

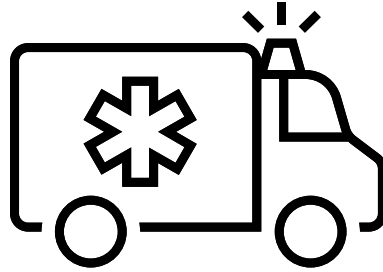


FJÖLMENNINGARSETUR  
MULTICULTURAL AND INFORMATION CENTRE

بنکهی فرهکولتوریی

2021

Kurdis (Sorani)



تهندروستی و دنیایی

Health and Safety

زانباری بو ئه و که سانهی که تازه کی مافی مانه وهیان وه رگرتوو وه ک په نابهر له  
لای ئایسلاندا

Information for people who have just been granted the status of  
refugees in Iceland

## 1. هیتلی فریاکهوتن

- له باری ناكاو ، روداوی كتوپردا ئه كسهر ته له فون بكه بو ژماره ی ( 112 ). هیتلی به ده مه وه هاتن هه مان ژماره یه له سه رانسهری ولتدا كه راسته وخو په یوه سته له گه ل؛ پۆلیس ، ئاگر كوژاندنه وه ، ئه مبولانس ، تیمه كانی به رگرپی شارستانی ، تیمه كانی رزگار كردن ، لیژنه ی مافی مندا ل له گه ل چاودیر و ئیشكگرانی كه ناره ئاوییه كان.
- هیتلی گهری 112 هه ول ده دات وه رگرپی ده سته جی په یدا بكات به پی توانا و پیویستی دۆخه كه . خۆت فیریکه به ئایسلاندى یان به ئینگلیزی، بزانه بلنیت كه تۆ چ زمانیک قسه ده كه یت ( „Ég tala kúrdísku“ ) ، یان بلی ( „I speak Kurdish“ )، تا بتوانریت وه رگرپیکت به زمانه كه ی خۆت بو به یین .
- هه ر كاتیک تۆ ته له فون ده كه یت بو ۱۱۲ به موبایلی ، سیم کارت ، ی ئایسلاندى ، ئه وا ئیتر هیتلی فریاکهوتن شوینه كه ت دیاریده كات به لام نازانیت كام نهۆم و كام فلات و كام ژور ، بویه وا باشه خۆت فیر بکه یت له سه ر ئه دریس ناوی شوینه كان به زمانیکی روون و ئاشكرا به پی توانا.
- پیویسته هه مووان بزنان چۆن په یوه ندى بکه ن به ژ ت ۱۱۲ ، هه روه ها مندا لیش فیر بکه ن .
- ده رگای پۆلیس له ئایسلاند متمانه ی گه لی هه یه ، به جوریک له توئینه وه رابرسیه كاندا بو سالانی رابوردوو پیشانی ده دن 80-85% ی دانیشتوانه كه ی متمانه یان به پۆلیس هه یه . كه تمتع الشرطه فی آیسلندا بثقة الشعب، حيث الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة تظهر أن من السكان يثقون بالشرطة. پیویست ناکات كه س بترسیت یان دوودل بیتی له داوا كردنی هاوکاری پۆلیس له كاتی پیویستیدا. لذلك .
- زانیاری زیاتر : [www.112.is](http://www.112.is)

## 2. ئامیره كانی وریا كردنه وه

- ئامیره كانی هه ستر كردن به دو كه ل نرخیان هه رزانه و ئاسان داده نریت به لام ده كریت گیان و مالی خه لکی رزگار بکه ن ، بویه پیویسته له هه موو مالتیكدا هه بن.
- بروسكه یه كی كورت به شیوه یه كی ریک و پیک له ئامیره كه وه ، واتای ئه وه یه ئامیره كه كیشه ی تیا نیه .
- ده ركردنی ده نگیکی ناریک له ئامیره كه وه ، پیپ ، پیمان ده لیت پيله كانی ته واو بوون پیویسته بیانگۆریت و ئامیره كه بخه یته وه شوینی خو ی.
- ئامیری هه سستی دو كه ل هه ن له بازاره كاندا كه پيله كانی بو ماوه ی ۱۰ سال كار ده كه ن.
- ئامیری هه سستی دو كه ل به رده ست ده كه ون له دوكانه كاره بابیه كان ، له Öryggismiðstöðin و له Securitas هه روه ها ده توانن ئۆنلاين به شویندیدا بگه رین.
- ئاو به كار مه هینه بو كوژاندنه وه ی ئاگری ته باخ / چیشته خانه . ئامۆزگاری ده كریت به تانی ئاگر كوژاندنه وه بدن به سه ر ئاگره كه دا تا ئۆكسجینی لیبرییت و خه فه ببیت . وا باشتره به تانی ئاگر كوژاندنه وه كه به دیواری چیشته خانه كه وه بیت ، به لام نزیکي ته باخه كه نه بیت.

## 3. سه لامه تی ریگا وبان

- به پی یاسا، پیویسته هه موو سه رنشینه كانی ماشین قایشی سه لامه تی ببه ستن یان هه ر هویه كی تری سه لامه تی
- ئه و مندا لانه ی كیشیان كه متره له ۳۶ كگم (بالایان زمتره له 135 سم) پیویسته له كورسی مندا ل كه پشتی هه بیت / جیگی تایبه تی و به قایشی سه لامه تی ناو ماشینه كه به سترابنه وه . پیویسته دنیا بن له راست به كار هیتانی ئامیره كانی سه لامه تی گونجاو له گه ل كیش و بالای مندا لدا . دنلیابه له وه ی كورسی مندا لی ساوا به ئاراسته ی راست و دروست دا بریت .

- مندال، بالای له خوار ۱۵۰ سم بېت ، بوی نییه له پېشی سهاره دابنیشیت رووبه‌رووی کیسه‌ی هه‌وایی کارا .
- مندالی خوار ته‌مه‌نی ۱۶ سال پېویسته کلاوی پاسکیل سواری ، خوده ، ی گونجاو به‌کاربهنیت، به ریک و پیک له‌سه‌ری بکات ، شل و شاو نه‌بیت ، له کاتی پاسکیل لیخوړیندا.
- بۆ‌گه‌وره و پیکه‌یشتووانیش نامۆزگاری ده‌کرین به دانانی خوده ، چونکه نه‌وه کهل و په‌لی سه‌لامه‌تیبه و گرنگی هه‌یه که گه‌وره‌کان نمونه و پېشره‌و بن بۆ مندال .
- پاسکیل سوار پېویسته گلوپ، فوسفوری، و تایه‌ی زستانه، بزمار، به‌کاربهنیت له زستاندا.
- خاوه‌ن ماشینه‌کان پېویسته تایه‌ی چواروهرزی یان تایه‌ی بزمار ریژر بخه‌نه ژیر ماشینه‌کانیان له زستاندا.

#### 4. زستانی نایسلاند

- ولاتی نایسلاند که‌وتوته باکوری گۆی زه‌وییه‌وه ، به‌و هۆیه‌وه شه‌وانی نایسلاند له‌هاویندا زۆر پوناک و له زستاندا تاریکه. له‌ده‌وروبه‌ری چه‌رخانی وهرز ، ۲۱ ی دیسه‌مبه‌ر له‌وررۆژهدا خۆر ته‌نها بۆ چه‌ند کاتژمیریک کورت له‌ئاسماندا ده‌بیت .
- بۆ‌پیا‌ده و ریپوار گرنکه له‌به‌رکردنی جل و به‌رگیک که پارچه‌ی فوسفوری پتوه بېت بۆ شکاندنه‌وه‌ی نه‌و تیشکانه‌ی ده‌که‌ونه سه‌ری. ده‌توانیت گلوپ بچوک بکریت بۆ منداله‌که‌ت له‌جۆری فوسفوری و بیکه‌یت به‌جانته‌ی پشت و، جل و به‌رگیه‌وه تا ببینیت ، بینراو بېت ، له‌ریگی و بان بۆ فوتابخانه و له‌رپی ماله‌وه.
- که‌شی نایسلاند به‌رده‌وام له‌گۆراندایه و زستانه‌که‌ی سارده، گرنگ نه‌وه‌یه جل و به‌رگی گونجاوت له‌به‌ردا بېت بۆ چوونه‌ده‌روه ، بۆ سه‌ر ئیش و چالاکی رۆژانه.
- ده‌ستکیش و کلاو ، چاکه‌تی گهرم ، پالتوی خوری و گۆره‌وی نه‌ستور له‌گه‌ل پتلاوی زستانه‌ی ژیر زیر ( ته‌نانه‌ت بن بزمار) له‌پیداویستییه‌کانی زستانی سارد و به‌فراوی نایسلاندن.
- له‌رۆژه‌ئارامه‌کانی زستان ، نه‌وکاتانه‌ی خۆر خۆیمان نیشان ده‌دات، له‌پشتی په‌نجه‌ره‌وه گهرمیان ده‌داتی به‌لام له‌ده‌روه سارده، به‌م دیاره‌یه ده‌لین که‌شی په‌نجه‌ره „gluggaveður“ ، بۆیه‌نابیت بمانخه‌له‌تینیت و خۆمان و مناله‌کانمان باش بپېچینه‌وه پېش چوونه‌ده‌روه .

#### 5. فیتامین دی - D

- به‌هۆکاری که‌م ده‌رکه‌وتنی خۆر له‌رۆژه‌کورته‌کانی زستانی نایسلاند، به‌رپوه‌به‌رایه‌تی ته‌ندروستی گشتی له نایسلاند نامۆزگاری دانیشتوان ولات ده‌کات به‌وه‌رگرتی فیتامین دی D وه‌ک ته‌واوکاری خۆراک له شتیه‌ی لیبی یان چه‌پ و گولاجی فیتامین D . تیپینی ؛ ئۆمیگا و رۆنی جگه‌ری نه‌هه‌نگ به‌سروشتی فیتامین دی تیا نیه . نه‌گه‌ر به‌تایبه‌ت ناوی نه‌هاتبیت له‌سه‌ر پاکه‌تی به‌ره‌مه‌که.
- ژمی رۆژانه‌ی راوئیکراو له þorskalýsi رۆنی ماسی کۆد :
- له‌ته‌مه‌نی 6 مانگیه‌وه : 1 که‌وچکی چا ==== له‌ته‌مه‌نی 6 سالیه‌وه : 1 که‌وچکی چیش
- ژمی رۆژانه‌ی راوئیکراو له فیتامین دی به‌پیی ته‌مه‌ن له نایسلاند به‌م شتیه‌یه‌یه :

تا ته‌مه‌نی ۹ سال (400 AE)  $\mu\text{g}$  رۆژانه 10

۱۰ بۆ ۷۰ سال (600 AE)  $\mu\text{g}$  رۆژانه 15

سال و به‌ره و ژور ۷۱ (800 AE)  $\mu\text{g}$  رۆژانه 20

	$\mu\text{g}$	AE
Ungbörn* og börn 1-9 ára	10	400
10 ára-70 ára	15	600
71 árs og eldri	20	800

## 6. ئاگادارپه كاني بهرپوه بهراپه تي پيشبيني كەش و ههوا

- دهزگای پيشبيني كەش و ههواي ئايسلاندي [www.vedur.is](http://www.vedur.is) كاري چاوديري و به دووادا چووني كەش و ههواي سەر و لات دەكات به بهردهوامي ، ههروهك له كاره كاني تري دهزگاكه گهياندى زانباري و هوشدارييدان له باره ي ئه گهري رووداني بومه له رزه ، گرگان ، هه رهسي به فر و لافاو . هه نديك جار ده توانييت له وي پيشبيني بدرييت له سەر ده ركه وتي روناكي جه مسهري باكور Norðurljós .
- بهرپوه بهراپه تي ريگه و باني ئايسلاندي گرنگي ده دات به هات و چو / جو له ي سەر ريگان له سهرانسهر ي و لات . ده توانييت ئه پي / جينه جيگاري ريگاو بان Vegagerðin دا بگريت له موبايله كەت يان له سەر مائپهري [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is) و به كار هيناني ژت 1777 بو كوكردنه وي زانباري له سەر دوخي ريگان پيش به ريگه وتن بو گهشت / چوونه سەر كار له هه موو به شه كاني و لات .
- دايمان و باوكان له باخچه ي ساوايان و قوتابخانه ي سهره تاي پيوسته له سهر يان به دوودا چوون بكن بون هه واه كاني دهزگاي كەش ، نامه و ئاگادارپه كاني تاي بهت به دوخه كه وه له قوتابخانه به هه ند وه ر بگرن و بچن به دم منداله كانيانه وه . هه ر كاتيگ **ئاگاداري زهر** ده ركار له لمان دهزگاي كه شه وه ئه واه ئه بيت دايمان و باوكان دوخه كه هه لسه نكيين و بريار بدن ئايا مندال پيوستي به كه ستيگه گوره هه يه له گيدا بروات و بيت بو قوتابخانه و مه لبه ندي چالاكيه كان . ناييت بيرمان بچيت له و روژانه دا كاري قوتابخانه و چالاكيه كان ئاساي و هك پيوست ناييت . **ئاگاداري سور** پيمان ده لئيت ناييت له سەر ريگا و بان بين ، ته نها بو كاري زور پيوست نه بيت و له و كاتانه دا قوتابخانه كان داده خرين ، به لام باخچه ي ساوايان و قوتابخانه سهره تايه كان به كه مترین تواناي خويان / زور سنوردار كار ده كەن بو چاوديري مندالي ئه و كه سانه ي له شوينه هه سته وه ره كان كار ده كەن وهك كارمندان فرياكه وتن ، كه ساني ناو دادگا و پوليس و ئاگر كوژينه وه .

## 7. بومه له رزه و گرگان

- جيگه وه ته ي ئايسلانده له سەر سنوري ليكتتازاني پليته كاني زه مينه له ناوچه ي ناسراو به \* په له ي گهرم \* ، ئه مه ش پيمان ده لئيت ئه گهري روداني زه مين له رزه و ته قينه وه ي گرگاني تا راده يه ك ئاسايه / سروشتيه .
- له ئايسلاندا روژانه چهندين له رزه ي بچوك تو مار و پيوانه ده كريت ، به لام توانا كانيان ئه وه نده ني به كه دانيشتوان هه ستي پي بكن . بينا و باله خانه كان له سەر بناغه يه كي پته و دا ريزراو دروست ده كرين له شويني دوور له سه رچاوه ناسراوه كاني بومه له رزه و گرگان ، هه ر بو يه زيانه كاني گياني و مالي له ئه نجامي ليداني بومه له رزه و گرگاندا زور و گه و ره نين .
- له سالي 1902 وه تا ئيستا 44 هه لچوون ، گرگان ، تو مار كراون له ئايسلاندا ديار ترين يان له سالي رابوردوودا بوركاني ( ئه يافيا تالايوكوتل Eyjafjallajökull ) بوو له سالي 2010 ، يه كيكي تر ) هه يما ئه ي ( له دورگه ي فيستمانا ئه ييا Vestmannaeyja سالي 1973 .
- روژانه نه خشه پلان و هيلكاري ئاگادار كرده وه تاي بهت به باري ئيستا ي و ئاستي چالاكيي گرگانه كان له و لاتدا ئاماده ده كرين له بنكه ي دهزگاي چاوديري و كه شناسي . مه ترسيه كان له شيوه ي زه مين له رزه ، ته قينه وه ي گرگان و هه لچووني ناو سكي زه وي وهك لافاوي لافا ( دار و به رد و كانزاي تو اوه ) ، دا باريني خو له ميتش ، هه لم و گزي زه هراوي ، هه ره سي به فر و لافاو هه ستان و .. هتد كه ره نكه ببه هوي زيان ي گياني و مالي زور . خو شبه ختانه زه ره ر و زيانه كاني ئه نجامي كار ه سته سروشتيه كان زور باو و ديار نين .
- كونترول و ته واهو ئارام راگرتني جو له ي گه شت يار و دانيشتوان له هه نديك كاتدا كاريكي ئاسان ني به تاي بهت كاتي روداني هه لچووني گرگاني كوتوپر . ئه ركي گه و ره و گران ده كه و يته سه رشاني تيمه كاني به ده مه وه چوون و به رگري شارستاني ، بو يه هه مووان هان ده درين به ئاگا بن و پا به ندي رتيما يه كاني ئه و تيمانه بن .

## 8. توند وتیژی ناو مال

به کارهینانی توند وتیژی له ئایسلاند کارئیک یاسای نیه، جا ئیتر له مائهوه بیت یان له دهرهوهی چوار دیواری مال. هه موو شیوه کانی توند وتیژی له ناو خیزاندا و له بهر چاوی منداال وهک ئهوهیه توند وتیژی بهرامبهر مندااله کهش کرابیت .

بۆ داواکردنی راوئێژ و پێنماپی دهربارهی توند وتیژی مال / ناو خیزان له پێگی :

- پسروری کۆمه لایهتی / لیپسرایی کاری خیزانی له بنکهی خزمهته کۆمه لایهتییه کان
- بیارکارهلید <https://www.bjarkarhlid.is>. Bjarkarhlíð.
- په ناگی ژنان بۆ دانهی ژنان [/https://www.kvennaathvarf.is](https://www.kvennaathvarf.is)

بۆ ئهوه که سانهی مافی پاراستنی نیودهوله تیپان ههیه له پێگی بهرنامهی کۆکردنهوه / بهیه ککه یانندی خیزانهوه گه پشتمونه ته ئایسلاند، به لام ناچارن به جیا بونهوه و ته لاق دانی هاوسهره کانیان به هۆکاری توند وتیژی ناو خیزانهوه ، ئهوه که سانه دهتوانن داوای یارمهتی بکهن بۆ پرکردنهوه و پێشکهشکردنی داوایه کی نۆی بۆ مافی په نابهری له سهر بنه مای نۆی/ هۆکاری تر بۆ مانهوه.

## 9. توند وتیژی دژی منداال

له ولاتی ئایسلاند، هه موو که سیک پابه ندپی یاسای ههیه به ئاگادارکردنهوهی لایهنی بهرپرس ؛ پۆلیس ، لیژنه ی مافی منداال هه رکاتیک گومانی هه بوو منداال توشی لیدان ده بیت یان زه بر و زهنگی له گه ل به کار دیت به نمونه منداال :

- له بارودۆخیک پهره وه رده پی نا ئاسییدایه

- دوو چاری زه بر و زهنگ و سوکایه تی ده بیت هوه

- له هه ل و مه رجیک نا ته ندروستدا ده ژی و به ره و خراپیش ده روات

زۆر گزنگه ئاگاداری لیژنه ی مافی منداال بکرتیه وه کاتیک گومانی ئه وه ههیه کۆرپه ی ناو سکی دایک له مه ترسیدایه ، به نمونه گه ر دایکه که عاره ق خۆر، تلیاک کیش بوو ، یان ترس له وهی ژنی سکپر دوو چاری لیدان یان توند وتیژی ده بیت هوه.

پێگه ی پیکخراوی مافی منداال له ئایسلاند لیستی لیژنه کانی چاودیری / بهرژه وهندی منداالانی تیا به :

<http://www.bvs.is/almeningur/barnaverndarnefndir/>

ههروه ها ده توانیت داوای راوئێژ بکهیت له لای پسروری کۆمه لایه تی له شاره وانی یان له بنکه ی خزمه ته کۆمه لایه تییه کان و لایه نی په یوه نیدار .

له باری نا ئاسایی ، روداوی کوتوپر ، ته له فۆن بکه بۆ پۆلیس و فریاکه وتن له ژماره ته له فۆنی 112

## 10. به ده مه وه چوون و پێشوازی له قوربانای توند وتیژی سیکسی

- هۆبه ی فریاکه وتی به په له بۆ به ده مه وه چوونی کوتوپری قوربانای ده سترئیزی سیکسی، ده رگای کراوه یه بۆ هه موو که سیک له حاله تی پیوستیدا ، پیوست ناگات په وانه کرابیت .

- باشتر وایه له پێشدا ته له فۆنی به شی فریاکه وتن بکهیت له Landspítali له Fossvogur ، له ژماره ته له فۆنی 5432000 بۆ داواکردنی هاوکاری و خزمهت له هۆبه ی فریاکه وتی به په له .

- پشکنینی پزیشکی و چاره سه ر ، ههروه ک پشکنینی ئافره تانه .

- پشکنینی پزیشکی یاسایی ، وه رگرتنی زانیاری و هه لگرتنی داتا کان.

- ئەم خزمەتە تانە بېبەرامبەرە بۇ ھەر كەسىك كە پېيوسىتى بکەوتتە ئەوئ .
- ناو ، ناسنامە بە پارىزراوى دەمىنئتەو بە درىزى ماوئى چارەسەر و لىكۆلئتەو .
- زۆرگرنگە بە زووترىن كات بگەيتە ھۆبەى فرياكەوتن لە دووئى روداوى دەستدرىزى ، يەكسەرى بە پىي توانا . خۆت مەشۆ ، جل و بەرگت مەشۆ ، ھىچ بەنگە و تۆمارىك فرى مەدە ، مەيفەوتئتە تا دووئى تەواو بوونى راپۆرت و ھەرگرتى نمونە لە شوئىي رودانى تاوانەكە .

## 11. پەناگى ژنان

- پەناگى ژنان شوئىي دالەدە و پەناى ژنان و كچانە لە رەيكيافيك وئاكورەيرى .
- بۇ ئەو ژنانە و مندالەكانيان كە ناتوانن لە مالى خۆياندا بىمىننەو بە ھۆكارى مامەلەى خراپ و توند و تىزىپەو لە لايەن مېرد يان باوكەو يان لە لايەن ھەرکەسىكى تى ناو خىزان .
- ھەرەك پەناگى ژنان تايبەتە كەما أن ملجأ النساء مخصص للنساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أو الاتجار .
- زانىارى : <https://www.kvennaathvarf.is>

## تەلەفونى ئىشكەر

- بۇ قوربانىانى توند و تىزىي و كەسەنزىكەكانيان دەتوانن پەيوەندى بکەن بە ژت 5611205 لە دالەدى رەيكيافيك يان بە ژت 5611206 لە دالەدى ئاكورەيرى ، بۇ ھەرگرتى زانىار و راپۆرت يان ھەر جۆرىكى تى پىشتىوانى .
- ھىلەكان ھەمىشە كراوون 24 كاتزىمىر (شەوانە رۆژ )

## مانەوہ / دانىشتن

- ھەرکاتىك مانەوہ لە مالەوہ چىتر جىگى بەرگەگرتن نەبوو بە ھۆكارى لىدان و توند و تىزى جەستەپى و دەرونپى ، ژنان و مندالەكانيان دەتوانن لە پەناگە بىمىننەو و لەوئى دانىشتن بە پىي پىيوسىت بېبەرامبەر .

## 12. بىاركارھلىد - Bjarkarhlíð

- Bjarkarhlíð بىاركارھلىد سەنتەرى قوربانىانى توند و تىزىن لە بوستاڈارفيگور Bústaðarvegur لە رەيكيافيك .
- پىشكەشكردنى راپۆرت و زانىارى لە گەل پىشتىوانى بۇ قوربانىانى دەستى توند و تىزى .
- خزمەتەكان يەكخراوان لە يەك شوئندا
- چاوپىكەوتنى تەنيا ، روو بە روو
- راپۆرتى ياساپى
- خزمەتى كۆمەلايەتى
- ھاوكارى قوربانىانى دەستى قاچاخچى
- ھەموو خزمەتەكانى Bjarkarhlíð بېبەرامبەرە

ژمارە تىل : 5533000 : Bjarkarhlíð

سەعاتەكانى كار لە 9 بەيانىان تا 5 عەسران ، رۆژانى كار لە دووشەممە تا ھەپتى

دەتونىت كات وەرىگىت لەسەر سايى : <http://bjarkarhlid.is>  
دەتونىت نامە / ئى مائىل بىئىرىت بۆ : [bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)