

Ji bo dêûbavan

Jinûvevekirina dezgehên rojane yên zarokan û dibistanên seretayî

Dezgeha Tenduristiyê vê nameyê ji hemî hemwelatîyên ku wekî dêûbav/xwedan hatine tomar kirin ji bo zarokên ku piştî 1ê Januarê/kanûna paşîn 2007-an çêbûne şandin.

Xuya ye feydeya hewldanên me yên hevbeş ên li dijî şewba COVID-19 heye. Ev tê vê wateyê ku Danîmarka niha dikare bi awayekî kontrolkirî û bi baldarî beşek ji civakê vekin. Em amade ne ji bo gava yekem a jinûvevekirinê, û gelek zarok û ciwan ji ber vê yekê dikarin werin dibistan an dezgehên rojane yên zarokan piştî betlana Paskalya/Nîsanê.

Lêbelê, em hê jî di nava epîdemiya cidî de ne. Em nikarin ji belavbûna şewbê xilas bikin, ne li dezgehên rojane yên zarokan û dibistanan jî. Lêbelê, heke emê pêşiya belavkirina şewbê dîsa bigrin, pêwîst e ku hin tedbîrên hişk bigrin. Em hê jî mecbûr in ku hevdu biparêzin ji tûşbûnê. Emê adetên xwe yên nû bidomînin. Pêwîst e emê berdewam bikin dûrahiyekê bihêlin, destê xwe pir caran û baş bişon û haya me ji paqîjiya destan hebe. Haya me ji nîşanên nexweşiyê hebe û destwerdanê bike.

Ev jî tê wê wateyê ku şertên nû ji bo zarokê te hene. Jiyana rojane ku em ji dibistana zarokê xwe an ji dezgehên rojane yên zarokan dizanin ji bendewariyên me cûda ne. Dê gelek tedbîr hebin ji bo kêmkirina belavbûna tûşbûna virusa nû ya koronayê. Divê zarok, nimûne bêtir li derve bimînin, û di heman deverê de wekî berê ewqas zarok nikarin kombîn.

Em hemû berpîrsiyar in û erkek hevbeş heye ku em di vekirina civakê de biserkevin, û ev hewceya hewldanên hemî malbatan heye.

Heke hûn ji xwe an jî xizmên xwe ditirsin/bi endîşe ne

Gelek kes ditirsin/bi endîşe ne ji ber epîdemiya virusa nû ya koronayê. Bandora wê li me hemîyan hene. Tiştêkî xwezayî ye ku mirov pir stres û bitirse /bi endîşe be, û girîng e ku em hemû li xwe û hevûdû xwedî derkevin.

Piraniya kesên ku tûşî virusa koronayê dibin, nexweşiyê sivik derbas dikin. Bi taybetî zarok û ciwan. Gerek wê tiştê ber çavan bigrin. Di derbarê zarok û ciwanan de, li gorî tecrûbe zarok û ciwan bi piranî beşek mezin tûşî kesên din nakin.

Heke tu ji şandina zarokê xwe ji dezgehên rojane yên zarokan an dibistan re bitirsî /bi endîşe bî, girîng e ku tu peywendî bi rêveberiya dibistanê an dezgehê re bike.

Ger zarokê te bitirse /bi endîşe be, yan pirsên wî hebe, girîng e ku tu pê re biaxive û birpîrse çima ditirse/ bi endîşe ye. Bi hevkarîya Rewşa Zarokan re, Dezgeha Tenduristiyê filmek çêkir ku çar pêşniyarên wê yên baş hene ku mirov çawa bi zarokan re diaxive di derbarê virusa nû ya koronayê de.

www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus Filmê li vir peyda bike www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus

Brev fra Sundhedsstyrelsen vedr. opstart af skole (0.-5. klasse) og dagtilbud //

Nameyek ji Dezgeha Tenduristiyê di derbarê destpêka dibistanê (pola 0-5) û dezgehên rojane yên zarokan

Dezgeha Tenduristiyê her weha çend film amade kirin ku ji zarokan re behsa virusa nû ya koronayê dike û dibêje em çawa bi rengeke nû bi hev re bilîzin û bi hev re bimînin - wek dêûbav hûn dikarin bikar bînin û ji zarokên xwe re nîşan bidin. Li vir tîn peydakirin www.sst.dk/corona

Rênmayên giştî yên Dezgeha Tenduristiyê ji her kesî re:

- Eger tu baş î – ji bo parastina kesên din, xwe biparêze
- Pabendî rênmayên destûştinê bî û belkî elkola destûştinê, rêz ji kesên din re bigre, têkiliya fizîkî û çalakîyên sosyal sînordar bike
- Heke kuxîn, germahîyeke sivik an serma girtina te hebe - heya ku tu baş bî, li malê bimîne
- Ji nêzên xwe dûr be, û peywendî bi kesên din re derveyî mala xwe neke
- Eger pirsgerêkên te hebin bi bêhnkişandinê, xirabtirbûna nîşanan an çend rojan nexweşî, peywendî bi bijîşkê xwe bike. Girîng e ku tu telefon bikî û hazir nebê li Odeya Çavdêriyê, ji bo tu tûşbûna kesên din neke.

Rênmayên baş

Dezgeha Tenduristiyê hin rênmayên baş amade kiriye ji bo dêûbav dema zarokê we di bin mercên nû de dest bi dibistanê an dezgehên rojane yan zarokan bike.

Ew li jêr in,

- **Rênmayên baş ji bo dêûbavan bi zarokên di dezgehên rojane yan zarokan de**
- **Rênmayên baş ji bo dêûbavan bi zarokên di dibistana seretayî (sinifa 0ê heta 5ê)**

Agahiya herî nû hûn hertim dikarin li vir peyda bikin sst.dk/corona

Hûn dikarin di bîst û çar saet peywendî bi me re bikin di reqema rayedarên giştî re 70 70 02 33.

Zanyarî bi inglizî jî heye li vir sst.dk/corona-eng. Materyalên bijartî di zimanên din de li vir heye sst.dk/coronamaterialer

Virusa Koronaya nû normalî bi rêya cihên qelebalix bi rêya destdanê an dilopên piçûk ji kûxîn û pişikandin belav dibe. Xwe û kesên din biparêze bi pabendbûna van rênmayan re.

- Destê xwe gelek caran bişon – an elkola destûştinê bikarbîne
- li nav qermûçeka milê xwe bikuxe û bipişke - ne li destên xwe
- destê xwe nede, maç neke û hembêz neke - têkiliya sosyal sînordar bike.
- Haya te ji paqijiyê hebe
- Dûrahiyekê bihêle – bêje ji kesên din re ev jî wisa bikin

www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender Li vir bibînin ka hûn û zarokên we dê çawa destên xwe baş û bi awayekî serkeftî bişon, da ku hûn û kesên din xwe li dijî tûşbûna virusa



koronayê / COVID-19 biparêzin.

Komên di xeterê de ne

Piraniyeke mezin a zarokan ne di xeterê de ne. Ger zarokê te girêdayî komeke di xeterê de ne, hûn wekî dêûbav, divê bi rêveberiya dibistanê re biaxifin da ku nirxandinek taybet û şexsî çêkin ka zarokê we dikare were dibistan. Di nirxandinê de bal bixînin ser di warê tenduristiye de çêdibe ku zarok beşdarî dibistanê be an na.

Hûn dikarin naveroka komên di xeterê de li vir bibînin

<https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

Ger zarok li malekê bijî ligel kesekî ku di xeteriyeke taybet de ye, normalî zarok dîsa jî dikare biçe dibistanê an dezgehên rojane yên zarokan. Dibe ku bûyer hebin ku piştî nirxandineke taybet ya asta nexweşiyê biryar bidin ku divê zarok neçe dibistanê an dezgehên rojane yên zarokan. Heke te guman hebe ku zarokê te di xetereyeke taybetî de ye an na, em pêşniyar dikin ku tu peywendî bi bijîşkê/doktorê xwe re bike.

Bi pabendbûna van rênmayan tu dikarî belavbûna şewba virusa nû ya koronayê sînordar bikî.

Rênimayên baş ji bo dêûbavên bi zarokên di dezgehên rojane de

Bi pabendbûna van rênmayan tu dikarî belavbûna şewba virusa nû ya koronayê sînordar bikî.

- Heke mûmkin be, zarokê xwe li qadên derveyî dezgehê radest bikin.
- Dema ku te zarokê xwe radest dikî û tînî, ji zarok û dêûbavên din re dûr bimînin. Dûrahiyekê bihêlin.
- Divê zarok destê xwe bişo berî ku sibê biçin derve. serî de tiştê yekem gava zarok vedigere di nivroyê de vedigere malê.
- Zarokê xwe fêr bike ka mirov çawa destên xwe dişo û bi zarokê xwe re bipeyve ka mirov çawa pabendî rênmayên giştî li ser paqijiya baş dibin, çawa dûrahiyekê bihêle gava ku mimkun be.
- Divê cil û kincê zarokê te heye ku karibe li derve bimîne. Heke hewa baş e, krema rojê ji bîr neke.
- Lîstikên ji malê neyne.
- Divê zarokê te xwarinê bi kesên din re parve neke. Nimûne, di pîrozbahiya rojbûnê de xwarinê belav neke.
- Pabendî rênmayên Dezgeha Tendurustiyê derbarê zarokan û rêketina lîstikê bin di zêde wext de. Zû rêketinên lîstikê çêkin bi heman zarokan re, ku diçin grûpa dezgeha zarokê te.
- Haya te taybetî hebe ji nîşanên nexweşiyê di zarokê te de – Heke nîşana piçûktir a nexweşiyê hebe, zarokê te li malê bimîne. Kengî 48 demjimêr derbas bûbin piştî ku nîşana zarok nema, dibe ku zarokê te dikare vegere dezgehê.
- Heke tu bi xwe nexweş î, li malê bimîne û bi xwe radestî zarokê neke û nestîne jî.
- Ger zarokê te li dezgehê nexweş ket, bilez zarokê xwe bîne.

Ji bo bêtir agahî li ser virusa nû ya koronayê ji bo malbatên bi zarokan re:
www.sst.dk/coronasmitte

Rênimayên baş ji bo dêûbavên bi zarokên di polên 0-5 de

Bi pabendbûna van rênmayan tu dikarî belavbûna şewba virusa nû ya koronayê sînordar bikî.

Nameyek ji Dezgeha Tendurustiyê di derbarê destpêka dibistanê (pola 0-5) û dezgehên rojane yên zarokan

- Bi zarokê xwe re bipeyve ka mirov çawa dikare çêtir xwe û kesên din ji tûşbûnê biparêze.
- Ji zarokê xwe re bêje ku her çend ku dibistan û dezgeha wext zêde ji bo zarokan vedibin, jiyana rojane ya wan venagere jiyana wan a normal. Em hê jî mecbûr in xwedî li hevdu derkevin û xwe li dijî belavbûna tûşbûnê biparêzin.
- Bêje ji zarokê xwe re destên xwe bişon dema sibê diçe dibistanê. Û dîsa dema piştî nîvro vegeriya mala xwe ji dibistanê destên xwe bişon.
- Zarokê xwe fêr bike ka mirov çawa destên xwe dişo û bi zarokê xwe re bipeyve ka mirov çawa pabendî rênmayên giştî li ser paqijiya baş dibin, çawa dûrahiyekê bihêle gava ku mimkun be.
- Zarokê xwe li derveyî dibistanê radestî bike û bîne. Bi gelek kesan re kom nebe, nimûne di hatûçûnê de. Dûrahiyekê bihêlin.
- Divê cil û bergê zarokê te hebin da ku karibe piraniya roj û wexta dibistanê de li derve bimîne. Heke hewa baş e, krema rojê ji bîr neke.
- Divê zarokê te xwarinê bi kesên din re parve neke. Nimûne, di pîrozbahiya rojbûnê de xwarinê belav neke.
- Her roj elektronîkên zarokê xwe (mobîl, tablet, komputer) paqij bikin. Bêjin ji zarokê xwe re elektronîka bi yên din re parve neke.
- Pabendî rênmayên Dezgeha Tendurustiyê derbarê zarokan û rêketina lîstikê bin di zêde wext de. Bi heman zarokan re bilîzin û kêr zarokan, ku diçin sinifa zarokê te.
- Haya te taybetî hebe ji nîşanên nexweşiyê di zarokê te de – Heke nîşana piçûktir a nexweşiyê hebe, zarokê te li malê bimîne. Kengî 48 demjimêr derbas bûbin piştî ku nîşana zarok nema, dibe ku zarokê te dikare vegere dezgehê.
- Heke tu bi xwe nexweş î, li malê bimîne û bi xwe radestî zarokê neke û nestîne jî.
- Ger zarokê te li dibistanê an li dezgeha zêde wext a zarokan nexweş ket, bilez zarokê xwe bîne.
- Haya te ji rewşa derûnî ya zarokê xwe hebe û bipirse li ser tirs/ endîşeya wî.

Ji bo bêtir agahî li ser virusa nû ya koronayê ji bo malbatên bi zarokan re:
www.sst.dk/coronasmitte