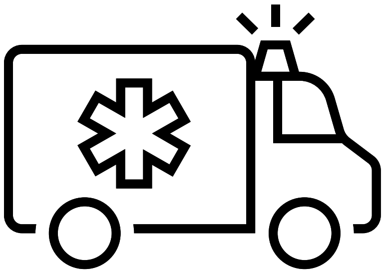
FJÖLMENNINGARSETUR
MULTICULTURAL AND INFORMATION CENTRE

بنکەی فرەکولتوریی

2021

Kurdis (Sorani)



تەندروستی و دڵنیایی

Health and Safety

زانیاری بۆ ئەوکەسانەی کە تازەکی مافی مانەوەیان وەرگرتووە وەک پەنابەر لە لاتی ئایسلاندا

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

1. هێڵی فریاکەوتن

- لە باری ناکاو ، ڕوداوی کتوپڕدا ئەکسەر تەلەفۆن بکە بۆ ژمارەی (112). هێڵی بەدەمەوە هاتن هەمان ژمارەیە لە سەرانسەری وڵاتدا کە ڕاستەوخۆ پەیوەستە لەگەڵ؛ پۆلیس ، ئاگرکوژاندنەوە ، ئەمبولانس، تیمەکانی بەرگری شارستانیی ، تیمەکانی ڕزگارکردن ، لیژنەی مافی منداڵ لەگەڵ چاودێر و ئێشکگرانی کەنارە ئاوییەکان.
- هێڵی گەرمی 112 هەوڵ دەدات وەرگێڕی دەستبەجێ پەیدا بکات بە پێی توانا و پێویستی دۆخەکە. خۆت فێربکە بە ئایسلاندی یان بە ئینگلیزی، بزانە بڵێیت کە تۆ چ زمانێک قسە دەکەیت ("Ég tala kúrdísku„) ، یان بڵێ(„I speak Kurdish”)، تا بتوانرێت وەرگێڕێکت بە زمانەکەی خۆت بۆ بهێنن .
- هەر کاتێک تۆ تەلەفۆن دەکەیت بۆ ١١٢ بە مۆبایلی ، سیم کارت ، ی ئایسلاندی ، ئەوا ئیتر هێڵی فریاکەوتن شوێنەکەت دیاریدەکات بەڵام نازانێت کام نهۆم و کام فلات و کام ژور ، بۆیە وا باشە خۆت فێر بکەیت لەسەر ئەدرێس ناوی شوێنەکان بە زمانێکی ڕوون و ئاشکرا بە پێی توانا.
- پێویستە هەمووان بزانن چۆن پەیوەندی بکەن بە ژ ت ١١٢ ، هەروەها منداڵیش فێر بکەن .
- دەزگای پۆلیس لە ئایسلاند متمانەی گەلی هەیە ، بە جۆرێک لە توێژینەوە ڕاپرسیەکاندا بۆ ساڵانی ڕابوردوو پیشانی دەدەن 80-85٪ ی دانیشتووانەکەی متمانەیان بە پۆلیس هەیە .كە تمتع الشرطة في آيسلندا بثقة الشعب، حيث الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة تظهر أن من السكان يثقون بالشرطة. پێویست ناکات کەس بترسێت یان دوودڵ بێت لە داواکردنی هاوکاری پۆلیس لە کاتی پێویستیدا. لذلك .
- زانیاری زیاتر : www.112.is

2. ئامێرەکانی وریا کردنەوە

- ئامێرەکانی هەستکردن بە دوکەڵ نرخیان هەرزانە و ئاسان دادەنرێت بەڵام دەکرێت گیان و ماڵی خەڵکی ڕزگار بکەن ، بۆیە پێویستە لە هەموو ماڵێکدا هەبن.
- بروسکەیەکی کورت بەشێوەیەکی ڕێک و یێک لە ئامێرەکەوە ، واتای ئەوەیە ئامێرەکە کێشەی تیا نیە.
- دەرکردنی دەنگێکی ناریک لە ئامێرەکەوە،پیبپ،پێمان دەڵێت پیلەکانی تەواوبوون پێویستە بیانگۆڕیت و ئامێرەکە بخەیتەوە شوێنی خۆی.
- ئامێری هەستیی دوکەڵ هەن لە بازاڕەکاندا کە پیلەکانی بۆ ماوەی ١٠ ساڵ کار دەکەن.
- ئامێری هەستیی دوکەڵ بەردەست دەکەون لە دوکانە کارەباییەکان , لە Öryggismiðstöðin و لە Securitas هەروەها دەتوانن ئۆنلاین بە شوێنیدا بگەڕێن.
- ئاو بەکار مەهێنە بۆ کوژاندنەوەی ئاگری تەباخ /چێشتخانە. ئامۆژگاری دەکرێت بەتانی ئاگرکوژاندنەوە بدان بەسەر ئاگرەکەدا تا ئۆکسجینی لێببڕێت و خەفە ببێت. وا باشترە بەتانی ئاگر کوژاندنەوەکە بە دیواری چێشتخانەکەوە بێت ، بەڵام نزیکی تەباخەکە نەبێت.

3. سەلامەتیی ڕێگا وبان

- بە پێی یاسا، پێویستە هەموو سەرنشینەکانی ماشێن قایشی سەلامەتی ببەستن یان هەر هۆیەکی تری سەلامەتی
- ئەو منداڵانەی کێشیان کەمترە لە ٣٦ کگم (باڵایان نزمتر لە 135 سم) پێویستە لە کورسی منداڵ کە پشتی هەبێت /جێگای تایبەتی و بە قایشی سەلامەتی ناو ماشێنەکە بەسترابنەوە. پێویستە دڵنیا بن لە ڕاست بەکارهێنانی ئامێرەکانی سەلامەتی گونجاو لەگەڵ کێش و باڵای منداڵدا . دڵنیابە لەوەی کورسی منداڵی ساوا بە ئاراستەی ڕاست و دروست دابنرێت.

- منداڵ، باڵای لە خوار ١٥٠ سم بێت ، بۆی نییە لە پێشی سەیارە دابنیشێت رووبەڕووی کیسەی هەوایی کارا .
- منداڵی خوار تەمەنی ١٦ ساڵ پێویستە کڵاوی پاسکیل سواری ، خودە ، ی گونجاو بەکاربهێنیت، بە ڕێک و پێکی لەسەری بکات ، شل و شاو نەبێت ، لە کاتی پاسکیل لێخوڕیندا.
- بۆ گەورە و پێگەیشتووانیش ئامۆژگاری دەکرێن بە دانانی خودە ، چونکە ئەوە کەل و پەلی سەلامەتییە و گرنگی هەیە کە گەورەکان نمونە و پێشڕەو بن بۆ منداڵ .
- پاسکیل سوار پێویستە گڵۆپ، فۆسفۆری، و تایەی زستانە، بزمار، بەکاربهێنێت لە زستاندا.
- خاوەن ماشێنەکان پێویستە تایەی چواروەرزی یان تایەی بزمار ڕێژ بخەنە ژێر ماشێنەکانیان لە زستاندا.

4. زستانی ئایسلاند

- وڵاتی ئایسلاند کەوتۆتە باکوری گۆی زەوییەوە ، بەو هۆیەوە شەوانی ئایسلاند لە هاویندا زۆر ڕوناک و لە زستاندا تاریکە. لە دەوروبەری چەرخانی وەرز ، ٢١ ی دیسەمبەر لەو ڕرۆژەدا خۆر تەنها بۆ چەند کاتژمێرێکی کورت لە ئاسماندا دەبێت .
- بۆ پیادە و ڕێبوار گرنگە لەبەرکردنی جل و بەرگێک کە پارچەی فۆسفۆڕی پێوە بێت بۆ شکاندنەوەی ئەو تیشکانەی دەکەونە سەری. دەتوانیت گڵۆپی بچوک بکڕیت بۆ منداڵەکەت لە جۆری فۆسفۆڕی و بیکەیت بە جانتای پشت و، جل و بەرگییەوە تا ببینرێت ، بینراو بێت ، لە ڕێگای و بان بۆ قوتابخانە و لە ڕێی ماڵەوە.
- کەشی ئایسلاند بەردەوام لە گۆڕاندایە و زستانەکەی ساردە، گرنگ ئەوەیە جل و بەرگی گونجاوت لە بەردا بێت بۆ چوونە دەرەوە ، بۆ سەر ئیش و چالاکیی ڕۆژانە.
- دەستکێش و کڵاو ، چاکەتی گەرم ، پاڵتۆی خوری و گۆرەوی ئەستور لەگەڵ پێڵاوی زستانەی ژێر زبر (تەنانەت بن بزمار) لە پێداویستییەکانی زستانی سارد و بەفراویی ئایسلاندن.
- لە ڕۆژە ئارامەکانی زستان ، ئەوکاتانەی خۆر خۆیمان نیشان دەدات، لە پشتی پەنجەرەوە گەرمیمان دەداتێ بەڵام لە دەروەوە ساردە، بەم دیارەیە دەڵێن کەشی پەنجەرە „gluggaveður“ ، بۆیە نابێت بمانخەڵەتێنێت و خۆمان و منداڵەکانمان باش بپێچینەوە پێش چوونەدەروە .

5. ڤیتامین دی - D

- بە هۆکاری کەم دەرکەوتنی خۆر لە ڕۆژە کورتەکانی زستانی ئایسلاند، بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی گشتی لە ئایسلاند ئامۆژگاری دانیشتووان وڵات دەکات بە وەرگرتنی ڤیتامین دی D وەک تەواوکاری خۆراک لە شێوەی لیسی یان حەپ و گولاجی ڤیتامین D . تێبینی ؛ ئۆمێگا و ڕۆنی جگەری نەهەنگ بە سروشتی ڤیتامین دی تیا نیە ئەگەر بە تایبەت ناوی نەهاتبێت لەسەر پاکەتی بەرهەمەکە.
- ژەمی ڕۆژانەی ڕاوێژکراو لە þorskalýsi ڕۆنی ماسی کۆد :
- لە تەمەنی 6 مانگیە وە : 1 کەوچکی چا ==== لە تەمەنی 6 ساڵیەوە : 1 کەوچکی چێشت
- ژەمی ڕۆژانەی ڕاوێژکراو لە ڤیتامین دی بە پێی تەمەن لە ئایسلاند بەم شێوەیە :

تا تەمەنی ٩ ساڵ (400 AE) µg ڕۆژانە 10

١٠بۆ ٧٠ ساڵ (600 AE) µg ڕۆژانە 15

ساڵ و بەرە و ژور ٧١ (800 AE) µg ڕۆژانە 20

	µg	AE
Ungbörn* og börn 1–9 ára	10	400
10 ára–70 ára	15	600
71 árs og eldri	20	800

6. ئاگادارییەکانی بەڕێوەبەرایەتی پێشبینی کەش و هەوا

- دەزگای پێشبینی کەش و هەوای ئایسلاندیی www.vedur.is کاری چاودێری و بەدوودادا چوونی کەش و هەوای سەر وڵات دەکات بە بەردەوامی ، هەروەک لە کارەکانی تری دەزگاکە گەیاندنی زانیاریی و هۆشدارییدان لەبارەی ئەگەری ڕوودانی بومە لەرزە ، گرکان ، هەرەسی بەفر و لافاو . هەندێک جار دەتوانرێت لەوێ پێشبینی بدرێت لەسەر دەرکەوتنی ڕوناکی جەمسەری باکور Norðurljós .

- بەڕێوەبەرایەتی ڕێگە وبانی ئایسلاندیی گرنگی دەدات بە هات و چۆ /جولەی سەر ڕێگاکان لە سەرانسەری وڵات. دەتوانیت ئەپی/ جێبەجێکاری ڕێگاو بان Vegagerðin دابگریت لە مۆبایلەکەت یان لەسەر ماڵپەڕی www.vegagerdin.is و بەکارهێنانی ژ ت 1777 بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر دۆخی ڕێگاکان پێش بەڕێکەوتن بۆ گەشت/چوونە سەرکار لە هەموو بەشەکانی وڵات.

- دایکان و باوکان لە باخچەی ساوایان و قوتابخانەی سەرەتایی پێویستە لەسەریان بەدوودا چوون بکەن بۆ هەواڵەکانی دەزگای کەش ، نامە و ئاگادارییەکانی تایبەت بە دۆخەکەوە لە قوتابخانە بەهەند وەربگرن و بچن بەدەم منداڵەکانیانەوە. هەر کاتێک **ئاگاداری زەرد** دەرکرا لەلیان دەزگای کەشەوە ئەوا ئەبێت دایکان و باوکان دۆخەکە هەڵبسەنگێنن و بڕیار بدەن ئایا منداڵ پێویستی بە کەسێکی گەورە هەیە لەگەڵیدا بڕوات و بێت بۆ قوتابخانە و مەڵبەندی چالاکییەکان . نابێت بیرمان بچێت لەو ڕۆژانەدا کاری قوتابجانە و چالاکییەکان ئاسایی وەک پێویست نابێت. **ئاگاداری سور** پێمان دەڵێت نابێت لەسەر ڕێگا و بان بین ، تەنها بۆ کاری زۆر پێویست نەبێت و لەو کاتانەدا قوتابخانەکان دادەخرێن ، بەڵام باخچەی ساوایان و قوتابخانە سەرەتاییەکان بەکەمترین توانای خۆیان / زۆر سنوردار کار دەکەن بۆ چاودێری منداڵی ئەوکەسانەی لە شوێنە هەستەوەرەکان کار دەکەن وەک کارمەندانی فریاکەوتن ، کەسانی ناو دادگا و پۆلیس و ئاگرکوژێنەوە.

7. بومەلەرزە و گڕکان

- جێکەوتەی ئایسالاند لە سەر سنوری لێکتتازانی پلێتەکانی زەمینە لە ناوچەی ناسراو بە *پەڵەی گەرم* ، ئەمەش پێمان دەڵێت ئەگەری ڕودانی زەمین لەرزە و تەقینەوەی گڕکانی تا ڕادەیەک ئاساییە/سروشتییە.

- لە ئایسلاندا ڕۆژانە چەندین لەرزەی بچوک تۆمار و پێوانە دەکرێت، بەڵام تواناکانیان ئەوەندە نییە کە دانیشتووان هەستی پێبکەن . بینا و باڵەخانەکان لەسەر بناغەیەکی پتەو داڕێژراو دروست دەکرێن لە شوێنی دوور لە سەرچاوە ناسراوەکانی بومەلەررزە و گڕکان، هەر بۆیە زیانەکانی گیانی و ماڵی لە ئەنجامی لێدانی بومەلەرزە و گڕکاندا زۆر و گەورە نین .

- لە ساڵی 1902 وە تا ئێستا ٤٤ هەڵچوون ، گڕکان ، تۆمار کراون لە ئایسلاند دیارترینیان لە ساڵانی ڕابوردوودا بورکانی (ئەیافیاتلاێۆکوتل Eyjafjallajökll) بوو لە ساڵی 2010 ، یەکێکی تر)هەیمائەی(لە دورگەی ڤێستماناەیا Vestmannaeyja ساڵی 1973 .

- ڕۆژانە نەخشەپلان و هێڵکاری ئاگادارکردنەوە تایبەت بە باری ئێستایی و ئاستی چالاکیی گڕکانەکان لە وڵاتدا ئامادە دەکرێن لە بنکەی دەزگای چاودێری و کەشناسیی. مەترسییەکان لە شێوەی زەمین لەرزە ، تەقینەوەی گڕکان و هەڵچوونی ناو سکی زەوی وەک لاڤاوی لاڤا (دار وبەرد و کانزای تواوە) ، داباریني خۆڵەمێش ، هەڵم و گازی ژەهراوی ، هەرەسی بەفر و لافاو هەستان و ..هتد کە ڕەنگە ببنە هۆی زیانی گیانی و ماڵی زۆر. خۆشبەختانە زەرەر و زیانەکانی ئەنجامی کارەساتە سروشتییەکان زۆر باو و دیار نین .

- کۆنترۆڵ و تەواو ئارام ڕاگرتنی جولەی گەشتیار و دانیشتووان لە هەندێک کاتدا کارێکی ئاسان نیە بە تایبەت کاتی ڕودانی هەڵچوونی گڕکانی کوتوپڕ . ئەرکی گەورە و گران دەکەوێتە سەرشانی تیمەکانی بەدەمەوەچوون و بەرگریی شارستانیی ، بۆیە هەمووان هان دەدرێن بەئاگا بن و پابەندی ڕێنماییەکانی ئەو تیمانە بن.

8. توند وتیژیی ناو ماڵ

بەکارهێنانی توند وتیژیی لە ئایسلاند کارێکی یاسایی نیە، جا ئیتر لە ماڵەوە بێت یان لە دەرەوەی چوار دیواری ماڵ. هەموو شێوەکانی توند و تیژیی لە ناو خێزاندا و لەبەر چاوی منداڵ وەک ئەوەیە توند وتیژیی بەرامبەر منداڵەکەش کرابێت .

بۆ داواکردنی ڕاوێژ و ڕێنمایی دەربارەی توند وتیژیی ماڵ / ناو خێزان لە ڕێگای :

- پسپۆری کۆمەڵایەتی / لێپرسراوی کاری خێزانی لە بنکەی خزمەتە کۆمەڵایەتییەکان
- بیارکارهلیذ Bjarkarhlíð. https://www.bjarkarhlid.is
- پەناگای ژنان بۆ داڵدەی ژنان https://www.kvennaathvarf.is/

بۆ ئەوکەسانەی مافی پاراستنی نیودەوڵەتییان هەیە لە ڕێگەی بەرنامەی کۆکردنەوە / بەیەکگەیاندنی خێزانەوە گەیشتوونەتە ئایسلاند، بەڵام ناچارن بە جیابوونەوە و تەڵاق دانی هاوسەرەکانیان بە هۆکاری توند و تیژیی ناو خێزانەوە ، ئەوکەسانە دەتوانن داوای یارمەتی بکەن بۆ پرکردنەوە و پێشکەشکردنی داوایەکی نوێ بۆ مافی پەنابەریی لەسەر بنەمای نوێ/ هۆکاری تر بۆ مانەوە.

9. توند وتیژیی دژی منداڵ

لە وڵاتی ئایسلاند، هەمووکەسێک پابەندیی یاسایی هەیە بە ئاگادارکردنەوەی لایەنی بەرپرس ؛ پۆلیس ، لیژنەی مافی منداڵ هەرکاتێک گومانی هەبوو منداڵ توشی لێدان دەبێت یان زەبر و زەنگی لەگەڵ بەکار دێت بە نمونە منداڵ :

- لە بارودۆخێکی پەروەردەیی نائاسییدایە
- دووچاری زەبر و زەنگ و سوکایەتی دەبیتەوە
- لە هەل و مەرجێکی نا تەندروستدا دەژی و بەرەو خراپیش دەڕوات

زۆرگرنگە ئاگاداری لیژنەی مافی منداڵ بکرێتەوە کاتێک گومانی ئەوە هەیە کۆرپەی ناو سکی دایک لە مەترسیدایە، بە نمونە گەر دایکەکە عارەق خۆر، تلیاک کێش بوو ، یان ترس لەوەی ژنی سکپڕ دووچاری لێدان یان توند وتیژیی دەبێتەوە.

پێگەی ڕێکخراوی مافی منداڵ لە ئایسلاند لیستی لیژنەکانی چاودێری /بەرژەوەندی منداڵانی تیایە :

http://www.bvs.is/almenningur/barnaverndarnefndir/

هەروەها دەتوانیت داوای ڕاوێژ بکەیت لە لای پسپۆری کۆمەڵایەتی لە شارەوانی یان لە بنکەی خزمەتە کۆمەڵایەتییەکان و لایەنی پەیوەندیدار .

لە باری نائاسایی ، ڕوداوی کوتوپڕ ، تەلەفۆن بکە بۆ پۆلیس و فریاکەوتن لە ژمارە تەلەفۆنی 112

10. بەدەمەوە چوون و پێشوازی لە قوربانیی توندوتیژیی سێکسی

- هۆبەی فریاکەوتنی بەپەلە بۆ بەدەمەوەچوونی کوتوپڕی قوربانیی دەستدرێژی سێکسی، دەرگای کراوەیە بۆ هەمووکەسێک لە حاڵەتی پێویستیدا ، پێویست ناکات ڕەوانە کرابێت .
- باشتر وایە لەپێشدا تەلەفۆنی بەشی فریاکەوتن بکەیت لە Landspítali لە Fossvogur ، لە ژمارە تەلەفۆنی 5432000 بۆ داواکردنی هاوکاری و خزمەت لە هۆبەی فریاکەوتنی بەپەلە.
- پشکنینی پزیشکیی و چارەسەر ، هەروەک پشکنینی ئافرەتانە .
- پشکنینی پزیشکی یاسایی ، وەرگرتنی زانیاریی و هەڵگرتنی داتاکان.

- ئەم خزمەتانە بێبەرامبەرە بۆ هەر کەسێک کە پێویستی بکەوێتە ئەوێ .
- ناو ، ناسنامە بە پارێزراوی دەمێنێتەوە بە درێژای ماوەی چارەسەر و لێکۆلێنەوە .
- زۆر گرنگە بە زووترین کات بگەیتە هۆبەی فریاکەوتن لە دووای رووداوی دەستدرێژیی ، یەکسەری بە پێی توانا . خۆت مەشۆ ، جل و بەرگت مەشۆ ، هیچ بەڵگە و تۆمارێک فرێ مەدە، مەیفەوتێنە تا دووای تەواو بوونی راپۆرت و وەرگرتنی نمونە لە شوێنی روودانی تاوانەکە.

11. پەناگای ژنان

پەناگای ژنان شوێنی دالدە و پەنای ژنان و کچانە لە رەیکیاڤیك وئاکورەیري.

- بۆ ئەو ژنانە و منداڵەکانیان کە ناتوانن لە ماڵی خۆیاندا بمێننەوە بە هۆکاری مامەڵەی خراپ و توند و تیژییەوە لە لایەن مێرد یان باوکەوە یان لە لایەن هەرکەسێکی تری ناو خێزان .
- هەروەک پەناگای ژنان تایبەتە کما أن ملجأ النساء مخصص للنساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أو الاتجار.
- زانیاري : https://www.kvennaathvarf.is/

تەلەفۆنی ئێشکگر

بۆ قوربانیانی توند وتیژی و کەسەنزیکەکانیان دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ژ ت 5611205 لە دالدەی رەیکیاڤیک یان بە ژ ت 5611206 لە دالدەی ئاکورەیری ، بۆ وەرگرتنی زانیار و راوێژ یان هەر جۆرێکی تری پشتیوانی.

هێڵەکان هەمیشە کراوەن 24 کاتژمێر (شەوانە رۆژ)

مانەوە / دانیشتن

هەرکاتێک مانەوە لە ماڵەوە چیتر جێگای بەرگەگرتن نەبوو بە هۆکاری لێدان و توند وتیژی جەستەیی و دەروونیی ، ژنان و منداڵەکانیان دەتوانن لە پەناگا بمێننەوە و لەوێ دانیشن بە پێی پێویست بێبەرامبەر .

12. بیارکارهلید - Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð بیارکارهلید سەنتەری قوربانیانی توند و تیژین لە بوستاذارڤێگور Bústaðarvegur لە رەیکیاڤیك.

- پێشکەشکردنی راوێژ و زانیاری لەگەڵ پشتیوانی بۆ قوربانیانی دەستی توند و تیژی.
- خزمەتەکان یەکخراوان لە یەک شوێندا
- چاوپێکەوتنی تەنیا ، روو بە روو
- راوێژی یاسایی
- خزمەتی کۆمەلایەتیی
- هاوکاری قوربانیانی دەستی قاچاخچی
- هەموو خزمەتەکانی Bjarkarhlíð بێبەرامبەرە

ژمارە تێل : 5533000 : Bjarkarhlíð

سەعاتەکانی کار لە 9 بەیانیان تا 5 عەسران ، رۆژانی کار لە دووشەممە تا هەینی

دەتونیت کات وەربگریت لەسەر سایتی : http://bjarkarhlid.is

دەتوانیت نامە/ ئی مایڵ بنێریت بۆ : bjarkarhlid@bjarkarhlid.is