

# VEILEDNING FOR Å HÅNDTERE COVID-19



Norsk  
Engelsk  
Somalisk  
Tyrkisk  
Arabisk  
Urdu  
Albansk  
Dari  
Kurdisk





*"Sannelig, sammen med enhver  
vanske kommer også lettelse"*

*Koranen, 94:6*

# **INNHOOLD**

Norsk	side 2
Engelsk	side 4
Somalisk	side 6
Tyrkisk	side 8
Arabisk	side 10
Urdu	side 12
Albansk	side 14
Dari	side 15
Kurdisk	side 16

# NORSK

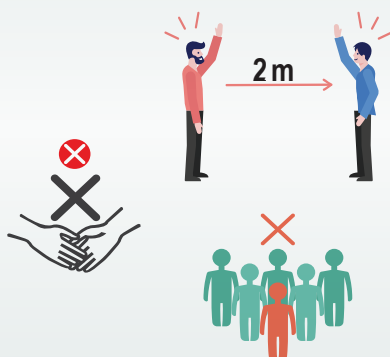
## VÆR MEST MULIG HJEMME

- Mange av oss har en kultur for å besøke hverandre, men i denne situasjonen er det viktig å unngå store samlinger hjemme.
- Ikke besøk de som er syke. Ring eller ta kontakt gjennom sosiale medier.



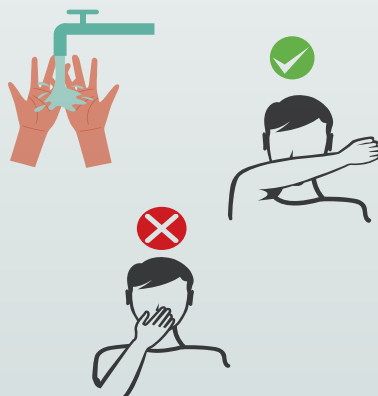
## HOLD AVSTAND

- Husk 2 meters avstand til andre.
- Ikke gå i større grupper. Maks 5 personer sammen.
- Unngå håndhilsing og klemming.



## HUSK GOD HÅND OG HOSTEHYGIENE

- Coronavirus spres fra smittede personer som nyser, hoster eller ved fysisk kontakt.
- Vask hendene jevnlig med vann og såpe i 30 sekunder.
- Unngå å berøre ansiktet / spise mat uten å ha vasket hendene.





## RÅD FOR BEFOLKNINGEN GENERELT

- De som bor sammen, kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få om gangen.
- Du kan gå tur, men hold avstand til andre.  
Unngå å dra til sentrum.
- Husk god hånd og hostehygiene.
- Unngå håndhilsning og klemming.

For deg i **RISIKOGRUPPEN** er disse rådene særlig viktige.

*Risikogruppen er:*

- PERSONER OVER 65 ÅR.
- VOKSEN PERSON MED HJERTE ELLER LUNGESYK-  
DOM, DIABETES, KREFT ELLER  
HØYT BLODTRYKK.

*Har du vært i utlandet eller vært i nærkontakt med en som har Coronasmitte, så SKAL du i 14-dagers hjemmekarantene. Selv om du føler deg helt frisk.*

*Har du fått luftveisinfeksjon eller påvist Coronasmitte, så SKAL du i hjemmeisolering.*

### HJEMMEKARANTENE

- De du bor sammen kan omgås normalt.  
Unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre. IKKE gå i sentrum eller beferdete områder.
- Du kan gjøre nødvendig ærend som å gå til butikk og apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene, selv om du er.
- Dersom du får symptom på luftveisinfeksjon, skal du over i **hjemisolering**.

### HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av huset.
- Hold helt avstand til andre i huset.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad
- Vask overflater hyppig.
- Få andre til å handle for deg.
- Ha jevnlig kontakt med fastlegen per telefon vedr din helsetilstand.
- De du bor sammen med, skal ha **karantene**. Hold avstand til dem.
- Har du fått luftveisinfeksjon, men ikke fått påvist Coronasmitte, skal du likevel holde deg hjemme til du er frisk igjen.

# ENGELSK

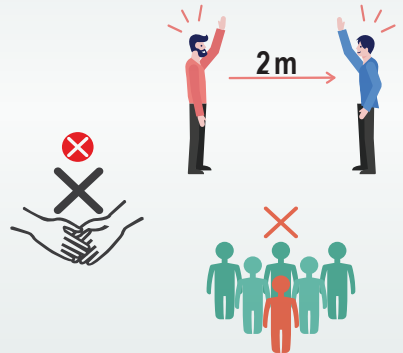
## STAY HOME

- Many of us have a culture of visiting each other. Avoid large gatherings at home.
- Do not visit those who are sick. Call or connect through social media.



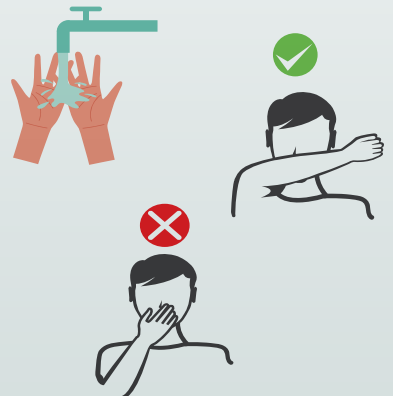
## KEEP DISTANCE

- Remember 2 meters distance to others.
- Don't go in larger groups. Maximum 5 people together.
- Avoid handshakes and hugging.



## REMEMBER GOOD HYGIENE

- Coronavirus is spread from infected persons by sneezing, coughing or by physical contact.
- Wash your hands regularly.
- Avoid touching your face / eating food without washing your hands.



## GENERAL ADVICE FOR THE POPULATION

- People who live together can continue to socialize in the normal way.
- You can have visitors, but a few people at a time.
- You can go out, but keep distance from other.
- Remember good hand and cough hygiene.

For you in the **RISK GROUP**, these advices are especially important. You are considered to be at risk if you:

- Are over 65 or
- Are an adult with heart disease, lung disease, diabetes, cancer or high blood pressure.

*For anyone who feels well but has been placed in HOME QUARANTINE after travelling or because they have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19.*

### HOME QUARANTINE

- You can socialise normally with people you live with. Avoid having visitors.
- Do not go to school or work.
- Do not travel by public transport.
- You can go for a walk provided you maintain distance from other people. Do not go downtown or ranged areas.
- You can go to the grocery store or pharmacy if absolutely necessary.
- The people you live with are not in quarantine.
- You must **self-isolate** immediately if you are experiencing the symptoms of a respiratory infection.

*For anyone who has a RESPIRATORY INFECTION or has tested positive for COVID-19 and has been placed in SELF-ISOLATION.*

### SELF-ISLOATION

- You must not leave your home.
- Maintain a safe distance from everyone else in your home.
- Use a separate room and bathroom wherever possible.
- Wash surfaces frequently.
- Ask someone else to do your shopping.
- Agree with your doctor how you should monitor your health.
- The people you live with must go into **quarantine**.

# SOMALISK

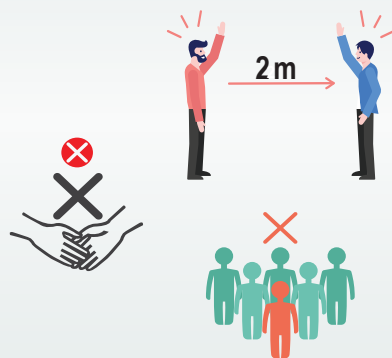
## GURIGA JOOG INTA BADAN

- In badan oo naga mid ah waxay leeyihiin dhaqan weyn midba midka kale in ay soo booqdaan. Ka fogow shirarka waaweyn ee guriga.
- Ha booqan kuwa buka. Wac ama kala xiriir warbaahinta bulshada.



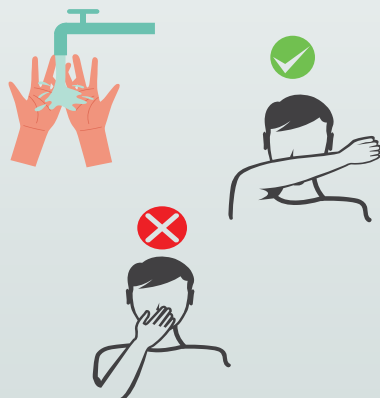
## KALA FOOGAADA

- Xusuusnow in aad 2 mitir u jirto dadka kale.
- Ha dhex gelin kooxo waaweyn. Ugu badnaan 5 qof ayad ku wada joogi kartan.



## XASUUSNOW NADAFADDA GACMAHA IYO ILAALINTA QUFACA

- Caabuqa "Coronavirus" wuxuu ka faafaa dadka cudurka qaba sida markay hindhisana, qufacan ama taabashada jirka. Gacmahaaga si joogto ah ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 30 ilbiriqsi.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga / cuntada ha cunin adoo aan gacmaha dhaqin.



## TALO GUUD DADWEYNAHA

- Dadka wada nool si caadi ah ayey isku dhexgali karaan.
- Waa lagu soo booqan karaa, laakiin tiro kooban markiiba.
- Banaanka waad u bixi kartaa, laakiin ka fagoow dadka kale.
- Ka fagow aadista suuqa.
- Xusuusnow nadaafadda gacmaha iyo nadaafadda qufaca.
- Iska ilaali salaanta gacanta iwm.

Qofka kujira dadaka caabuqu **HALISTA** u yahay, talooyinkan ayaa gaar ahaan muhiim ah. Dadka halista uu u yahay waa:

- DADKA KA WEYN 65 SANO.
- QOFKA WEYN EE WADNA XANUUNKA, XIIQDA, SONKORTA, KANSARKA AMA DHIIGKARKA.

*Haddii aad dibedda tagtay ama aad xiriir dhow la lahayd qof qaba cudurka 'Coronavirus', WAA INAAD karantiil guriga ku ahaato 14 maalmood. Xitaa haddii aad dareento gebi ahaanba caafimaad.*

*Haddii aad qabto infekshinka neef-mareenka ama aad lagaa helay "Coronavirus", WAA INAAD gasha xayndaab guriga ah.*

### GURI KARANTIIL

- Dadka aad la nooshahay si caadi ah ula falgal.
- Booqasho ha aadin.
- Ha aadin iskool ama shaqo.
- Ha qaadan gaadiidka dadweynaha.
- Soc sooco banaanka laakin dadka kale ka fagoow.
- HA aadin magaalada hoose ama aagagga ka agdhow.
- Waad sameyn kartaa wixii daruuri ah sida inaad aado dukaanka iyo farmashiyaha.
- Haddii aad isku aragto calaamadaha caabuqa neef-mareenka, waa inaad gasho

**guri ku xanimid.**

### GURI KU XANIMID

- Ha ka bixin guriga.
- Ka fogow dadka kula degan guriga.
- Haddii ay suurtagal tahay, isticmaal qol iyo musqul gaar ah.
- Dhaq meelaha dusha ah si joogto ah.
- Dad kale ha kusoo adeegen.
- Xiriir joogto oo cafimaadkaaga ku saabsan telefoon kula yeelo dhakhtarkaaga gaar ah.
- Kuwa aad la nooshahay waa inay

**karantiil galaan.**

# TYRKISK

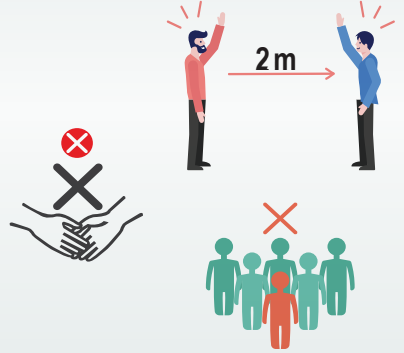
## OLABİLDİĞİNCE EVDE KAL

- Çoğumuzun kültüründe misafirlik ve ziyaret etme alışkanlığı var. Evinizde misafir ağırlayabilirsiniz lakin büyük grup ve çok sayıda misafirden bu dönemde kaçınılmalıdır.
- Hasta olanları ziyaret etmeyin. Telefon yahut sosyal media aracılığı ile kondağa geçin.



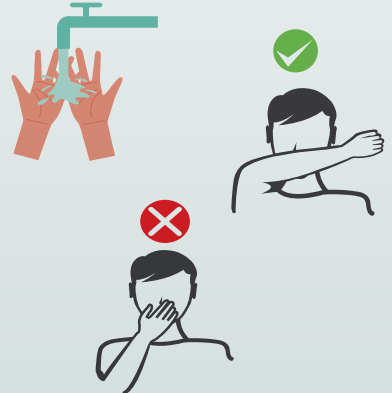
## MESAFENİ KORU

- 2 metre mesafe.
- Küçük gruplar (en fazla 5 kişi)
- Tokalaşmaktan ve sarılmaktan kaçının.



## HİJEN KURALLARI VE TEDBİRLER

- Koronavirüs, hapşırma, öksürme veya fiziksel temas gibi enfekte kişilerden yayılır.
- Ellerinizi 30 saniye boyunca düzenli olarak sabun ve suyla yıkayın.
- Ellerinizi yıkamadan yüzünüze dokunmaktan / yemek yemekten kaçının.



## GENEL TAVSİYELER

- Birlikte yaşayanlar, birlikte sosyalleşebilir.
- Misafir kabul edilebilir, lakin küçük guruplar halinde.
- Yürüşe çıkılabilir, başkalarına mesafe korunmalı. Merkeze gitmekten kaçınılmalı.
- Hijyen kurallarını unutmayın.
- Tokalaşma ve sarılma gibi temasdan uzak durun.

**Risk grubunda** bulunanlar için yukarıdaki tavsiyelere uymaları önemle rica olur. Risk grubunda olanlar:

- 65 yaş üstü kişiler.
- Kalp veya akciğer hastalığı, şeker, kanser veya yüksek tansiyon olan yetişkin kişiler.

*Yurtdışında bulduysanız veya enfekte olan biriyle yakın temasta bulduysanız, 14 günlük ev karantinasında kalmak ZORUNDASINIZ. Tamamen sağlıklı olsanız bile bu karantina kuralına uymanız gerekmektedir.*

*Solumun yolu enfeksiyonunuz varsa veya Corona Virüs enfeksiyonunu tespit edildiyse, ev içinde de izolasyonda OLMALISINIZ. Diğer ev bireylerinden uzak durmalısınız.*

### EV KARANTİNASI

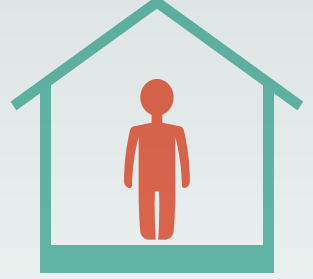
- Yaşadığımız kişiler normalde sizinle olabilir. Ziyaretlerden kaçınmın.
- Okula ya da işe gitme.
- Toplu taşıma araçlarını kullanmayın.
- Başkalarına iyi bir mesafede yürüyebilirsiniz. Şehir merkezine veya uğrak yerlerine yürüme.
- Mağazaya ve eczaneye gitmek gibi gerekli işleri yapabilirsiniz.
- Birlikte yaşıyor olsanız bile karantinaya alınmıyor.
- Solunum semptomlarınız var ise **ev izolasyonuna** geçmelisiniz.

### EV İZOLASYONU

- Evden dışarı çıkmayın.
- Evdeki diğer insanlardan uzak durun.
- Mümkünse kendi odanızı ve banyonuzu kullanın.
- Yüzeyleri sık sık yıkayın.
- Başkalarının sizin için alışveriş yapmasını sağlayın.
- Sağlık durumunuzla ilgili olarak kendi doktorunuz ile telefonla düzenli olarak iletişim kurun.
- Birlikte yaşadığınız kişiler **karantina** altında olacak. Onlardan uzak durun.
- Bir solunum yolu enfeksiyonunuz varsa, ancak korona enfeksiyonu teşhisi konmamışsa, tekrar iyi olana kadar evde kalmalısınız.

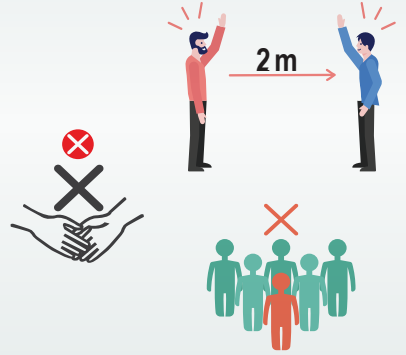
## ابق في المنزل

- أنتم الذين تعيشون معًا يمكنكم الاختلاط كالمعتاد و بشكل طبيعي
- تجنب التجمعات الكبيرة في المنزل
- لا تزور المرضى. اتصل أو تواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي



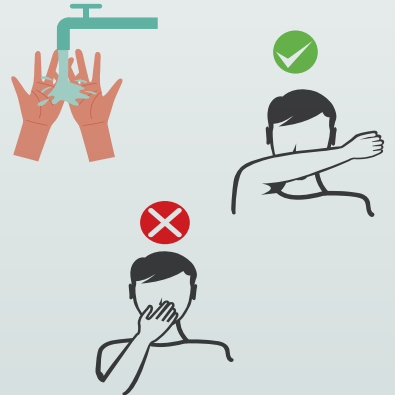
## الحفاظ على المسافة

- تذكر مسافة ٢ متر للآخرين
- لا تذهب في مجموعات كبيرة. ٥ أشخاص كحد أقصى



## تذكر النظافة الجيدة

- ينتشر الفيروس من الأشخاص المصابين عن طريق العطس أو السعال أو الاتصال الجسد
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة ٣٠ ثانية
- تجنب لمس وجهك / تناول الطعام دون غسل يديك





## نصائح لعامة السكان

- أنتم الذين تعيشون معاً يمكنكم الاختلاط كالمعتاد
- يمكنك أن تستقبل ضيوف، ولكن عدد قليل
- يمكنك الخروج من البيت، ولكن حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين
- تذكر غسل اليدين بانتظام واتباع آداب السعال الجيدة
- الناس في **مجموعة المخاطر**، هذه النصائح مهمة
- انت **معرض للخطر** إذا كنت فوق 65 سنة أو إذا كان لديك أي مرض، مثل أمراض القلب والرئة.

إذا عدت من السفر أو كنت على اتصال بشخص مصاب بالفيروس، فيجب عليك الحجر الصحي لأسبوعين حتى لو كنت بصحة جيدة

لأولئك الذين لديهم عدوى في الجهاز التنفسي أو ثبت أنهم مصابون بفيروس كورونا ووضعوا في العزل المنزلي

### المنزل الحجر الصحي

- أنتم الذين تعيشون معاً يمكنكم الاختلاط بشكل طبيعي، ولكن تجنب الزيارات
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل
- لا تستخدم وسائل النقل العام
- يمكنك الخروج من البيت، ولكن حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين
- يمكنك الذهاب إلى محل البقالة أو الصيدلية لقضاء حاجاتك الضرورية
- أولئك الذين تعيش معهم ليس لديهم الحجر الصحي في المنزل

### العزل المنزلي

- لا يمكنك الخروج من المنزل
- الابتعاد تمامًا عن الآخرين في المنزل
- استخدم غرفتك وحمامك الخاصين بك إن أمكن
- اغسل الأسطح بشكل متكرر
- يجب أن يساعدك آخرون على التسوق
- اتصل بطبيبك حول صحتك
- يجب وضع أولئك الذين تعيش معهم في **الحجر الصحي**. الابتعاد عنهم
- إذا كنت تعاني من عدوى في الجهاز التنفسي، فابق في المنزل

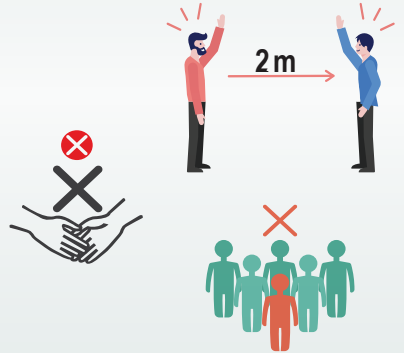
## آپ سب گھر رہیں

- گھر میں بڑے اجتماعات سے پرہیز کریں۔ مہمان آسکتے ہیں، لیکن ایک وقت میں کچھ ہی بیمار لوگوں سے ملنے مت جائے۔ کال یا سوشل میڈیا سے رابطہ کریں



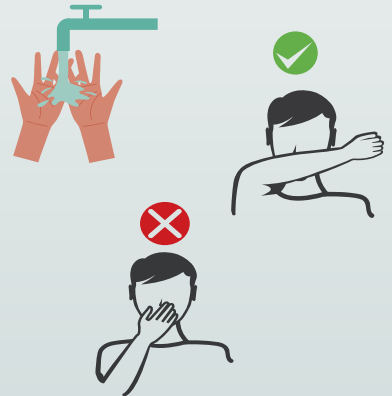
## فاصلہ رکھیں

- دوسروں سے 2 میٹر کا فاصلہ یاد رکھیں۔  
- بڑے گروپوں میں نہ جانا۔ زیادہ سے زیادہ 5 افراد ایک ساتھ



## اچھی صفائی کو یاد رکھیں

- کورونا وائرس چھینکنے، کھانسی سے یا جسمانی رابطے کے ذریعہ متاثرہ افراد سے پھیلتا ہے  
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئے  
- اپنے ہاتھ چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں



# عام آبادی کے لئے مشورے

- جو ایک ساتھ رہتے ہیں وہ عام طور پر بات چیت کرسکتے ہیں
- مہمان آسکتے ہیں، لیکن صرف چند مہمان
- آپ گھر سے باہر نکال سکتے ہیں، لیکن فاصلہ برقرار رکھیں
- اچھی طرح سے ہاتھ صاف کرنا یاد رکھیں
- **رسک گروپ** کو خاص خیال رکھنا چاہئے
- **رسک گروپ** وہ ہیں جن کی عمر 65 سے زیادہ ہے اور جن کو مختلف بیماریاں ہیں

جو بیرون ملک رہ کے واپس آئے ہیں یا  
سے متاثرہ شخص کے COVID-19  
ساتھ رابطے میں رہے ہیں، تب آپ کو  
کوارنٹین (علیحدہ رہنے کی پابندی)،  
چاہے آپ صحتمند ہوں

اگر آپ کو سانس کا انفیکشن ہے  
یا آپ کو کورونا کا انفیکشن ہے  
تو آپ کو گھر کی آئسولیشن کا  
پابند کیا گیا ہے

## کوارنٹین

- آپ جن کے ساتھ رہتے ہیں وہ عام  
طور پر بات چیت کرسکتے ہیں۔  
لیکن کوئی ملاقات کے لیے نا آئے  
سکول یا کام پر نہ جائیں
- پبلک ٹرانسپورٹ سے نہ سفر کریں
- آپ گھر سے باہر نکال سکتے ہیں،  
لیکن فاصلہ برقرار رکھیں
- آپ اسٹور اور فارمیسی میں جا  
سکتے ہیں
- آپ کے گھر میں رہنے والے  
دوسرے لوگ کوارنٹین میں نہیں  
ہیں

## گھر کی آئسولیشن

- آپ گھر سے نہیں نکلیں گے
- گھر میں دوسرے لوگوں سے مکمل  
فاصلہ رکھیں
- اگر ممکن ہو تو الگ کمرہ اور  
غسلخانہ استعمال کریں
- سطحوں کو کثرت سے دھوئے
- آپ کے لیے خریداری کوئی اور  
شخص کریں
- اپنے ڈاکٹر سے صحت کی حالت  
کے بارے میں رابطہ رکھیں
- آپ کے گھر میں رہنے والے  
دوسرے لوگ بھی **کوارنٹین** میں  
رہیں

# ALBANSK

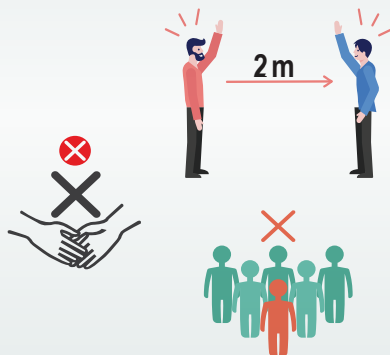
## RRINI SA MË SHUMË NË SHTËPI!

- Shumica prej neve jemi të mësuar që të vizitojmë njëri -tjetrin. Shmangeni mbledhimet e mëdha nëpër shtëpitë tuaja.
- Mos i vizitoni të sëmurët.Telefononi ata ose kontaktoni nëpërmjet rrjeteve sociale.



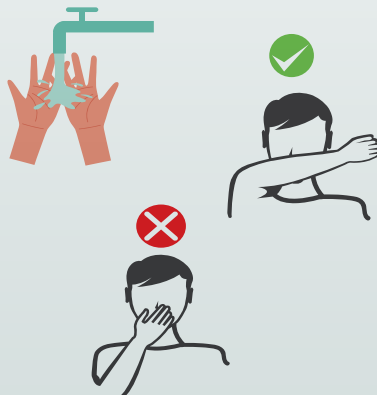
## DISTANCOHUNI NGA NJËRI-TJETRI!

- Mbani mend :2m distancë me njëri-tjtrin.
- Mos qëndroni bashkë me më shumë se 5 persona.
- Shmanguni pëshëndetjeve me kontakt direkt fizik si p.sh.shtrëngimin e duarve apo perqafimet.



## KUJDES ME HIGJIENEN E DUARVE DHE KOLLITJES!

- Coronavirusi përçohet nga një person i infektuar në tjetrin nëpërmjet teshitjes, kollitjes si dhe me kontakt direkt fizik.
- Lani duart rregullisht me ujë dhe sapun për 30 sekonda.
- Mos e prekni fytyren ose të hani diçka me duar të palara.



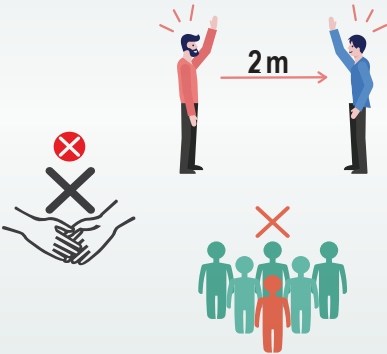
## تا آنجا که ممکن است در خانه باشید

- بسیاری از ما یک فرهنگ بزرگ برای ملاقات با یکدیگر داریم، اما در این شرایط مهم است که از تجمع های بزرگ در خانه خود داری کنید  
- کسانی که مریض هستند را ملاقات نکنید  
از طریق رسانه های اجتماعی تماس بگیرید یا به آنها زنگ بزنید



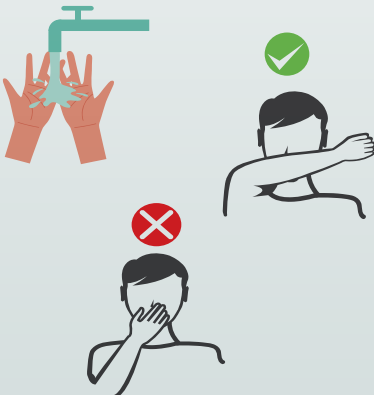
## فاصله خود را حفظ کنید

- ۲ متر فاصله را با دیگری به یاد داشته باشید  
- به گروه های بزرگتر نپیوندید، حداکثر ۵ نفر  
باهم باشید  
- از سلام کردن با دست و آغوش گرفتن / بغل کردن خودداری کنید



## بهداشت دست و سرفه کردن را خوب بخاطر بسپارید

- افراد آلوده و ویروس کرونا را منتشر می کنند  
از طریق عطسه، سرفه یا تماس جسمی  
- دستان خود را مرتباً با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه بشوئید  
- از دست زدن به صورت و خوردن مواد غذایی بدون شستن دست خودداری کنید



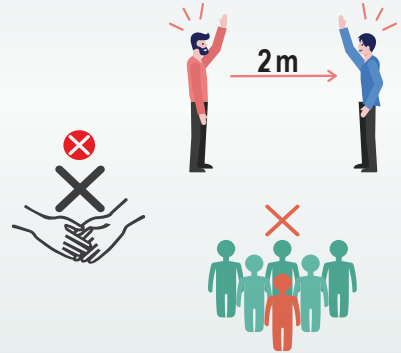
## ههول بده زۆربهی کات له مالهوه مینه

زۆربهی له ئیمه کلتوری هاتووچۆ و په یوهندی  
کۆمه لایه تیمان زۆره. دووربکهوه له کۆبوونهوهی به  
کۆمه ل له مالهوه  
سهردانی کهسانی نهخۆش مه که. به ته له فۆن یاخود  
له ریگهی سۆشیا لمیدیاوه په یوه ندیان پیوه بکه



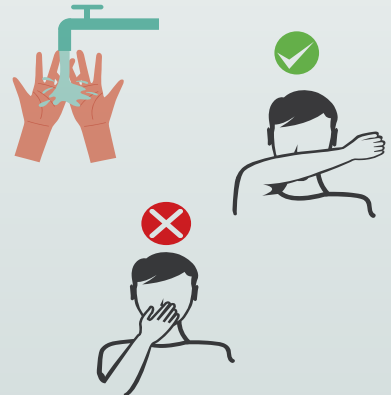
## با نیوانتان هه بیته

بیته نه چیت ۲ مه تر نیوانتان هه بیته  
له گه ل به کتردا  
له گه ل گروپی گه وره کۆمه به ره وه. زیاتر  
له ۵ کهس به یه که وه مه به ن  
له ته وقه کردن و باوهش به یه کتردا کردن  
دوور بکه وه ره وه



## ئاگاداری پاکوخواوینراگرتن به له دهست شتن و له کاتی کۆکیندا

فایروسی کورۆنا له کهسی  
تووشبووه وه له ریگهی پژمین و کۆکین و  
به رکه وتی جهسته یی ده گوازیته وه  
به رده وام دهسته کان به سابوون و  
ئاو بو ماوهی ۳۰ سانی یه بشۆ  
تا دهستت نه شویت دهست مه ده  
له ده م و چاوت یاخود نان مه خو



**"OG DEN SOM REDDER ETT  
MENNESKELIV, DET ER SOM OM  
HAN HAR REDDET HELE  
MENNESKEHETEN".**

*Koranen, 5:32*

# BLI HJEMME!

RI NË SHTEPI!

GURIGA JOOG!

EVDE KAL!

STAY HOME!

گھر میں رہیں  
لہ مالہ وہ ہمینہ

در خانہ ہمانید  
ابق فی المنزل



#STAYATHOME #STAYS SAFE



islamskraadnorge



imdadrelief/imdadoslo

Islamsk Råd Norge • Åkebergveien 30, 0650 Oslo  
• 48 48 64 00 • post@irn.no • www.irn.no

www.imdad.no • info@imdad.no