Sorani

بەم شێوەی ژێرەوە لە ترۆندهایم ڤاکسینت لێئەدرێت

لە چەند هەفتە و مانگەکانی داهاتوودا گشت دانیشتوانی ترۆندهایم مەجالی لێدانی ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنایان بۆ ئەرەخسێنرێت. ئامانج ئەمەیە کە زۆربەی هەر زۆری خەڵک تا بەر لە وەرزی هاوین ڤاکسینیان لێبدرێت.

ئەگەر تەلەفۆنی مۆبایلت هەبێت، کاتێک کە نۆرەی ڤاکسین لێدانت هات لە رێگەی کورتە پەیامێک (SMS) ئاگادار ئەکرێیتەوە. ئەم کورتە پەیامە بە زمانی نەرویژی ئەبێت و ناوەرۆکی ئەم پەیامە گرینگە. ئەگەر لە ناوەرۆکی ئەم کورتە پەیامە تێنەگەیشتیت ئەبێ لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندی بکەیت کە بتوانێت پەیامەکەت بۆ تەرجوومە کاتەوە.

ئەبێ ئەم خاڵانەی ژێرەوە سەبارەت بە بەرنامەی ڤاکسین لێدان لە ترۆندهایم بزانن:

- تۆ نابێت تا ئەو کاتەی سەبارەت بە ڤاکسین لێدان ئاگادارت نەکرابێتەوە کات بۆ ڤاکسین لێدان بگریت. کاتێک کە نۆرەی ڤاکسین لێدانی تۆ هات پەیوەندیت پێوە ئەگیررێت. دواتر ئەچێتە ناو ماڵپەرەکانی شارەوانی ترۆندهایم و رۆژ و کاتژمێری نۆرەی ڤاکسین لێدانی خۆت دیاری ئەکەیت. بۆ چوونە ناو ئەم ماڵپەرە ئەبێ کەڵک لە BankID (جیهازی سازکردنی کۆد یا لە رێگەی تەلەفۆنی مۆبایل) وەربگریت.
- ئەگەر لە رێگەی BankID ئیمکانی چوونە ناوەوەت نەبێت، یا نەتوانیت ئامادەی ئەو کاتەی کە بۆ ڤاکسین لێدان دیاریت کردووە بیت، ئەتوانیت پەیوەندی بە ژمارە تەلەفۆنی ٥٢ ٩٠ ٥٠ ٩٠ بکەیت. ئەگەر بێتوو لە کاتی ڤاکسین لێدان پێداویستیت بە موتەرجیم هەبێت ئەبێ لەبیرت نەچێت کە ئەمە راىگەیێنیت.
- لە بیرت نەچێت کە لە کاتی هاتندا بەڵگەی پێناسە (پاسپۆرت، کارتی پێناسەی نەتەوەیی، مۆڵەتنامەی لێخۆرین یا کارتی بانکی بە وێنە) لەگەڵ خۆتدا بهێنیت. **تۆ ناتوانیت بەبێ ئەوەی لە پێشدا کاتت نەگرتبێت ڤاکسینت لێبدرێت.**
- ڤاکسین لێدان بۆ هەمووان بێ بەرامبەرە.
- گرینگە کە دروست لە کاتی دیاریکراودا ئامادە بیت، درەنگ مەیە!
- ئەگەر بێتوو بە شێوەی دائیم کەڵک لە دەرمان وەربگریت، ئەبێ لیستەی ناوی ئەم دەرمانانە لەگەڵ خۆتدا بهێنیت.
- زانیاری نوێ کراوە لە رێگەی ماڵپەرەکانی شارەوانی ترۆندهایم سەبارەت بەوەی کە کام دەستە لە پێشدا ڤاکسین ئەکرێن بڵاو ئەکرێتەوە. ئەو کەسانەی کە بە شێوەی ڤاکسین لێدانی بە کۆمەڵ ڤاکسین وەرئەگرن کەسانێکن کە تەمەنیان لە سەرووی ٧٥ ساڵانە.
- بەرپرسانی تەندرووستی وەڵاتن کە سەبارەت بە ئەولەوییەت پێدانی ئەو کەسانەی کە ئەبێ لە پێشدا ڤاکسینیان لێبدرێت بریار ئەدەن. دانیشتوانی خانەی بەساڵاچوان، کەسانی تری زۆر بە ساڵا چوو یا ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژ خایەن و دژواریان هەیە ئەولەوییەتیان پێ ئەدرێت.
- شارەوانی ترۆندهایم ڤاکسین لێدان لە ستاتنس هوس (Statens Hus) لە Prinsens gate 1 وە چەندین شوێنی تری ناوچەکانی شار ئەنجام ئەدات. زانیاری زیادتر سەبارەت بەمە دواتر ئەدرێت.
- هەندێک لە خەڵک بە هۆی نەخۆشی یا لەکارکەوتوویی درێژخایەن لە هاتن بۆ شوێنی ڤاکسین لێدان تووشی کێشە ئەبن. ئەگەر لەلایەن خزمەتگووزاری پێراگەیشتن لە ماڵەوە یارمەتی بدرێیت، ئەوان ئەتوان سەبارەت بە ڤاکسین لێدان زانیاریت پێ بدەن، یا ئەتوانیت پەیوەندی بە ژمارە تەلەفۆنی ٥٢ ٩٠ ٥٠ ٩٠ بکەیت.

Sorani

- گشت ڤاکسینەکانی دژ بە کۆوید ١٩ واتە **کرۆنا دوای چەند هەفتەیەک بۆ جاری دووەم لێئەدرێن تا بە باشترین ئاست ڕێژەی پاراستن بەدی بهێنرێت. کاتی لێدانی ژەمی یەکەم و دووەمی ڤاکسین ئەبێ هاوکات بگیرێت. هەروەها داواتان لێئەکرێت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە کە ئایا ئەتانهەوێت ڤاکسین لە خۆتان بدەن یا نا.**

- بەرپرسانی تەندرووستی نەرویژ ئێستا (٢٠/٠١/٢٠٢١) دوو جۆر ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنایان پەسەند کردووە. **هەر دووی ئەم ڤاکسینە پەسەند کراوانە تەقریبەن بە هەمان ئاست پاراستن دژ بە ڤایرۆس بەدی ئەهێنن. چەندین ڤاکسینی تریش نزیکە پەسەند بکرێن. تۆ ڤاکسینێکت لێئەدرێت کە لە کاتی ڤاکسین لێدانت دا لەبەردەستدا هەیە.**
- ئەم ڤاکسینانە بە ووردی تاقی کراونەتەوە و بۆ کەڵک وەرگرتن پەسەند کراون. گشت ڤاکسینەک کاریگەری لاوەکی هەیە، بەڵام زۆربەی ئەم کاریگەری لاوەکیانە سووکن و زوو تێپەر ئەبن. کاریگەری لاوەکی ئیحتیمالی ڤاکسینە نوێکان لە لایەن بەرپرسانی دەرمانی وەڵات بە هاوکاری نزیک لەگەڵ وەڵاتانی تر بە ووردی بەدواداچوونیان بۆ ئەکرێت.
- بە دەگمەن ڕوو ئەدات کە منداڵان بە هۆی تووشبوون بە کرۆناوە زۆر بە توندی نەخۆش بکەون. ئەم ڤاکسینانەی کە ئێمە لە بیدایەت وەریان ئەگرین زۆر کەم لە سەر منداڵ و مێرمنداڵان تاقی کراونەوە. بۆیە لە ئێستادا پێشنیار ناکرێت کە منداڵان و مێرمنداڵانی تەمەن ژێر ١٨ ساڵ ڤاکسینیان لێبەدرێت.
- پزیشکانی خێزان (پزیشکی دائیم) دواتر بە ڕێککەوتن لەگەڵ شارەوانی ترۆندهایم بەرپرسیارەتی بەشێک لە ڤاکسین لێدان لە ئەستۆ ئەگرن، بەڵام بە دەرەجەی یەکەم ڤاکسین لێدان لە بنکەکانی تەرخان کراو بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام ئەدرێت.
- لەم شوێنانەی کە ڤاکسین لێدانیان تێدا ئەنجام ئەدرێت فەرمانبەرانی تەندرووستی بە توانایان هەمیشە لێئەبێت.
- لە کاتی هاتن بۆ لێدانی ڤاکسین ئەبێ تەندرووست بن و کەڵک لە دەمامک (ماسک) وەربگرن.
- **ئەگەر پێویستت بە موتەرجیم هەبێت مافی کەڵک وەرگرتن لە موتەرجیمت هەیە.** کەڵک وەرگرتن لە موتەرجیم بێ بەرامبەرە. کاتێک کە نۆرەی ڤاکسین لێدانت هات ئەبێ پێداویستی خۆت بە موتەرجیم ڕابگەیێنیت. موتەرجیم و فەرمانبەرانی تەندرووستی ئەرکی پاراستنی نهێنیان لەسەرە. ئەمە بەم مانایە دێت کە ئەوان زانیاری سەبارەت بە تەندرووستی تۆ بە نهێنی ئەپارێزن.
- ڤاکسین وەرگرتن بە شێوەی دڵخوازە هەرچەند کە بەرپرسانی وەڵات ئاواتەخوازن کە زۆربەی هەرە زۆری خەڵک ڤاکسینیان لێبدرێت.

پرسیار و وەڵام سەبارەت بە ڤاکسینی کرۆنا:

پرسیار: ئایا ڤاکسین وەرگرتن بە دڵخوازە یا بە زۆرەملییە؟
وەڵام: گشت ڤاکسین لێدانەکان لە نەرویژ بە شێوەی دڵخوازن. ئەمە ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆناش ئەگرێتەوە.

پرسیار: ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنا چەند پارەی تێ ئەچێت؟
وەڵام: ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنا بێبەرامبەرە.

پرسیار: ئایا من ئەتوانم جۆری ڤاکسین بە دڵخوازی خۆم هەڵبژێرم؟
وەڵام: ئەو جۆرە ڤاکسینەی پێ ئەدرێت کە لە کاتی ڤاکسین لێدانت دا لەبەر دەستدایە. بەرپرسانی تەندرووستی نەرویژ تا ئێستا (تا ٢٠/٠١/٢٠٢١) دوو جۆرە ڤاکسینی دژ بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنایان پەسەند کردووە. هەر دووی ئەم ڤاکسینە پەسەند کراوانە تەقریبەن بە ڕێژەیەکی یەکسان پاراستن بەدی ئەهێنن. بە پێی کات بۆی هەیە چەندین ڤاکسینی تریش پەسەند بکرێن.

پرسیار: ئایا ئەم ڤاکسینە بە باشی تاقی کراوەتەوە؟
وەڵام: ئەم ڤاکسینانەی کە پەسەند کراون بە شێوەیەکی تەواو و وورد تاقی کراونەوە.

Sorani

پرسیار: ئایا ئەم ڤاکسینە کاریگەری لاوەکی هەیە؟
وەڵام: گشت ڤاکسینێک ئەتوانێت کاریگەری لاوەکی هەبێت، بەڵام ئەم کاریگەری لاوەکیانە زۆربەی سووکن و زوو تێ ئەپەڕن. لە ماڵپەڕی ڤاکسینەکانی پەسەند کراو و کاریگەرییە لاوەکیەکانی ئیحتیمالی ئەتوانن زیادتر سەبارت بەمە بخوێننەوە (بە زمانی نەرویژییە)

پرسیار: ئایا ڤاکسین لە مناڵان ئەدرێت؟
وەڵام: نا، لە ئێستادا مەجالی لێدانی ڤاکسین لە مناڵان و مێرمناڵانی تەمەن ژێر ١٨ ساڵ مسۆگەر ناکرێت. ئەمە ئەم مناڵانەی کە سەر بە گرووپی مەترسیدارن ناگرێتەوە.

پرسیار: ئایا ئەم ڤاکسینە بەباشی لەسەر مناڵان تاقی کراوەتەوە؟
وەڵام: دوو ڤاکسینی یەکەم کە پەسەند کراون لە سەر مناڵان و مێرمناڵان تاقی نەکراونەوە. مناڵانیش وەک گەورەساڵان بە هۆی کرۆناوە نەخۆش ناکەون. لە ئێستادا لێدانی ڤاکسین لە مناڵان و مێرمناڵانی تەمەن ژێر ١٨ ساڵ پێشنیار ناکرێت.

پرسیار: ئایا من کەی ڤاکسینم لێ ئەدرێت؟ خێرایی ڤاکسین لێدان بە چی شێوەیەک ئەبێت؟
وەڵام: شارەوانی ترۆندهایم لە بەرنامەی دایە کە کەسانی سەرووی تەمەن ١٨ ساڵ تا مانگی یونی (مانگی شەش) ڤاکسینیان لێبدرێت. کەسانی زۆر بەتەمەن و ئەو کەسانەی کە لە مەترسیدان لە پێشدا ڤاکسینیان لێئەدرێت، بەڵام بەرنامەیەک کە تێیدا کاتی ڤاکسین لێدانەکانی تێدا دیاری کرابێت ئێستا ئامادە نەکراوە.

پرسیار: ئایا ئەتوانرێت گشت ئەندامانی خێزان بە یەکەوە ڤاکسینیان لێ بدرێت؟
وەڵام: نا، تۆ ئەتوانیت تەنیا کات بۆ لێدانی ڤاکسینی خۆت بگریت.

پرسیار: ئایا ئەگەر من نەخۆشی ترم هەبێت ئەتوانم لەگەڵ ئەمەشدا ڤاکسین وەربگرم؟
وەڵام: بەڵێ، ئەتوانرێت ڤاکسینیت لێ بدرێت بە مەرجێک نیشانەکانی نەخۆشی کرۆنات تێدا نەبن یا ئەوە کە پزیشکی خێزان بە هۆکاری پزیشکییەوە پێشنیار بکات کە ڤاکسینت لێنەدرێت.

پرسیار: ئایا کەسانی بەتەمەن و زۆر نەخۆشیش ڤاکسین وەرئەگرن؟
وەڵام: بەڵێ، بە مەرجێک هیچ هۆکارێکی پزیشکی تایبەت بۆ ئەوەی ڤاکسینیان لێنەدرێت لە ئارادا نەبێت.

پرسیار: ئایا من ئەتوانم بۆ لێدانی ڤاکسین بۆ لای پزیشکی خۆم بچم؟
وەڵام: لە ئێستادا ئامانج ئەمەیە لە زۆرترینی خەڵک لە بنکەکانی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە ڤاکسینیان لێبدرێت.

پرسیار: ئایا پەرستاری ماڵەوە ئەتوانێت ڤاکسین لە من بدات؟
وەڵام: بەڵێ، ئەگەر بێتوو ئیمکانی چوونت بۆ شوێنی لێدانی ڤاکسین نەبێت پەرستاری ماڵەوە بەپێ رێککەوتنێک ئەتوانێت ڤاکسین لە تۆ بدات.

پرسیار: ئایا شارەوانی ئیمکانی هێنان و بردن بۆ شوێنی لێدانی ڤاکسین دابین ئەکات ئەگەر بێتوو توانایی ڕۆیشتنم بۆ ئەم شوێنە نەبێت؟
وەڵام: نا، تۆ بۆ خۆت ئەبێ ڕۆیشتن و هاتنت رێکبخەیت. ئەو کەسانەی کە نەخۆش و لەکارکەوتوون مەجالی لێدانی ڤاکسینیان لە ماڵەوە بۆ دابین ئەکرێت.

پرسیار: ئایا من ئەتوانم کەسێکی یاریدەر لەگەڵ خۆمدا بهێنم؟
وەڵام: نا، بە هۆکاری پێشگیری کردن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی، کەسی یاریدەر ئەبێ لە دەرەوەی شوێنی لێدانی ڤاکسین چاوەڕوان بێت. لە هەندێک لە حاڵەتەکان ئەتوانرێت رێگە بە هاتنە ژوورەوەی یاریدەر بدرێت.

پرسیار: ئایا من ئەتوانم لە پەیوەندی لەگەڵ سەفەر کردن، بیمە و شتی تر بەڵگەی ڤاکسین لێدانم وەربگرم؟
وەڵام: بەڵێ، تۆ ئەتوانیت کارتی ڤاکسین لێدان وەربگریت.

Sorani

پرسیار: کەی و چۆن سەبارەت بە نۆرەی ڤاکسین لێدانی خۆم ئاگادار ئەکرێمەوە؟
وەڵام: کاتێک کە نۆرەی تۆ هات لە ڕێگەی کوورتە پەیامێک (SMS) پەیوەندیت پێوە ئەگیررێت. ئەگەر بێتوو لە ناوەڕۆکی ئەو پەیامەی کە لە لایەن شارەوانی ترۆندهایم بۆت نێردراوە تێنەگەیت ئەتوانیت لە ڕێگەی ژمار تەلەفۆنی ٥٢ ٩٠ ٥٠ ٩٠ پەیوەندی بگریت. ئەگەر ئیمکانی پەیوەندی کردنت نەبوو ئەتوانی بچیتە ناو ئەو لینکی ئەنتەرنێتەی کە لە پەیامەکەدا هەیە.

پرسیار: ئەبێ چەند کات بۆ ئامادە بوونم لە شوێنی ڤاکسین لێدانەکە تەرخان بکەم؟
وەڵام: ڤاکسین لێدان لە خۆیدا تەنیا چەند خوولەکێک ئەخایەنێت. تۆ ئەبێ دوای ڤاکسین لێدانەکە بۆ ماوەی ٢٠ خوولەک چاوەڕوان بیت بۆ ئەوەی لەمە دڵنیا بینەوە کە هەموو شتێک بەباشی چۆتە پێشەوە.

پرسیار: ئایا یەکسەر دوای ڤاکسین لێدان ئەتوانم شوێنەکە جێبهێڵم.
وەڵام: تۆ ئەبێ بەر لەوەی شوێنی ڤاکسین لێدانەکە جێبهێڵیت بۆ ماوەی ٢٠ خوولەک چاوەڕوان بیت.

لێرەدا ئەتوانیت زانیاری زیادتر سەبارەت بە کۆوید ١٩ واتە کرۆنا بە زمانی نەرویژی بەدەست بهێنیت:
https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/

بەرنامەی ڤاکسینی دژ بە کرۆنا:
https://www.fhi.no/en/id/vaccines/coronavirus-immunisation-programme/who-will-get-coronav/irus-vaccine-first

پێکهاتەی دەستەکان بە پێی تەمەنیان لە ترۆندهایم:
٨٥ ساڵ و بەتەمەن تر: ١٢١٤ پیاو و ٢٣٤٧ ئافرەت
٧٥ – ٨٤ ساڵ: ٤١٠٣ پیاو و ٤٩٨٨ ئافرەت
٦٥ – ٧٤ ساڵ: ٨٣٤٢ پیاو و ٩٠٨٢ ئافرەت
٥٥ – ٦٤ ساڵ: ١٠٦٩٢ پیاو و ١٠٨١٣ ئافرەت
٤٥ – ٥٤ ساڵ: ١٣٥٢٣ پیاو و ١٢٩٥٦ ئافرەت
٢٠ – ٤٤ ساڵ: ٤٣٠٣٤ پیاو و ٣٨٥٢٨ ئافرەت

ئەم لیستەیە زانیاری سەبارەت بەو کەسانەی کە نەخۆشی یا باروودۆخی تریان هەیە لەخۆ ناگرێت. دانیشتوانی خانەی بەساڵاچوان و فەرمانبەرانی تەندرووستی دیاریکراویش لەم لیستەیەدا لە کەسانی تر جیا نەکراونەوە.
ئەگەر خوازیاری زانیاری زیادتر سەبارەت بەمە بیت، ئەتوانیت سەبارەت بە شێوەی نۆرە دانان بۆ لێدانی ڤاکسین لە ڕێگەی ئەم لینکەوە زانیاری بەدەست بهێنیت (بە زمانی نەرویژییە):
https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/hvem-kan-fa-koronavaksine/

بە زمانی ئینگلیزی:
https://www.fhi.no/en/id/vaccines/coronavirus-immunisation-programme/who-will-get-coronavirus-vaccine-first/

گشت ئەم زانیاریانەی کە لەم نووسراوەیەدا هاتوون لە ماڵپەڕی شارەوانی ترۆندهام دا بڵاو ئەکرێنەوە:
https://www.trondheim.kommune.no/