆرەکە ب ڤێ رەنگی بمینن. دووربن ژ تەڤلیبوونا ل جهێن گشتی و پشکداریا ل چالاکیێن گشتی و دووربوونا جڤاکی بپارێزن. ئەڤ تێ ڤێ واتەیێ کو د ماوەیا شۆپاندنێ دا، پێتڤی یە هوون دوور بمینن ژ چوونا بۆ جهێن گشتی کو دبیت تێکلیێن نێزیک ب کەسێن دن رە ل وێ دەرێ پێک بیت (ژ بۆ نموونە، ناڤەندێن کرینێ، شانۆ و سینەما، یاریگەهان)، جهێ کار، قووتابخانە و دەردۆرێن پۆلان و ئالاڤێن ڤەگوهاستنا گشتی (وەکی ئۆتوبوس، مەترۆ، تەکسی، شۆفێریا هەڤپار) ژ خەینی کو رایەدارێ ساخلەمیا هەرەمێ یان ویلایەتێ ئەڤ ئەرێ کربیت. کەسێن کو تێکلیێن نێزیک ژ هەبوونە، پێتڤی یە کو کارانتینە بن، ژ خەینی کو کەسێ تووشی بوویی و کەسێ کو تێکلیا نێزیک ب وی رە هەبوویە، هەرتم ل دەما هەڤدیتنێ دا ماسک هەبیت، ئەڤ کار دبیتە سەدەم کەسێ کو تێکلیێن نێزیک ژی هەبوونە، پێتڤی نینە کو بێتە کارانتینە کرن.

ژ هەوە رە تێ پێشنیار کرن کو بۆ ماوەیا **14 روژان** پشتی جارا دووماهیکی کو ب گەنگازی هوون ب کەسەکی کو تووشی کۆڤید-19 رە رووبەروو بوونە، نیشانێن خوە کۆنترۆل بکەن. ئەڤ **نایێتە** ڤێ واتەیێ کو هوون تووشی کۆڤید-19 دبن.

هنەک ڤەبژارک ژ بۆ کەسێن ب تێکلیا نێزیک هەنە داکو هەژمارا رۆژێن کارانتینەیێ پێتڤی پشتی رووبەرووبوونا ب کەسەک کو ئەنجاما تەستا کۆڤید-19 یا وی ئەرێنی بوویە، کێم بیت.

- هەکە نیشانێن هەوە چنەبن، هوون دشێن پشتی هەڤدیتنا داوییا ب کەسێ کو ئەنجاما تەستا کۆڤید-19 وی ئەرێنی بوویە، ژ 14 روژان هەتا 10 روژان کارانتینەیا خوە کێم بکەن.
- هەکە تەستا کۆڤید-19 (PCR ئان ژی ئانتی- ژەنا بلەز) بدەن و ئەنجاما تەستا هەوە نەیینی بیت، هوون دشێن کارانتینەیا خوە ژ هەفت روژان رە پاش دووماهیکا دەرکەتنا کارانتینەیێ کێم بکەن. نموونەیا ڤان تەستان نەشێن زووتر ژ 48 دەمژمێران بەری روژا دەرکەتنا هەوە ژ کارانتینە ئامادە بکەن، ژ بەر ڤێ ئێکێ کورترین دەما کو هوون دشێن تەستێ بدەن، شەش روژان پشتی روژا رووبەرووبوونێ یە. گاڤا کو هوون ل بەندا ئەنجامێن تەستێ نە، پێتڤی یە هوون کارانتینەیێ بەردەوام بکەن.

پشتی راوەستانا کارانتینەیێ، پێتڤی یە

- هەتا 14 روژان پاش رووبەرووبوونێ نیشانێن خوە کۆنترۆل بکەن.
- هەکە نیشانێن هەوە هەبن، بلەز خوە ژ کەسێن دن ڤەڤەتینن و ل گەل رێڤەبەریا ساخلەمیا گشتیا هەرێمی یان ژی دابینکرنا لێنێرینا ساخلەمیا خوە رە تێکلیێ بکە.
- ماسکێ لێدەن، ب کێمی 6 مەترە ژکەسێن دن دوور راوەستن، دەستێن خوە بشۆن، نەچن دەڤەرێن قەلەبالخ و تەدبیرێن دن ژی بکەن داکو پێشی ژ بەلاڤبوونا کۆڤید-19 بگرن.

نشتەجهێن ناڤەندێن لێنهێرینا دەمدرێژ و دەڤەرێن دنێن ژیانا گشتی شاملی پێک ئینانا ناڤەرۆکا ڤێ رێنیشاندەرێ نوو نابن و دڤێت کو بۆ ماوەیا 14 روژێن تام بێنە کارانتینا خوە بدۆمینیت.

حەسابگەرا کارانتینەیێ ل سەر ڤێ ناڤنیشانێ هەیە : health.nd.gov/closecontact.

بەرچاڤبگرن کو7 -10 روژان پشتی رووبەرووبوونا دووماهیکێ ب کەسێ تووشی کۆڤید-19 رە تەستێ بدەن، هەتا ئەگەر کو نیشانێن هەوە چنەبن و پلان دکەن کو ژ بۆ تام 14 روژان کارانتینە بن. تەستکرنا گشتییا بەلاشا ل دۆرا داکۆتا باکوور ژ بۆ هەمی کەسێ کو دخوازیت تەستا کۆڤید-19 بدەت، هەیە. ل ڤرێتکینن ژ بۆ بدەستخستنا ئاگەهیێن هەری دووماهیکێ ل سەر بوویەرێن تەستا بەلاش.

NORTH Dakota | Health
Be Legendary.™

روژا ڤەنیرینا دووماهیکا بەلگەیێ: 12/04/2020

هەوە ب کەسەک تووشی کۆڤید-19 رە تێکلیێن نێز هەبوویە، پێتڤی یە هوون نها چ بکەن؟

هەکە د ڤێ دەمێ دە هوون نەخوەش بین و تەستا کۆڤید-19 بدەن و وەرە دیارکرن کو ئەنجاما تەستا هەوە **ئەرێنی یە.** NDDoH دێ ژ بۆ کو وەکا بابەتەک ئەرێنی یا کۆڤید-19 ب بەردەوامی هەوە بشۆپینیت، تێ ب هەوە رە بخەبتیت.

ئەندامێن مالباتا هەوە کو تێکلیا وان ب هەڤ رە هەبوویە پێویست ناکەت ژ بۆ خوە کارانتینە بکەن، ژ خەینی کو ئەو وەرن ئاگەهدار کرن، کو ئەو ژی د ناڤ وان کەسان دا نە کو ب کەسەک ئەرێنی، تێکلیێن راستەراست هەبونە.

گەرماهی و نیشانێن لاشێ خوە کۆنترۆل بکەن

پر گرینگە کو هوون هەر روژ ساخلەمیا خوە بشۆپینن دا کو هەکە نەخوەشی بین یەکسەر بکەون بەر لێنێرین و دەرمانکرنێ. ل سەر بنگەها ئاگەهیێن، ژ رەوشێن ڤیروسا کۆرۆنا یا دن هاتنە بدەستخستن، 14 روژ ناڤبەرا هەری درێژە ل دەما کو جارا دووماهیکێ دکەڤن بەر کۆڤید-19 و دەما کو نیشان دەستپێ دکەن.

- **روژێ 2 جاران** گەرماهیا لەشا خوە کۆنترۆل بکەن (رێگەزێن تێکلداری پیڤاندنا تایێ بکار بینن):
  - **جارەکێ ل سپێدی و دیسان ل ئێڤارێ** (هەکە هەوە ژ بیر کر، هەر کە کەتە ببیر هەوە گەرماهیا لەشێ خوە بگرن)
- هەروسا، گاڤا کو هەوە هەست کر کو تایا هەوە هەیە ئان هست دکەن کو دکەلێژن، پێتڤی یە کو گەرماهییا لەشا خوە کۆنترۆل بکەن.
- گەرماهیا لاشێ خوە روژێ دو جاران ب نیشانێن ل ژێر رێزکری قەید بکەن.

هەکە تایا (گەرماهیا °100.4 فارەنهەت ئان مەزنتر)، کوخک، بێهنچکین ئان نیشانێن دن وەک ونداکرنا تاما/ بێهنێ لەرزین، ئێشا قرکێ، ئێشا لاش، سەرێش، ئیسهال، ئان دلخەلیکن/ ڤەرەشین، پێتڤی یە هوون تەستا کۆڤید-19 بدەن.

هەکە ئەز د دەما چاڤدێریێ دە نەخوەش ببم پێتڤی یە ئەز چ بکەم؟

ژ خەینی رەوشا ئاجیل بێیی تێکلیا پێشین ل گەل کلینیکەک ئان نەخوەشخانەیەکێ نەچن ڤر. تێکلییا ل پێشین ب کلینیکەک یان نەخوەشخانەیێ تێ ئالیکاریا وان بکەت کو ب شێوەیەک هەری ئەوەلە ژ بۆ هەڤدیتنێ و لێنێرینا هەوە ئامادە بن. هەکە هوون نەچارن پێش کو تێکلیێ بکەن بچن نەخوەشخانێ، بلەز کارمەندان ئاگەهدار بکەن کو هوون کەتنە بەر کۆڤید-19. ژ بۆ پرسینا پرسێن دن لسەر کۆڤید-19، ل دەمژمێر 8 ێ سپێدی هەتا 5 ێ پاشنیڤرۆ روژێن دوشەمێ هەتا شەمێ ب خەتا تەلەفۆنا ساخلەمیا گشتی،NDDoH ب ژمار 1-866-207-2880 رە تێکلیێ بکەن.

NORTH Dakota | Health
Be Legendary.™

روژا ڤەنیرینا دووماهیکا بەلگەیێ: 12/04/2020