



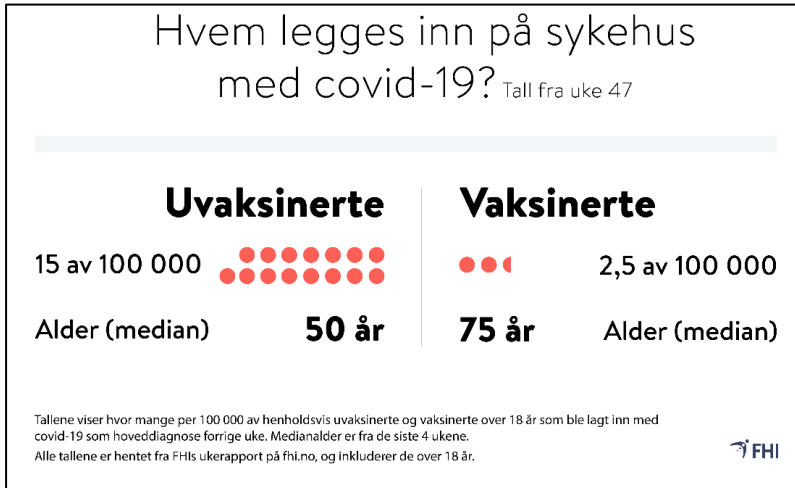
Brobygerne i Færde بروبيگهرنه له فاردە سوپاست دهكات له بهرامبەر نهوهی كه زانیاریت دهربارهی كۆرؤنا وهگرتهوه. تو یارمهتیدهری بۆ نهوهی له بهرامبەر كوفید ۱۹ دهدا بجهنگییت.

له لاپههه پشتهوه دهتوانی سلایوی بهرپرسی پزشکی شارهوانی و وهلامی
پرسیاری كۆرؤنا بخوینیتهوه .

نهستیتهوی تهندرستی گشتی دهربارهی دهرزی كۆرؤنا

- . به دهگمهن خهلك نهخۆشی یهكهی بۆ دهگۆیزریتهوه .
- . به دهگمهن ناچار دهن له خهستهخانه بمیننهوه .
- . به دهگمهن پتیوستیان به ئامیزی ههناسه دان دهییت .
- . ئهگهر ناچار بییت بچیته نهخۆشخانه زووتر رهوانهی مآهوه دهكریتهوه .
- . ئهگهری توشبوون به نهخۆشی قورس و مردنی كهمتره .
- . به دهگمهن نهخۆشی یهكه دهگۆیزنهوه بۆ كهسانی دیکه له چاو ئهوانهی كه دهرزیان له خۆیان نهداوه .

ئهگهر ههر پرسپاریکت ههیه دهتوانی پهیوهندیمان پیوه بکهیت



Sondos Ibrahim Bassam, tlf. 404 71 664

Bente Gausdal, tlf. 975 45 901

Terje Vangås, tlf. 911 31 339

کۆرۈنا و دەرزی دژی کۆرۈنا

بۆچی دەبى دەرزی ژماره ۳ له خۆمان بدەين له کاتیکدا ئەو دەرزی یه یارمەتیت نادات له دژی جۆری ئومیکرو؟

کەسانیکى زۆر له ئیستادا توشى کوفید ۱۹ دەبن. زۆر کەس له نەخۆشخانەکان دەخەوتیرین. ئەم دەرزیلێدانه یارمەتیدەرە بۆ ئەو توشى نەخۆشى قورس نەبیت.

ئەگەری هەبوونی خوینی زۆر له کاتی سوڤى مانگانه

زۆر بەی زۆرى ئافرەتان له ماوهی ژياناندا توشى نەزىفى خوین دەبن. ئیمە نازانین که ئەم نەزىفى خوینه له دواى دەرزیلێدان زیاد دەکات یاخود نا. تا ئیستا لەو بارەیهوه هیچ رۆن نەبۆتەوه که پەيوەندى بەوه وه هەیه یان نا.

نەزۆکی - هەم کوران وه هەم کچان پێیان وایه که دواى دەرزیلێدان توشى نەزۆکی دەبن

هیچ گومانى خراب نیه لەسەر ئەوێ که ئەم دەرزیلێدانه کاریگەری هەبیت لەسەر ... یان نەزۆکی پیاوان.

بۆ ئەو کەسانەى که تا ئیستا هیچ له دەرزی یەکانیان له خۆیان نەداوه

هێشتا درمگ نەبووه بۆ ئەوێ که دەرزی له خۆت بەدی. بەتەواوی پێشنيار دەکەین که دەرزی دژی کوفید ۱۹ له خۆتان بدەن. دەرزی یەکه له نەخۆشى قورس دەتپاریزیت. زۆر بەی ئەو کەسانەى که ئیستا له نەخۆشخانەکانن به هۆى نەخۆشى قورسەوه ماونەوتەوه ئەو کەسانەن که دەرزیان له خۆیان نەداوه.

پەيوەندى کۆمەلایەتى

< گرنگه که لەگەل چەند کەسێکی کەم پەيوەندى و هاتوچۆت هەبیت، بەم شێوهیه کەسانیکى کەمتر توشى نەخۆشى دەبن ئەگەر بێت و تۆ نەخۆش بکەیت.

< جگه له ئەندامانى خیزانەکەت نابیت زیاتر له ۱۰ میوان زیاترت هەبیت. له ماوهی جەژنى کرسمس و سەرى سالى نوێ دەتوانى تا ۲۰ میوانت هەبیت بەلام پێویستە که یەك مەتر نێوانتان هەبیت.

< ئەگەر هەستت به نەخۆشى کرد پێویستە به تەنیا بێت و تێستى کۆرۈنا بەدەیت.

< ئەگەر بێت و کۆرۈنات هەبیت پێویستە به تەنیا له ژوریک بێت و به تەنیا بێت وه نابیت میواندارى له کەس بکەیت. ئەگەر به تەنیا دەژیت ئەوا دەبیت خوار دن و کەر مەستەى پێویستى دیکه له بەردەرگا و لەدەر هوه دابنریت.

لەگەل سلاوى دۆستانه

ئیلین نوردسترا ند یاکۆبسن
بەر یۆمەرى پزیشكى شارەوانى