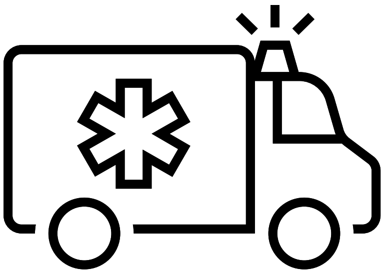
Fjölmenningardeild
Vinnumálastofnunar
Multicultural Information Centre

2025

Kurdish (Sorani)



تەندروستی و دڵنیایی

Health and Safety

زانیاری بۆ ئەو کەسانەی کە تازەکی مافی مانەوەیان وەرگرتووە وەک پەنابەر لە ڵاتی 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 بەرگریی شارستانیی ، تیمەکانی ڕزگارکردن ، لیژنەی مافی منداڵ لەگەڵ چاودێر و ئێشکگرانی کەنارە ئاوییەکان.
- هێڵی گەرمی 112 هەوڵ دەدات وەرگێری 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 وەرگێرێکت بە زمانەکەی خۆت بۆ بهێنن .
- هەرکاتێک 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 سالانی ڕابوردوو پیشانی دەدەن 80-85٪ ی دانیشتووانەکەی متمانەیان بە پۆلیس هەیە .كه 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 پێک لە ئامێرەکەوە ، واتای ئەوەیە ئامێرەکە کێشەی تیا نیە.
- دەرکردنی دەنگێکی نارێک لە ئامێرەکەوە،پیپ،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 کلاوی پاسکیل سواری ، خودە ، ی گونجاو بەکاربهینیت، بە رێک 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 ررۆژەدا 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 گلۆپی بچوک بکرِیت 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 دەرەوەو ساردە، بەم دیاریە دەڵێن کەشی پەنجەرە „gluggaveður“ ، بۆیە نابێت بمانخەڵەتێنێت و خۆمان و منالەکانمان 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 بەدوودا چوونی کەش و هەوای سەر وڵات دەکات بە بەردەوامی ، هەروەک لە کارەکانی تری دەزگاکە گەیاندنی زانیاریی و هۆشدارییدان لەبارەی ئەگەری ڕوودانی بومە لەرزە ، گڕکان ، 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 /جوڵەی 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 بەدووداچوون 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 و ەک 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 ئەو کەسانەی 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 دارێژراو 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 (ئەیافیاتلایۆکوتڵ Eyjafjallajökll) بوو لە ساڵی 2010 ، یەکێکی تر)هەیما ئەی(لە دورگەی ڤێستماناائەییا 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 لافاوی لاڤا (دار وبەرد و کانزای تواوە) ، داباریی 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 جوڵەی 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 :

- پسپۆڕی کۆمەڵایەتی / لێپرساوی کاری خێزانی لە بنکەی خزمەتە کۆمەڵایەتییەکان
- بیارکارهلید Bjarkarhlíð. https://www.bjarkarhlid.is
- پەناگای ژنان بۆ داڵدەی ژنان https://www.kvennaathvarf.is/

بۆ ئەو کەسانەی 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 ، ئەو کەسانە دەتوانن داوای یارمەتی بکەن بۆ پڕکردنەوە و پێشکەشکردنی داوایەکی نوێ بۆ مافی پەنابەریی لەسەر بنەمای نوێ/ هۆکاری تر بۆ مانەوە.

9. توند وتیژیی دژی منداڵ

لە وڵاتی ئایسلاند، هەموو کەسێک 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

زۆر گرنگە 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 پسپۆڕی 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 هەموو کەسێک لە حاڵەتی پێویستیدا ، پێویست ناکات ڕەوانە کرابێت .
- باشتر وایە لەپێشدا تەلەفۆنی بەشی فریاکەوتن بکەیت لە Fossvogur لە Landspítali ، 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 لێکۆڵینەوە .
- زۆر گرنگە بە زووترین کات بگەیتە هۆبەی فریاکەوتن لە دووای ڕوداوی 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 ڕوداوی تاوانەکە.

11. پەناگای ژنان

پەناگای ژنان شوێنی داڵدە 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 كما أن ملجأ النساء مخصص للنساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أو الاتجار.
- زانیاریی : https://www.kvennaathvarf.is/

تەلەفۆنی ئێشکگر

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

هێڵەکان هەمیشە کراوەن 24 کاتژمێر (شەوانە ڕۆژ)

مانەوە / دانیشتن

هەرکاتێک مانەوە لە ماڵەوە چیتر جێگای بەرگەگرتن نەبوو بە هۆکاری لێدان و توند وتیژی جەستەیی و دەرونیی ، 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 ڕاوێژ و زانیاری لەگەڵ پشتیوانی بۆ قوربانیانی دەستی توند و تیژیی.
- خزمەتەکان یەکخراوان لە یەک شوێندا
- چاوپێکەوتنی تەنیا ، ڕوو بە ڕوو
- ڕاوێژی یاسایی
- خزمەتی کۆمەڵایەتیی
- هاوکاری قوربانیانی دەستی قاچاخچی
- هەموو خزمەتەکانی Bjarkarhlíð بێبەرامبەرە

ژمارە تێل : 5533000 : Bjarkarhlíð

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

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

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