



## چاودیری تەندروستی

---

# كى بهرپرسى تهنڊروستى ئيمهيه؟

• سيستمى چاودىرى تهنڊروستى ئيمه ئهركى راوئژپيدان به خهلكيان ههيه  
دهر بارهه زيانى تهنڊروست، چارهسهرى و بهرگرى. چاودىرى پزىشكى  
پيوستيش دهبي جيبهجي بكات و چاودىرى تهنڊروستى مندالان و داىكانى  
دووكيان بكات.

• لهگهه ئهوهشدا، ههر بهتعمهنيكى بهرپرسه بو پابهندبوون به  
ئاموزگار ييهكانى كار به دهستانى تهنڊروستى.

• شيوازي ژيانمان لهسهر تهنڊروستى و كواليتى ژيانمان زور كار يگهره.

• دهستپيراگهيشتن به ناوهروكى پهيوهست به تهنڊروستى ئونلاين  
ئاسانه. رادهسپيردرىت كه مالىهره فهرميهكانى حكوممت و ناوهروكى  
بهديهاتوو لهلايهن پسپوران بهگار بهينرىت، بو نمونه له [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)  
[www.doktor.is](http://www.doktor.is)



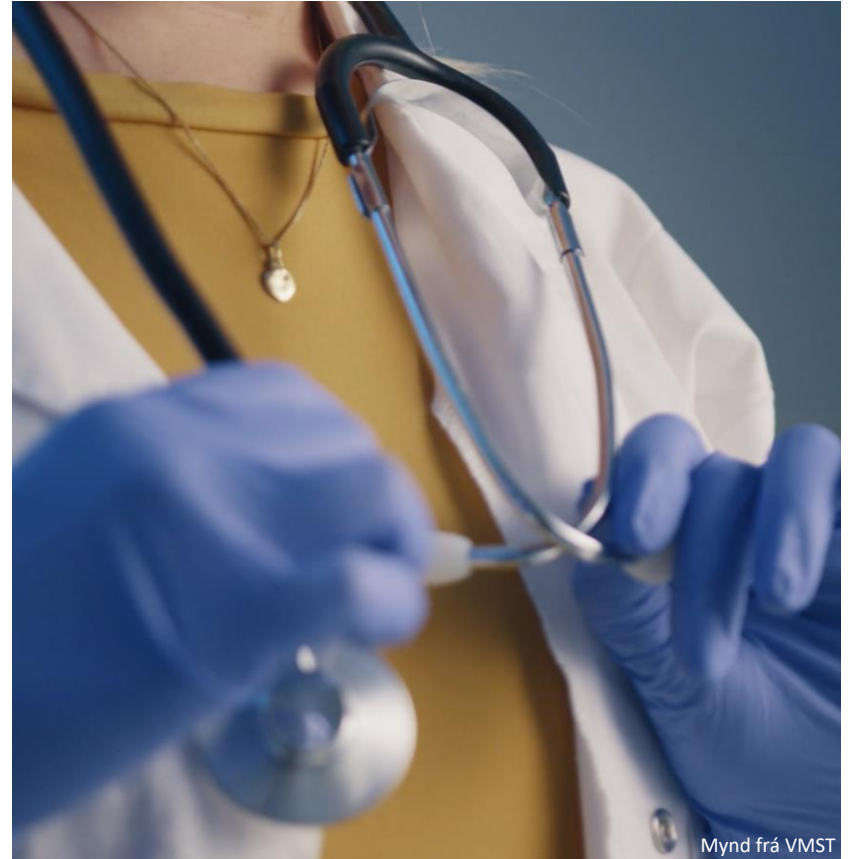
This Photo is licensed under CC BY-NC

# بەرپر سیاریهتی تهندروستی- بهردهوامی

- لهو کۆمه‌لگایانهی نهخۆشی جیددی و ههژاری بهشیکه له ژيانی رۆژانه، دهکری تهندروستی بهواتای نهبوونی نهخۆشی بییت.
- له ههر شوینییک دهرمانسازى و چارهسهرى به دهرمان بهگشتی لهبهردهست بییت، زۆربهی خه‌لک لهسهر ئهم بروایهن هه‌بوونی ژيانی خۆش و قایلکه‌ر هه‌مان شته که تهندروستی پیک دینیت.
- له ئایسله‌ند، نهخۆش و پزیشک زۆر جار دهربارهی هیله جیاوازه‌کانی چارهسهرى گفتوگو ده‌که‌ن و نهخۆشی بۆ هه‌یه هه‌موو زانیارییه‌کانی په‌یه‌هست به بارودۆخی خۆی هه‌بییت.
- هه‌میشه له کاتی سه‌ردان و دیدار له‌گه‌ل پزیشک، رچه‌ته نادریت به تاکه‌کان. هه‌ندیجار، سه‌ره‌تا پشکنین بۆ ریگه‌چاره‌کانی تر ده‌کرییت، وه‌ک گۆرینی شیوازی ژیان.

# بارودۆخی ئاسایش و تەندروستی

- لە بارودۆخی ئاسایشدا، ئامانجی حکوومەت ئەمەیه هەموو هاوولاتییهکانی باشتترین ژیان و بۆ نمونە ژیانیکی تەندروستیان هەبێت.
- حکوومەت بەرپرسە بەبێ سەرنجدان بە بارودۆخی مالی هاوولاتیان، چاودێری تەندروستی پێویست پێشکەش بکات.
- باجی مووچە و چالاکی ئابووری، بۆ نمونە بەکار دەهێنرێت بۆ دابینکردنی بۆدجەیی سیستمی چاودێری تەندروستی.
- تاکەکان هەروەها بەشدار دەبن لە تێچوون و دانی تێچوونی وتووێژ، پشکنین و تاقیکردنەوەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، بۆ دانەوێ نرخی مانگانەیی هەر تاکیک، رێژەیهک نرخ کەبەرچاو گیراوه.



Mynd frá VMST

## پابهندی نهینی

- له بهشی چاودیږی تهنډروستیدا هر کس له پرووی یاساوه پابهنده سهارهت به زانیاری پزیشکی نهخوشهکان بهتهواوهتی نهینی پاریزی بکات. نهمه واتا کس بو یی نهینی زانیاری نهخوش به بی ئیزنی کس سیهه له لای کس سیهه باس بکات.
- کهوایه وتووږی نهخوش لهگهل پزیشکهکان، سسته و پسیورانی تری چاودیږی تهنډروستی به نهینییه.
- وهرگیران ههروهها بو نهینی پاریزی سنووردار کراون دهربارهی نهو شتانهی وهک وهرگیر پشتهستی دهکهنهوه. (داوای پشتهستکردنهوهی نهینیتی له وهرگیران بهجی و ژیرانهیه.)

## هيوای ژيان

- خه لکی نایسله ند به گشتی کوالیتی ژيانیان به رزه به گشتی، ههمووان یه کسان خزمه تگوزاری تهن دروستیان هه یه.
- له ههموو و لاتدا بنکه کانی چاره سهری هه یه. مندا لان و به تهمه نه کان خزمه تگوزاری به ر بلاویان له به ر ده سته.
- نه خو شخانه ی زانکو لاند سپیتالین / Landspítalinn نه خو شخانه یه کی پیشکه وتوو له روی ته کنیکیه وه که له ودا برین و نه خو شی جیدی چاره سهر ده کریت.
- چاودیری تهن دروستی بو دایکان و مندا لانی ساوا به هیژ و بیبه رامبه ر و ریژه ی مردنی مندا لانی ساوا ی نایسله ند له نه ورو پادا له ههمووان که متره.
- مامناوه ندی هيوای ژيانی پیاوان 81 سال و هيوای ژيانی ژنان 84 ساله.

# بنكهكانى تهندروستى

- هموو هاوولاتيان بۆيان ههيه له بنكهى تهندروستى له ناوچهى خۆياندا ناويان تۆمار بکهن و پزىشكى گشتى رىكخراويان بۆ تهرخان كراوه.
- به پيشاندانى ناسنامه و تۆمار كردنى ئۆنلاين له [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) لهريگهى "Réttindagátt - mínar síður" دهستت رادهگات به بنكهكانى تهندروستى (پورتالى مافهكان - لاپههكانم).
- دهكرى پزىشكى گشتيت بگوريت.
- بنكهكانى چارهسهرى تيچوونى ستاندارديان ههيه بهلام ريژهى ئهوان بهپيى سيستهمى دابينكردنى بيمهى تهندروستى نايسلهند جياوازه.



This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

# تەندروستی و چارەسەری

- -بنکەکانی تەندروستی چارەسەری دەبێ هەمووکات یەكەم وئستگە بێت بۆ کەسانێک نەخۆشن یان ئیش و ئازاریان هەیه.
- خزمەتگوزاری لە نۆرینگەکانی تەندروستی:
  - ڕەچەتە، بروانامەکانی پزیشک، نامەى ناساندن.
  - سکرینینگى شیرپەنجە بۆ پیاوان و ژنان.
  - خزمەتگوزاری دەروونی
  - تەندروستی و چارەسەری بۆ مندالانی قوتابخانە.
  - چاودێری بەسالاچووان
  - کۆرس و ڕاهێنانی پەيوەست بە شیرپێدان، باوانیتى، و بەرزکردنەوهى ژيانى تەندروست.
- بۆ نمونە سەردانى پۆرتال وئیبى چاودێرى تەندروستی پەيوەست بە ناوچەى گەورەى ڕەهیکياڤیک بکە لە [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)



# بنکه کانی چاودیری تەندروستی چارسەری

• بنکه کانی تەندروستی چارسەری دەبێ هەمووکات یە کەم وی ستگە بێت بۆ کەسانیک نەخۆشین یان ئیش و ئازاریان هەیه گەر پێویست بکات پزیشکی گشتی تاکەگان دەنیریت بۆ لای پسیۆر . .

• بنکه کانی تەندروستی چارسەری خزمەتگوزاری جیاواز پێشکەش دەکەن:

- خزمەتگوزاری تەندروستی وتووێژ، پشکنین، وتووێژی تەلەفۆنی.
- راویژکاری تەلەفۆنی لەگەڵ سستەرەکان.
- پێشوازیی و چارسەر بۆ ئەو نەخۆشانەیی بارودۆخیان مەترسیدارە یان ئەوانەیی برینی سووکیان هەیه.
- چاودیری خولی دووگیانی
- چاودیری ساوا و مندال
- کوتانی فاکسین



HEILSUGÆSLUSTÖÐVAR ÞJÓNUSTA STÖÐVANNA SÉRÞJÓNUSTA UM HH



ÞJÓNUSTA Í HVERFINU ÞÍNU

HÉR FYRIR ÞIG

FÁÐU RÁÐGJÖF HJÁ HJÚKRUNARFRÆDINGJA STÖÐINN  
ÞINNNI EF ÞÚ VEIST EKKI HVERT ÞÚ ÁTTAD LEIÐA

Lestu meira um þjónustuna



Mynd frá heilsugaeslan.is

# تەندروستی و چارەسەری- دیدارەکان و بینینی پزیشک

- دیدار لەگەڵ پزیشکی گشتی پێویستە. یان لەرێگەی تەلەفۆنەوه یان بە گرتنەوهی کات لەسەر [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)
- ئەگەر کەسێک وەرگێری پێویستە، پێویستە کاتی دیاریکردنی کات، فەرمانبەرانی لەمە ئاگادار کاتەوه < و دیاری بکەن کام زمان بۆ وەرگێر پێویستە. پاشان فەرمانبەرانی بنکەهی تەندروستی، وەرگێریک بگرنەوه.
- دەشکرێ لەگەڵ پزیشکان نۆرەهی وتووێژی تەلەفۆنی بگرییەوه.
- زۆربەهی بنکەکان نۆبەهی کراوهو ئیشتکگری دووانیوهروانیان هەیه
- دەشتوانیت کاتی دیدار لە رۆژی هاتنەژوورەوهدا دیاری بکەیت و یان ژمارە وەر بگرییت- لە نۆرینگەیهک بۆ نۆرینگەیهکی تر جیاوازه.

# نرخهكهی چهنده؟

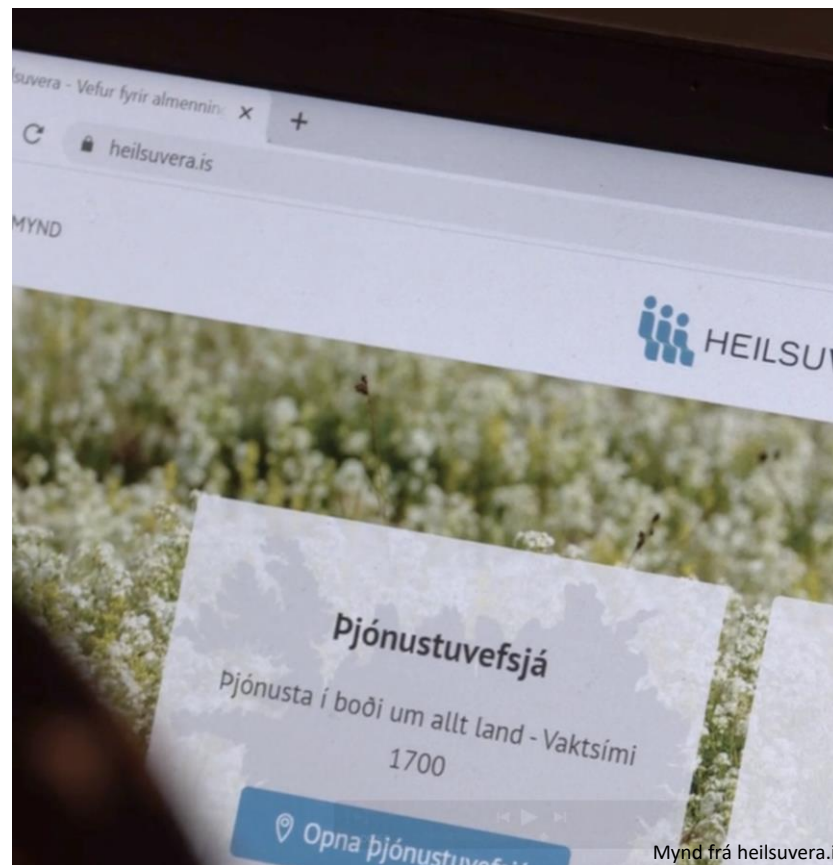
- نۆرینگهی تهنروستی بۆ مندانان خزمهتگوزاری بیهرامبهر پیشكش دهكهن.
- چاودیری خولی دووگیانی و چاودیری ساوایان و مندانانیش بهخۆراییه.
- بۆ مندانان، كهمنئهندهكان تیچوونی نهخۆشی نییه، بهلام ئهوانهی تر دهبی لهم تیچوونهدا بهشدار بن.
- دهبی بۆ وهرگرتتی بروانامه لای پزیشك پاره بدرییت.
- بیمهی چارهسهری ئایسلهنده/Sjúkratryggingar Íslands بهپیی یاسای گشتگیری گشتی و خزمهتگوزاری تهنروستی و چارهسهری چالاکی دهكات. بۆ دانی تیچوونی مانگانهی یهك كهس ریژهی پارهدان لهبهرچاو گیراوه.



This Photo is licensed under CC BY-NC

# www.heilsuvera.is

- مالىپىرى [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) مالىپىرىكە تەركىز دەكاته سەر ھەموو نۆرىنگەكانى تەندروستى.
- لەویدا، تاكەكان دەتوانن بە رىگای "mínar síður" (لاپىرەكانم) بۆئەوھى:
  - رەچەتاكان نوئى بكەپھوھ و داواى دەرمانى رىپىدراو بكەپت.
  - لەگەل پزىشكدا كاتى دىدار دىارى بكەپت.
  - داواى پروانامەكانى پزىشك بكەپت.
  - داواى نمونەھى كۆفید-19 بكەپت.
  - سەپىرى دۆزراوھكانى فەحس بكەپت.
- ئەم مالىپىرە دەرپارەھى گەشەكردن و شىوازكردنى پەروەردەكردنى مندال بەپىئى بەلگەكان زانىارى زورپىش ھەپە.
- ھەروەھا داگرى زانىارى و نامۆژگارىپە سەبارەت بە رىژەپەكى بەربلاو لەسەر بابەتەكانى چاودىرى تەندروستى بۆ ھەموو تەمەنەكان.



Mynd frá heilsuvera.is

## مافی هه‌بوونی وەرگیر

- یاساکانی په‌یوه‌ست به مافی نه‌خۆشه‌کان بریار دهدات ئهو نه‌خۆشه‌ی به زمانی ئایسله‌ندی قسه ناکات، بۆ هه‌یه بۆ زانیاری په‌یوه‌ست به تهن‌دروستی، چاره‌سه‌ری ئیحتیمالی یان چاره‌سه‌ری تری ئیحتیمالی داوای خزمه‌تگوزاری وەرگیر بکات.
- کاتیکی کاتی دیدار له‌گه‌ڵ پزیشک، سسته‌ر یان مامان دیاری ده‌کریت، ده‌بی داوای وەرگیر بکریت.

## پشکنین - شیکاری خوین



- فەحسی وەک فەحسی خوین، تیشکی سەر ووی بنهوش، سۆنەر و سی تی سکان له نهخۆشخانهکان یان بنکهکانی چارهسەری ئەنجام دەدرین که بۆ جیبهجیکردنی ئەم فەحسانە پسیۆرن.
- پزیشک به شیوهی ئەلیکترۆنی داوای فەحس دەکات و تاکهکان دەبێ خوین برۆنه تاقیگه.
- دەرئەنجامهکان دەنێردرین بۆ ئەو پزیشکهی داوای کردووه.
- دەبێ تیچوونی فەحسهکان بدریت.

## پسپوران

- لہم نہخوشخانانہدا جگہ لہ پسپوری تاییہت، چہند پسپوری پزیشکیس ہہن.
- لہوانہیہ داوا بکریٹ کہ پزیشکہکت بتتیریت بو لای پسپوریکی پزیشکی یان راستہوخو لہگہل پزیشکی پسپوردا کات دیاری بکات.
- نمونہی پسپورانی پزیشکی: پزیشکانی چاو، پسپوری و گوی و قورگ و لووت، پسپوری ژنان و مندالبوون، پسپوری مندالان، پزیشکی دہروونی، پسپوری حساسیہت و پسپوری ہہر سکردن

# Læknavaktin/پزیشکی ئیشگر

- Læknavaktin خزمەتگوزاری پزیشکی ریک دەخات بۆ ناوچەیی گەورەیی رەیکیفایک. رۆژانی هەفتە لە کاتژمێر 17:00 بۆ 23:30 و کۆتایی هەفتە لە کاتژمێر 9:00 بۆ 23:30 کراوەتەوه.
- Læknavaktin لە ستافی خۆیدا ئەو پزیشکانەیی هەییە خزمەتگوزاری تەندروستی پزیشکەش دەکەن.
- گرتنەوهی کاتی چاوپێکەوتن پێویست نییە، هەر ئەوەندە بەسە بگەرێیەوه و ژمارەییەک بگرت. تیچووی نەخۆش دەبی بدریت.
- راولێکاری تەلەفۆنی لەگەڵ سستەر بەردەستە بۆ هەموو ولات 24 کاتژمێر دەتوانیت لەرێگەیی ژمارە 1770 هەو پەییوەندی بکەیت.
- پەییوەندی بە مألەوه لە لایەن پزیشکانەوه بەئێواره و لە کۆتایی هەفتەدا لە رێگەیی Læknavaktin هەو داوا کراو دەبییت.
- Læknavaktin هەلکەوتوووە لە 68، 103 Háaleitisbraut رەیکیفایک. [www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)
- ناوچەکانی لادی زۆرجار خزمەتگوزاری پزیشکی پاش نیوهرۆ لە نۆرینگەکانی تەندروستی و چاودێری تایبەت لە نەخۆشخانەیی ئەو ناوچەدا پزیشکەش دەکەن.





# چاودیری تایبہت / بہشی فریاکهوتن



Mynd frá landspitali.is

- خزمہتگوزاری چاودیری تایبہت بو برین و نہخوشی جیدی له Landspítali Fossvogur، 108 رھیکیاٹیک دانراوہ. 24 کاتر میٹر چاودیری تایبہت لهبہر دستہ. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi)
- رھقم تہلہفون برینیہ له 5431000. لہریگہی چاتی ٹونلاینہوش دہکری لہگہل ستافدا پیوہندی بکہیت.
- ٹیرہ شوینیکہ دہبی کسانیک برؤنہ ٹہوی تووشی برینی قول بوون، توندوتیژی کراوہتہ سہریان و کسانیک کہ زور نہخوشن.
- ٹہو مندا لانہش بہتوندی بریندار بوون دہبی بو ٹہوی بگواز رینہوہ.
- بو نمونہ: کوترانی سہر، شکاوی پارچہکان، سووتانہکان، برینی بردراو و نازاری قہفہزہی سنگ.
- چاودیری تایبہت له ناوچہکانی لادی بہگشتی له نہخوشخانہی ٹہو ناوچہیدا جیہجی دہکریت.

# چاودیری فریاگوزاری بۆ قوربانیانی مامهلهی خراب

- چاودیری فریاگوزاری له بهشی چاودیر تایبەت هه‌لکه‌وتوووه Fossvogi، Landspítalinn. خزمه‌تگوزاری پیشکەش ژنان و پیاوان ده‌کات. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis)
- له چاودیری فریاگوزاریدا کهسانیک بوون به قوربانانی سیکس (دهستدریژیکردن، هه‌ول بۆ دهستدریژی، جۆریکی تر هه‌لکوتانی سیکسی) ده‌توانن داوای یارمه‌تی بکه‌ن.
- ئەوان ده‌توانن راویژکاری، پالپشتی، پیشکنینی پزشکی و چاره‌سه‌ریان بۆ بکری‌ت.
- ئەم خزمه‌تگوزارییه به‌خۆراییی بۆ قوربانان ده‌کری‌ت.
- بۆ هه‌ر که‌سییک بی ناوی و نه‌ینیتی به‌ته‌واوه‌تی ده‌پاریزی‌ت.
- راویژکاری یاسایی و پالپشتی بۆ سکا‌لاکردن له‌به‌ر ده‌سته. له‌گه‌ڵ ئەوه‌شدا، له‌به‌ر ده‌ستبوونی خزمه‌تگوزاری بۆ باسکردنی سکا‌لا و شکایه‌ت عیلاقه‌ی به‌ بریاری قوربانیه‌وه نییه.

# كهوتن له نهخوشخانه

- له نهخوشخانهكان هموو چار سهري پزيشك، درمان، نيشته جييون و ژمهكاني خوار دن له لايهن حكومتهوه دهر يت.
- تهنيا پزيشكان دهتوانن سهبارت به خستني تاك له نهخوشخانه بريار بدن.
- لاندسپيتالين Landspítalinn له رهيكيافيك گهوره ترين نهخوشخانهي نم و لاتيه به لام نهخوشخانهكاني تر له شار ه گهوره كان له دهر هوي شار ه گهوره كان له بهر دستن.
- نهشتهر گهري سووك هم له نهخوشخانهكان و هم له نورينگه تاييه تهكاني نهشتهر گهري نه انجام دهر يت.
- بو نهشتهر گهري له نورينگه نه هليبه كاندا تيچووني زياتر دهر يت به لام ليستهي چاوهر يكر دن كورنتره.

# كلينيكى چاودىرى سووك



This Photo is licensed under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

- ئەو نەخۆشانەى چاودىرى سووك دەكرىن لە نەخۆشخانە (يان بىنكەكانى ترى چاودىرى) چارەسەريان بۆ دەكرىت بەلام لەوى نامىننەوه.
- پاش چارەسەرى يان راوىژكارى دەرونەوه مألەوه.
- بۆ خزمەتگوزارى سووك تىچوون دەدرىت.

# ئۆتۆمبیلی فریاگوزاری - 112



Mynd: www.ruv.is/frett/2020/06/10/nyir-sjukrabilar-verda-gulir

- رقم تەلەفونى 112 ژمارەى فریاگوزارییە بۆ ئۆتۆمبیلی فریاگوزاری، ئاگر کەوتتەوه و پۆلیس.
- کاتی پەيوەندی تاکیک لەگەڵ 112، گرنگە بتوانیت رۆن و ئاشکرا پەيوەندی پیک بینیت:
  - ناوی تۆ - ناو چیبە
  - شوین - ئەو شوینەى لەوێی
  - هۆی تەلەفۆنکردن - چی رۆی داوه
- [www.112.is](http://www.112.is) وهک مألپەریش بە زانیاری و خزمەتگوزاری چات ئۆنلاین لەبەر دەستە. سەبارەت بە توندوتیژی ناومال دەکری زانیاری و راویژکاری بدۆزییەوه.
- کەسیک بە ئۆتۆمبیلی فریاگوزاری دەگوازیتەوه تیچوونی نەگور، بەی سەرنجدان بە مەودا دەدات. پاشان پەسوولە بۆ کەسەکه دەنێردریت.

# مندالان و خزمهتگوزاری تهنروستی

- مندالان زورجار له ماوهی سالانی سهرهتایی ژیان نهخۆش دهکهن، کهچی کۆئهندامی بهرگریان بههیزتر دهبییت.
- نهخۆشی باو لهناو ساوایاندا بریتییه له ئازاری گهده، تا، ههلامهت و ههوکردنی گوئی و ههروهها ئیلتیهابی قایروسی و باکتريا وهک پرووی سترهپۆکۆک و سۆریژه.
- ههندي پزیشک بو مندالان ئهنی بیوتیک دهههه به مندالان و دلنیابونوه له تهواوکردنی پاریزی ژهمهدهرمان زور گرنکه.
- ههنديک مندال به هوئی ئیلتیهابی گوئی تیووبی گوچکهیان پيوسته.
- شاف یان تیکهلهی دهرمانی تا بو مندالان دهتوانیت له دهرمانخانهکانی گهرهک بکریت.

# مندالان- باشه بزائیت

- کاتیک مندالان دینه باخچهی ساویان، پهیوهندیان دهبیت به زور مندالی تر و نهمه هندیجار لهوانهیه ئیلتیهاب و نهخوشی دروست بکات.
- شیوازیکی باش بو بهرگری له ئیلتیهاب، شورونی دهستی مندال و گورینی گورهوی ئهوانه کاتیک له باخچهی ساویان دینهوه.
- رشک و ئهسپیی پرسی هاوبهشی مندالانی باخچهی ساویان و قوتابخانهیه .
- ئامادهکردنی دهرمان له لای پزیشک (یان دهرمانخانهکان) بو چارهسرهکردنی رشک و ئهسپیی پیویسته. ههروهها شورونی ههموو پهرو و خاولیهکان و پاکژکردنهوهی ههموو روبههرکان پیویسته.
- دهرمانخانهکان بو چارهسهرکردنی ئهسپیی دهرمانیان ههیه. شورونی بهردهوام قژی مندالان بو شانهی ئهسپیی بو نههیشتنی رشک و ئهسپیی گرنکه. دهرمانخانهکان بو چارهسهرکردنی ئهسپیی دهرمانیان ههیه.



Mynd:www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/

## مندالان و خزمهتگوزاری تهندروستی- بهردهوامه

- بنکه‌ی چاودیری پزیشکی یه‌که‌م شوینه دتوانیت کاتی گهران بو خزمهتگوزاری تهندروستی بو مندالان برۆیه ئه‌وی.
- دیدار له‌گه‌ل سسته‌ر و دانانی کاتی دیدار له‌گه‌ل پزیشک ده‌کریت.
- ده‌شتوانیت راسته‌وخو بو پزیشک کاتی دیدار دیاری بکه‌یت.
- له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا، نۆبه‌تی ده‌می پاش نیوه‌رو له‌ بنکه‌کانی تهندروستی چاره‌سه‌ریدا کراوه‌ن ده‌توانی برۆیه ئه‌وی
- له‌ ریگه‌ی بنکه‌کانی تهندروستی چاره‌سه‌ریدا سسته‌ره‌کان له‌ قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تاییدا خزمهتگوزاری پیشک‌ه‌ش ده‌که‌ن. گه‌شه‌کردنی مندالان کۆنترۆل ده‌که‌ن، چاودیری گه‌شه‌ی مندالان یان خود کوتان ده‌که‌ن و سه‌باره‌ت به‌ پرسی په‌یوه‌ست به‌ تهندروستی مندالان راهینان پیشک‌ه‌ش ده‌که‌ن.



## پسپوری مندالان

- له نهخوشخانهكان و ههروهها نورينگه نههلييهكان دهتوانيت پسپوري مندالان بدوزييهوه
- بو نمونه، رهيكيافيك نورينگهيهكي مندالاني ههيه له Domus Medica، 3 Egilsgata، 101 رهيكيافيك
- دهكري ديدارهكان پيشووتر نهنجام بدرين و بو سهره پاش نيوهرويان كوٽايي ههفته خهزن كريٽ(رهقهه تلهفوني 5631000/5631010 ، [www.domusmedica.is](http://www.domusmedica.is))
- پزيشكاني گشتيش رينمايي مندالان دهكهن بوئهوي رهوانهي پسپوري مندالانيان بكهن.
- بنكهي چارهسهتي پزيشكي مندالان Barnaspítali Hringssins له نهخوشخانهي لاندسپيتاليندا ههلكهوتوه. نههه بهشي خهواندنه له نهخوشخانه و بهشي چاوديري تاييهتي مندالانه.

# مندالانی کهمئەندام و ئەو مندالانەى گرفتى رەفتاریان ھەيە

- کاتیک مندالان تووشى کیشە دەبن، بنکەى تەندروستی یەکەم شوینە دەبى پرۆنە ئەوئ. لەوئ، فەرمانبەران بە راویژکردن لەگەل باوانى لەسەر رەوانەکردنى مندال بۆ لای پسیپۆر دەگەنە ئاکام.
- ئەمانە دەکری، پسیپۆرى مندالان، پزیشکى دەروونى پسیپۆر لە بواری مندالان و ھەرزەکاران و پسیپۆرى تری چاودىرى بن.
- "Þroska- og hegðunarstöðin" نۆرینگەيەکە لە لایەن سیستەمى چاودىرى تەندروستییەو ھەریو ھەبەر ایهتی دەکریت ( 1Þönglabakki ، 109 Reykjavik ). لەوئ ئەوان دەستنیشان دەکەن، راویژکاری پیشکەش دەکەن، چارەسەرى و پراھینان بۆ پیشکەوتن و گەشەکردن و لادانى رەفتارى پیشکەش دەکەن. سەردانکردن پىویستە. [www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod)
- BUGL بنکەيەکی چارەسەرییە بۆ ئەو نەخۆشانەى لە بواری دەروونییەو ھە نەخۆشخانە دەکەون و بۆ ئەو مندالان و ھەرزەکارانەيە کیشەى دەروونیان ھەيە. سەردانکردنى پزیشک پىویستە. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl)

# مندالانی کهمئەندام و ئەو مندالانەى لادەرن- بەردەوامە

- ئەگەر گومانەت هەبە بۆ کەموکۆری گەشەکردن، دەبێ لە بنکەى تەندروستیدا سەرە بۆ ڕاویژ بگرییەوه. پاشان بنکە مندالەکە دەنیریت بۆ بنکەى دەستنیشانکردن و ڕاویژکاری حکوومی ( [www.greining.is](http://www.greining.is) ). GRR
- ڕۆلى GRR دۇنیابوونەویە لەوەى ئەو مندالانەى ئالۆزى ئۆتیسەم یان بى تەوانایى توندی گەشەکردن یان هەبە، دەستنیشانکردن، ڕاویژکاری و سەرچاوەى پێویستیان بۆ دەکریت بە مەبەستى زیاترکردنى هەلەکانیان و باشتربوونى کوالیتی ژيانیان.
- بەپێى ئەو یاسایانەى بۆ کەمئەندامان هەبە، ئەو مندالانەى بە کەمئەندام دەستنیشان دەکرین باوانیان دەتوانن لە شارەوانى ناوچەى داواى یارمەتى بکەن.
- لە لایەن شارەوانیەکانەوه خزمەتگوزارى پێشکەشى کەمئەندامان و بنەمالەکانیان دەکریت.



This Photo is licensed under CC BY-ND

# مندالانی کهمئەندام و ئەو مندالانە ی لادەرن- بەردەوامە

- لەوانە یە باوان شیواو بن بو پیدانی یارمەتی مائی له ئەنیستیتۆی دابینکردنی کۆمەڵایەتی ([www.tr.is](http://www.tr.is) - Tryggingarstofnun) بو یارمەتیدان بە مەبەستی چاودیری مندالانی کهمئەندام و یارمەتیدان بو کرمکردنەوی تیچوونەکانی پەيوەست بە ئەوان.
- بیمە ی چارەسەری ئایسلەند ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) - Sjúkratryggingar Íslands) تیچوونەکانی یارمەتی پزشکی و کەرەستەکان، هیزپیدانەوه/ راهینان و تیچوونی گەشت دەدات.
- له کۆمەڵگای ئایسلەند، کەسانیک کهمئەندامن، پاریزراون، پالپشتی دەکرین، و خزمەتگوزاری و بەشداربوونیان هەیه له کۆمەڵگادا.

# رېككھوتنامہ ی رېكخراوہی نہتہوہکان دہر بارہی مافی کہمئہندامان

- سالی 2019 نایسلہند رېككھوتنامہ ی رېكخراوہی نہتہوانی بؤ مافی کہمئہندامان پھسہند کرد .  
[www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf10062009](http://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf10062009)
- ئەم رېككھوتنامہ نیوہدوئەتیہ سەبارەت بە مافی مروڤہ و باس لەو دەکات کہمئہندامان دەبی ماف و دەرفەتی کەسانی تریان ھەبیت و بؤ ئەمە دەبی پالپشتی پئویستیان بؤ بکریت .
- یاساکانی رېككھوتنامہ ی نیوہدوئەتی بریتین لە :
  - ریزگرتن لە شکوداری و گەورەیی مروڤ، ھەمەچەشنی، ئوتونومی و سەربەخویی ھەموو تاکەکان .
  - قەدەغەکردنی ھەر چەشنە جیاوازی بەپی کہمئەندامی .
  - دەرفەت و پالپشتی یەکسان، وەک خویندن، ئیش، ژیانی خیزانی و ژیانی سەربەخۆ .
  - بؤ ھەمووان لەبەردەستە .
  - یەکسانبوونی ژن و پیاو .
  - راویژ لەگەل کہمئەندامان
  - راھینان و پینشکەشکردنی رېككھوتنامہ ی نیوہدوئەتی
  - گۆرانکاری کۆمەلایەتی وا دەکات ھەمووان دەرفەتی یەکسانیان ھەبیت .

# سیستمی دانهوهی پارهکان- تیچوونهکان

- بیمه‌ی چاره‌سهری ئایسله‌ند ( Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) به‌شیک له تیچوونهکانی گشت خزمه‌تگوزاری پزشکی و چاره‌سهری بو ئهو کهسانه ده‌دات بیمه‌ی چاره‌سهری حکومیان هه‌یه.. [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)
- سیستمی بیمه‌ی چاره‌سهری ئایسله‌ند آ‌تاکه‌کان و ا‌لیده‌کات هه‌موو مانگی ئه‌وپه‌ری ریژه‌یه‌کی دیاریکراو بو خزمه‌تگوزاری چاره‌سهریان بده‌ن.
- دوا پراده بو که‌مئه‌ندامان، به‌ت‌مه‌نه‌کان و مندالان که‌متره.
- سیستمی بیمه‌ی خزمه‌تگوزاری پیشکه‌شکر او له بنکه‌کانی تهن‌روستی چاره‌سهری، نه‌خوشخانه‌کان، عیاده‌ی ئه‌هلی، فیسیۆتراپه‌کان، ئهو کهسانه‌ی چاره‌سهری پیشه‌یی ده‌کهن، که‌سانیک له‌ریگه‌ی گه‌فتاره‌وه چاره‌سهری ده‌کهن و ده‌رووناسه‌کان ( له‌ریگه‌ی سازان و ریکه‌وتن له‌گه‌ل س‌ی، بو مندالانی خوارووی 18 سالان) له‌خو ده‌گریت.



## تیچو ونه کان- بهرده و امه

- ئەو کەسانەى له دەرەو هەى شارى گەورەى رەهیکیاڤیک دەژین دەتوان بۆ تیچوونى گەشت و یان نیشتهجیوونى مانەوه له پەيوەندى لهگەل چارەسەرى پزیشکى داواى یارمەتى بکەن. ئەم یارمەتییە دەبى داوا بکریت.
- پەنابەران و هک کەسانى تری داخڵ بە سیستەمى بیمە SÍ مافى یەکسانیان هەیه و مافى یەکسان و خزمەتگوزارى یەکسانیان هەیه. ئەوانەى لەم دوايیهدا هاتوون و پالپشتى نیودهولەتیان بەدەست هیناوه، هەلاوێردەى یاسای گشتى شەش مانگ کۆرسى چاوهرێکردن بۆ بیمەى چارەسەریان پێدەدریت.
- بەرپوهربەرایەتى کۆچ ( Utflendingastofnun) بۆ تۆمارکردنى کۆچبەران له سیستەمى بیمەى چارەسەرى زانیاریهکان دەنیریت بۆ SÍ.

# پورتالی مافهكانی - SÍ

## www.sjukra.is



- له مألپیری بیمه‌ی چاره‌سهری (SÍ) دا، [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) پورتالی مافهكانی SÍ را ده‌دۆز بییه‌وه.
- له‌وی، تاکه‌کان ده‌توانن له‌ریگه‌ی ناسنامه‌ی ئه‌لیکترۆنییه‌وه "Mínar síður" (لاپه‌ره‌کانم) یان له‌به‌ر ده‌ست بییت.
- له‌ریگه‌ی "Mínar Síður" ه‌وه، تاکه‌کان ده‌توانن زانیاری په‌یوه‌ست به‌ مافی خویان له‌گه‌ل SÍ، ره‌سیدی خزمه‌تگوزاری پزشکی به‌ده‌ست بینن و بارودوخی خویان په‌یوه‌ست به‌ تیچوونه‌کانی ده‌رمان و تیچوونی خزمه‌تگوزاری پزشکی بدۆزنه‌وه.
- داخلکردنی به‌بێ هه‌له‌ی زانیاری بانک له "Mínar síður" گرنه‌گه‌ بۆئه‌وه‌ی SÍ د‌لنیایی ده‌ست که‌وئیت له‌ کاتی پئویستدا ده‌توانییت هه‌ر چه‌شنه‌ تیچوونیک بداته‌وه.



# دەرمانخانەکان / فرۆشگای دەرمان

- له دەرمانخانەکان / Apótek، خەڵک دەرمان، بەرھەمی تەندروستی و جوانکاری لەگەڵ زۆر بەرھەمی تر دەکرن.
- ھەموو دەرمانخانەکان دەرمانسازیان ھەیە. لەوێ دەتوانیت سەبارەت بە بەرھەمی دەرمان و تەندروستی لە دەرمانسازی داوا بکەیت زانیاریت پێبدات.
- زۆربەیی دەرمانەکان پرچەتەیان پێویستە بەلام دەرمانی تاییبەت وەک دەرمانی سووک ئازار و حساسییەت، دەرمانی ئاوسانی گەدە و گەرانەوێ ترشی گەدە بەبێ پرچەتە دەفرۆشرین.



Mynd:www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok

# دەرمانخانەکان - بەر دەوامه

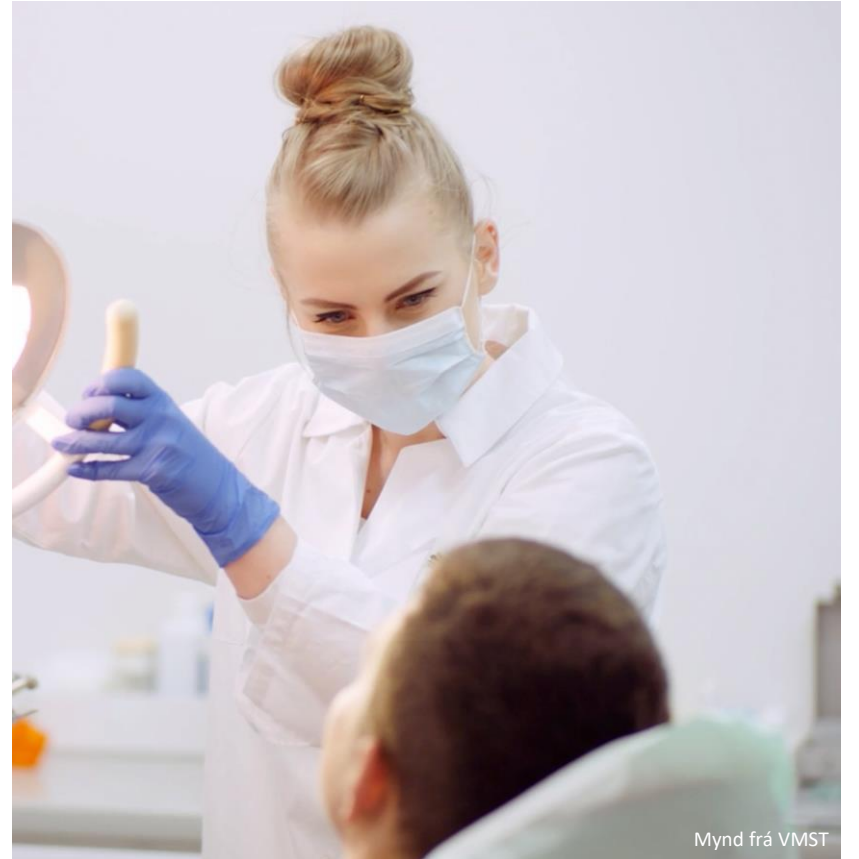
- به شیوهی ئەلیکترۆنی پزیشکان پرچەتەکان دەنێرن.
- خەلک بۆ ئامادەکردنی دەرمانی رێپێدر او دەبی کینیتالا (ژماره پیناسه) ی خویان له دەرمانخانە پیشکەش بکەن.
- ههروهها کاتی کرین و دەسکوتنهوهی دەرمانی رێپێدر اویش دەبی بەلگهی پیناسهی پرواپنیکراویان هەبیت.
- دەسکوتنهوهی دەرمانی رێپێدر او له لایهن کەسانی ترهوه (کەسانیک تەمەنیان سەر ووی 18 سالانه) رێپێدر او نییه، مەگەر به ئیزنی فەرمی لهو کەسهی له پرچەتەکەدا هاتوو.
- ئەم مۆلەتە دەتوانی به شیوهی ئەلیکترۆنی بدریت له [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

# پارەدانی ھاوبەشی بۆ کرینی دەرمان

- دانی تیچوونەکانی بیمەى چارەسەرى بۆ کرینی دەرمانەکان بەپێى زیادبوونی تیچوونەکانى تاک لە ماوهى 12 مانگدا زیاد دەکریت.
- کەوايە تاکەکان یەكەمجار کە دەرمان دەکرن زۆرترین تیچوون دەدەن بەلام دوا بەدوايدا تیچوونەكە كەم دەبیتەوه (لە ماوهى دوازدە مانگدا).
- کاتیک خەلک بۆ یەكەمجار دەرمانیک دەکرن، خولى دوازدە مانگە دەست پێدەکات، بۆ نمونە: ئەگەر یەكەم لە 15 ی ئۆگۆستى 2020 دا بێت، ئەم خوله لە 15 ی ئۆگۆستى 2021 دا کۆتایی دیت ئەم خوله کاتیک دوبارە دەست پێدەکاتەوه تاک بۆ یەكەمجار دوبارە ئەم دەرمانە بکریهوه.

# پزیشکائی ددان

- خزمهتگوزاری پزیشکی ددان بۆ مندالان بهخۆراییه- بهلام به بهتعمهنهکان وایه.
- داشکاندن ههیه بۆ بهسالچووان و کهسانیک ههلسهنگاندنی کهمئندامی یان بایهخپیدانهوهیان بۆ کراوه.
- باشه سالی جاریک بۆ پشکنین و پاکردنهوهی ددانهکان سهردانی پزیشک بکهیت. پشکنینی ریکوینیک بهرگری دهکات له خراپیوونی ددان.
- کهوایه گرنکه لیدانی رۆژانهی فلچهی ددانی مندالان- لهو ساتهوه بیت ددانیان دیته دهرهوه.
- له نایسهلهد، ئاوی بهلووچه خاوین و تازهیه- دهبی ئاو لهجیاتی ئاوی میوه و شلهکانی ترشی ههلبژیردیت که زیان دهگهینن به ددان.



Mynd frá VMST

## پزیشکائی ددادم- بهر ده و امه

- خزمهتگوزاری پزیشکی ددانی مندالان ههمووی له لایهن Sj Skratryggingar Íslands هوه دهریت، جگه له تیچوونی سالانهی ISK. 2500 ( لهوانهیه باوان بو نهشتهرگری گهورهی پزیشک ددان ناچار بن تیچوونهکه دابهش بکهن).
- پیداویستی نوسخهی کۆپی Áئهمهیه پزیشکی ددانی خیزانی تومار کرابیت (لهریگهی " - Réttindagátt - Míñar síður" ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) یان له عیادهی پزیشکی ددان).
- رۆلی پزیشکی ددانی خیزانی، بونموونه، بانگهشهی مندالهگانه بو پشکنینی ریکوپیک، پیشکهشکردنی خزمهتگوزاری بهرگریانه و خزمهتگوزاری پزیشکی ددان.
- کاتیک تاک بییت به 18 سالان، نیتیر مافی خزمهتگوزاری پزیشکی ددانی بهخوړایی نییه.

## پزیشکائی ددان- بهرده و امانه

- Sjúkratryggingar Síسیستمی بیمه‌ی تهنروستی Island به‌شیک له تیچوونی خزمه‌تگوزاری راستکردنه‌وی ددان ده‌دات.
- خزمه‌تگوزاری ده‌بی له لایهن پسیپوری راستکردنه‌وی ددانه‌وه بیټ.
- گهر که‌سیک پوکه‌که‌ی کرابیته‌وه یان کیشی له‌م شیوه‌یه‌ی هه‌بیټ، آسئ‌ه‌وا 95% تیچوونه‌که ده‌دات.
- گرنکه له‌مبار ه‌وه به‌باشی له‌گه‌ل مهرج و یاساکان ئاشنا بین.

# چاودیری دایکان و مندالبوون بهر له له دایکبوون

- ژنی دووگیان دهتوانیت بهر له له دایکبوون بو پشکنین سهردان بکات.
- گهر کهسینک بهشدار نه بیټ له دیداری پشکنین پیش له دایکبوون، بنکه ی چاودیری تهنروستی بهدواداچوون دهکات و نه گهر پیویست بکات خزمهتگوزاری پاراستنی مندال ناگادار دهکاتهوه.
- پشکنینی پیش له مندالبوون بهخوړاییه و له بنکهکانی تهنروستی و یان نهخوشخانه جیبهجی دهکریټ.
- ئامانجی چاودیری خولی دووگیانی یارمهتی تهنروستی دایک و مندال دهکات له پریگی پالپشتی و راویژکار بیهوه، له گهل تاوتویکردنی مهترسی و وه لامدانوه بیان و ههروهها زانیاری گشتی دهرباره ی دووگیان و له دایکبوون پیشکاهش دهکات.
- مامانهکان چاودیری خولی دووگیانی کوونترول دهکمن و نه گهر پیویست بکات له گهل پزیشکانی گشتی و پسپورانی ژنان راویژ دهکمن .

[/www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedraernd](http://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedraernd)



Mynd:www.throunarmidstod.is/svid-thih/maedraernd/-36-vikur.-allar-konur/

## چاودیری و مندالبوون بهر له له‌دایکبوون- بهر ده‌وامه

- پاش پشتراستبوونهوهی دووگیانی، راده‌سپردریت په‌یوهندی بکه‌یت به مامانیک له بنکه‌ی تهن‌روستی و بو‌یه‌که‌م پشکنین و راویژکاری کات دیاری بکه‌یت.
- یه‌که‌م دیدار به‌گشتی بهر له هه‌فته‌ی 12 ی دووگیانییه.
- هر کس له ماوه‌ی دووگیانیدا به‌تیکراییی 7 بو 10 جار بو چاودیری خولی دووگیانی سهردان ده‌کات.
- بو راویژکاری ته‌له‌فونی نیوان هر پشکنینیک مامان له‌به‌رده‌سته.



# چاودیڠری و مندالېوون بهر له لهدايکېوون- بهر دهوامه

- له هېر دیداردا، تهنډروستی گشتی دایکی دووگیان باس دهکړیت و پراهینان دهکړیت.
- زهختی خوین پېوانه دهکړیت و له روی پروتینهوه میز سکرنینگ دهکړیت.
- له ههفتهی شازدههم بهولاهه پشکنینی پرتهی دلې کورپهله دهکړیت.
- شیکاریی وهک کهمخوینی، هیپاتیتی(ناوسانی جگهر) B و C ، نایدز و سوریرهی ئەلمانی لهبهر دهسته.
- له دووگیانی سروشتیدا، له ههفتهی 12 و ههفتهی 20 دووگیانی دوو سؤنهر له بهشی دهستنیشانکردنی کورپهله له نهخوشخانهی زانکوی لاندسپیتالین جیبهجی دهکړیت.



Mynd:www.throunarmidstod.is/svid-thih/maedraevnd/-36-vikur.-allar-konur/

# چاودیری و مندالبوون بهر له لهدايكبوون- بهر دهوامة

- زوربهی مندالان له ئايسلانده له نهخوشخانه لهدايك دهبین و خزمهتگوزاری دووگیانی له نهخوشخانه بی بهرانبهه.
- له مالهوه ش ژنان مندالیان دهبیته، نهگهرچی نهوكاته مامانیکیش لهوی دهبیته.
- نهگهر مندالبوون هیچ ئالوزییهکی بهدواوه نهبیته و دایک و مندال تهندروسته بن، بهگشتی ههر نهو روزه یان رۆژی دواتر دهرونهوه مالهوه.
- پاش گهرانهوه بو مالهوه، مامان دیدار دهکاته له گهله مندالهکه و کیشی دهپیویت، بو شیرپیدان یارمهتی دهکاته و تهندروستی دایک و مندالهکه کوئتروله دهکاته.
- بهگشتی نههه 6-7 دیداره و کاتی ههرچهشنه ئالوزی لهناو دیدارهکهدا، لهوانهیه به تهلهفون پهیههندی بکریته لهگهله ماماندا.
- کاتیک مندالهکه بو به 5-7 رۆژ، پشکنین لهگهله پزیشکی پسپوری مندال جیبهجی دهکریته.  
پشکنینی بیستنیسه دهکریته. پشکنین له نهخوشخانهی مندالانی Barnaspítali Hringsins دهکریته بو دانیشتونانی ناوچهی گهورهی رهکیافیکی.

# چاودیری ساوا و مندال



- بۆ ساوایان و مندالان له بنکهکائی تهنروستی چاودیری تهنروستی نهنجام دهریت.
- بۆ ههموو باوانهکان له بهرهسته و بهخوږاییهوه.
- له 3 مانگیدا، مندال کوتانی فاکسینهکانی دهست پیدهکات. پاش 6 ههفته مندالهکه دهردریت بۆ پشکینینی پزیشکی.
- سسته و پزیشکان چاودیری ساوا و مندال کۆنترۆل دهکن.
- ئامانجی ئهم چاودیریکردنه کۆنترۆلی تهنروستی و گهشهی مندالهنه له سههتای لهدایکبوونهوه تاکوو تهمهنی قوتابخانه و پیشکەشکەشکردنی راویژکاری و رینماییه بۆ باوان.
- پیداکری گهلپک بابته دهربارهی چاودیری مندالان و [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) گهشهی تهنروستی مندالان

# کوتان

- کوتانهکان زۆر گرنگن و گیانی مرفه‌هکان رزگار دهکات.
- ریکراوه‌ی جیهانی تهنروستی (WHO) مه‌هنده‌ی کردوه کوتانی فاکسین همموو سالی دهورووبه‌ری 2-3 میلیون کەس رزگار دهکات.
- گه‌لیک نه‌خوشی تاییهت له‌ریگه‌ی کوتانه‌وه بنیر کراون وهک کۆکه‌ر هشه، سوریه‌ی ئه‌لمانی و سوریه‌ی ئیتر زۆر به‌ده‌گمه‌ن له ئایسله‌ند ده‌بینریت- ئه‌مه له سایه‌ی به‌شداریکردنی به‌ربلاوه له پرۆگرامه‌کانی کوتاندندا.
- لیره‌دا لیسته‌ی ئهو فاکسینانه‌ی بو مندالان له ئایسله‌ند ده‌کوترین هاتووه.

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item38563/Almennar\\_bolusetningar\\_barna\\_eftir\\_jan%C3%BAar%202020.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item38563/Almennar_bolusetningar_barna_eftir_jan%C3%BAar%202020.pdf)

# دووگیانی کۆتایی پیهاتوو / لهبار بردن

- له نایسلهند هندیك یاسا ههیه ریگه دهدات دووگیانی تاكوو کۆتایی 22 ههفته کۆتایی پیییت.
- ئەگەر ژن بیهوویت ئەمه بکات، بۆی ههیه کۆرپهکه لهبار بیات.
- لهبار بردن دهبی زۆر خیرا و باشته بهر له ههفتهی 12 جیهجی بکریت.
- لهبار بردن له ئەنیستیتۆی پزیشکی، بهگشتی له بهشی ژنان له نهخۆشخانهی لاندسپیتالین ئەنجام دهدریت.
- لهبار بردن لهوانهیه بهم دوو شیوازه بیت: لهریگهی دهرمان یان نهشتهرگهری.

# دووگیانی کووتایی پیهاتوو / لهبار بردن - بهردهوامه

- گهر تاکیک/کهپلئیک بریار بدن به کووتاییپیهناتن به دووگیانی، پرۆسهکه بهم شیوهیه دهبیت:
- دووگیانی به فحسی دووگیانی پشتر است بکهیهوه.
- لهپلئیکه ژماره 5433600 پهیوهندی بکهیت به بهشی ژنان و پهيامیک دابنیت به ئەم زانیاریانهیه: ناو، ژماره ی ناسنامه و ژماره تلهفون.
- بهشی ژنان له ماوهی 48 کاترمیردا تلهفون دهکات.
- دهشتوانیت بۆ رینمایهی دههبارهی مندال لهبار بردن پهیوهندی بکهیت به بنکهی تهنروسئیهوه.
- بریاردان بۆ کووتایی پیهناتن بۆ دووگیانی بریاریکی ئاسان نییه. له بهشی ژنان له لاندسپیتالین بۆ پرۆسهی بریاردان یارمهتیده رانی کوومه لایهتی پالپشتی ژنان/کهپلهکان دهکن (بهلام له لایهن ئەوانهوه بریار نادن).
- ههمووان پيشوازی دهکن له راونژکردن له گهل یارمهتیده ری کوومه لایهتی و راونژکاری بهخوڤ راییه.

[www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild)

# ریگری له دووگیانی / مهنعی حامل



[Mynd:https://knuz.wordpress.com/2014/09/22/frelsi-til-getnadarvarna/](https://knuz.wordpress.com/2014/09/22/frelsi-til-getnadarvarna/)

• بهرگری له دووگیانی له ناو نایسله‌ند ده‌کری دابه‌ش بیت به سی ده‌سته:

• ده‌رمانی هۆرمونی (حه‌بی دژی دووگیانی، ئالقه‌ی به‌رگری له سکپری، چاندنی دژی سکپری) ( له‌ژی‌ر پیست و له‌سه‌ر باسک داده‌نریت )، پینه، کوتاندن و ئامپریک له‌ناو مندال‌داندا).

• به‌بی هۆرمون (کوندوم، ئامپری ناو مندال‌دانی مسی، و کلاه).

• شیوازی نه‌زو‌و‌کردن.

• پزیشکی گشتی، سسته‌رکان و پسپورانی ژن ده‌ر‌باره‌ی بژارده‌کانی تری به‌رگری له سکپری راو‌یژکاری پیش‌ک‌شه‌ش ده‌که‌ن. ئهم راو‌یژکاریه نه‌ینییه.

• پزیشکان و سسته‌ران و مامانه‌کانی ( که مۆله‌تی پیویستیان هه‌یه ) ده‌توانن ره‌چاته‌یی به‌رگری له سکپری بنووسن.

# حەبى دژى دوگیانی فریاگوزاری

- گەر دەرمانى دژى سکپىرى بهکار نههینراوه و یان دهرئه انجام دهست نهکهوتوو، دهکرى حەبى بهرگری له سکپىرى فریاگوزارى ("بهیانی رۆژى دواى جوتبوون") بهکار بىنیت بو بهرگری له هیلکهکردن و یان بهرگری له پیکهونوسانى نهو هیلکهیهى بهپیت بووه به مندالدا نهو.
- حەبى بهرگری له سکپىرى فریاگوزارى دهبى له ماوهى 72 کاترمیر پاش جوتبوون بهکار بهینریت (ههرجى خیرا تر باشت).
- حەبى بهرگری له سکپىرى فریاگوزارى له دەرمانخانهکان بهبى رچهتهى پزیشک دهکردیت.
- نهمه حەبیکه که دهخوریت.



# هاوولاتیانی بهسالآچوو

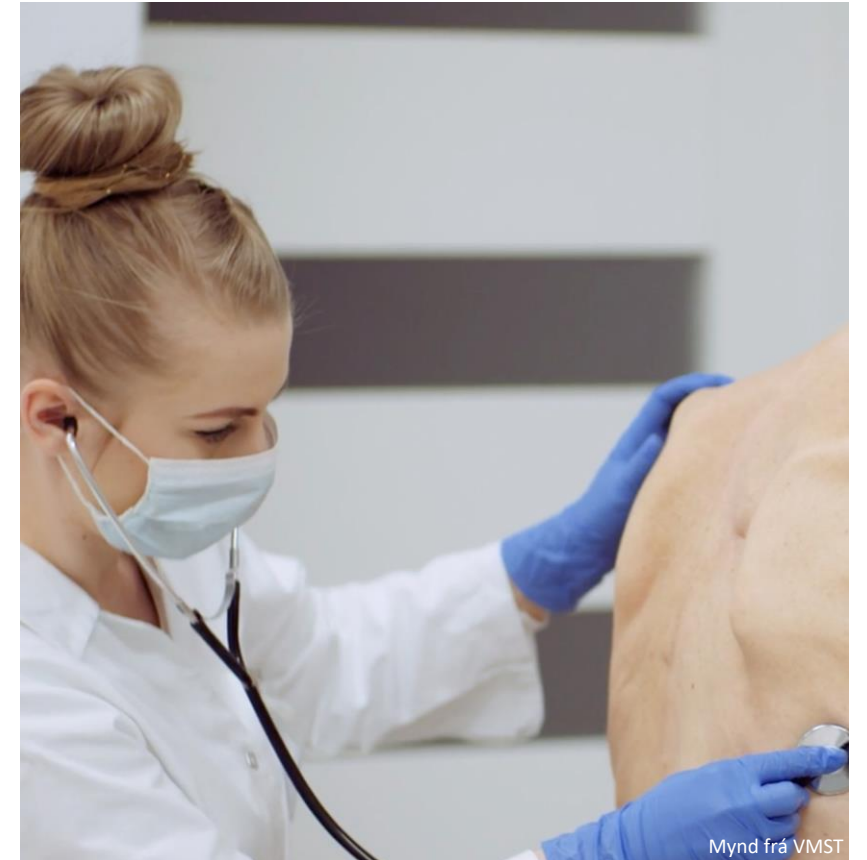
- له ئایسله‌ند له لایهن حکوومه‌ته‌وه هاوولاتیه بهسالآچوو هکان مووچه‌ی خانه‌نشینیان پی‌ده‌دری‌ت و مووچه‌که زورجار له سندوقی خانه‌نشینی‌هوه پنیان ده‌دری‌ت. بره‌که‌ی گری‌دراوی ماوه‌ی ژیان‌ی نه‌وانه له ولات و داها‌تی پیشووی نه‌وان.
- زوربه‌ی بهسالآچوو ان هه‌تا نه‌و کاته‌ی بتوانن (یان هه‌موو ماوه‌ی ژیان‌یان) له ماله‌ خویان ده‌ژین.
- زوربه‌ی نه‌وان له لایهن شار او ه‌نی‌یه‌وه پالپشتی ده‌کرین (بو نمونه به خاوی‌نکر دنه‌وه، ئاماده‌کردنی خواردن، ژمه‌ده‌رمان، یان گه‌ر ماوی‌نکردن) یان چالاکی کات رابواردن بو بهسالآچوان به‌کار دینن.
- خه‌لک خویان به‌شیک له تیچوونه‌کان ده‌ده‌ن.



Mynd frá bing

# هاوولاتیانی بهسالآچوو- بهردهوامه

- خانەئ پیران بو کەسانی بەتەمەنە کە ناتوانن لە مائەوہ بژین. بەسالآچوو تێچوونی نیشتەجیوون لە خانەئ پیران دابەش دەکەن.
- خانەئ پیران چاودێری 24 کاتژمێرە پێشکەش دەکات. خانەئ پیران رێکخەران، سستەر و پزیشکان دادەمەزرینن.
- هەندیک پرسە تەندروستی بە چوونەسەری تەمەن روو دەدەن، بوونمونه
- دلەکوته و خەموکی بە هۆی دابەزینی تەندروستی و/یان دوورەپەریزی و تەنیاپی.
- حەزی خواردن کەم دەکاتەوہ. لەوانەبە بەدخۆراکی و کوئەندامی بەرگری لاوازی بەدواوہ بێت.
- شیوہ جیاوازهکانی یادکردنەوہ و نەمانی ژیری لەناو بەسالآچوو واندایاوه.



Mynd frá VMST

# هه لامةت

- هه لامةت نه خووشيه كي درمي سالانيه له مانگه كاني زستان له ئايسله ند.
- ئاوي لووت، تا و قورگ ئيشه هه لامةتي به دو او هيه.
- له ئايسله ند، ئه نتي بيوتيكه كان بو نيشانه سه ره تا ييه كاني هه لامةت رپي دراو نين.
- راده سپير دريت خه لك له ماله وه بن، باش پشو و بدن و ئه گهر پيوست بكات ده رماني دزه ئيش و ژان و دزه كو كه به كار بينن (به بي ره چته له ده رمانخانه كان هه يه)
- پيوست ناكات بو هه لامةت بترسيت- به گشتي له ماوه ي 1 بو 2 هه فته دا چاره سه ر ده بيت.
- هه لامةت ئه گهر هه لامةت يان نه خووشي تر پاش ماوه يه ك چاره سه ر نه بن، تا كه كان ده بي سه ر داني بنكه ي ته ندروستي گهره كي خو يان بكهن.



This Photo is licensed under [CC BY](#)

# تەندروستی دەروون

- نەخۆشی دەروونی و کیشەى سۆزداری لەوانەىە لە ماوهى ژياندا بۆ هەمووان پروو بدات. ئەوانە لە پەيوەندى ئيمه لهگهڵ خەلک يان ژياندا بارودۆخى دژاور دروست دەکەن.
- گوشارى دەروونی و نائاسايشى لەرادەبەدەر دلەکوته (تەنانەت ئالۆزى گوشارى دەروونی پاش تروما) دەروست دەکات و لەوانەىە پرووداوى بەزىيان وهک نەخۆشى، برين، مردن يان ئەزمونى ژيانى کاتى شەر يان راکردن ئەوانە ئالۆزى و بارودۆخى ناخۆش و مەترسیدارى بەدواوه بێت.
- زۆر بەى ئەو کەسانەى لە نایسلەند دەژين، لە تاريکترین مانگهکانى سالدادا، لە قوولایى زستان، تووشى ئالۆزى سۆزدارى دەبن.
- لە نایسلەند، بەگشتى هاودان لهگهڵ نەخۆشى لەم چەشنه و داواى يارمەتى پزىشکى و چارەسەرى بۆ ئەوان ئاساييه.



# تەندروستی دەروون- بەردەوامە

- زۆربەى ئەو كەسانەى كۆچ دەكەن بە ولاتىكى تر، لە پەيوەندى لەگەل ئەم گۆرانكارىيەدا پرۆسەيەكى دەروونى تايبەت دەبرن. سەرەتا، تاكەكان بە ھۆى بارودۆخى نوێى خۆيان گەشبینن و ئاسوودەيى تاقي دەكەنەو. بەلام پاش ماوہيەك زۆربەى ئەوان دووچارى خەمۆكى يان بىرۆكەى خراب دەبن. بۆ زۆركەس، بە گەيشتن بە دۆخىكى سۆزدارى ھاوسەنگتر، ئەمە و رەدەوردە نامىنيت.
- ھەندىجار، پەريشانى و دلەكوتەى ھزر لەوانەيە بە شيوەى ژانەسەر، ئازارى گەدە و يان بى خەوى دەرکەوئيت.
- كاتى گەران بەدوای ريشەى سەرەكى ئازار و ھەستى مەراق و بى ئارامى، گرنگە سەيرى ديمەنى گشتى بکەيت.
- باشە نەترسى لە پراگەياندى ھەستى تاكەكان، باسکردنى ئەزموونى خۆت و پرسىارکردن لە فەرمانبەرانى تەندروستى و چارەسەرى دەربارەى ھۆكارى شاراوہى ھەستى مەراق و بى ئارامى.

# تەندروستی دەروون- بەردەوامە

- ئەگەر کیشەى دەروونیت ھەيە- بنکەى چاودىرى تەندروستى يەكەم شوينە دەتوانیت سەردانى بکەیت. پزیشكى گشتى دەتوانیت دەرمانى دژە خەمۆكى، دژى دلەكوتە و بەپيى زەرور بۆ نوسیت يان داواكارى پزیشكى دەروونى رېيىدراو بکات. لە سيستمەکانى چاودىرى پزیشكى پزیشکانى دەروونى لەبەردەستن.
- دەستەى چارەسەرى تەندروستى دەروون ھەم لە بنکەکانى تەندروستى و ھەم لە بنکەکانى خزمەتگوزارى تايبەت چالاکن. ئەوان جۆرە جياوازەکانى پالپشتى پيشکەش دەکن.
- بەشى چاودىرى تايبەتى Landspítalinn بۆ نەخۆشانى دەروونى ھەلکەوتووہ لە نھۆمى يەكەم بەشى پزیشكى دەروونى لە Hringbraut پروژانى ھەفتە لە کاتر مېر 12:00 بۆ 19:00 و لە کۆتايى ھەفتەکان و پشوو دانەکان لە کاتر مېر 13:00 بۆ 17:00 کراو ھتەوہ.
- دەشتوانیت برۆيە بەشى چاودىرى تايبەت لە Landspítalinn لە Fossvogur.



# ئالوودەبوون

- جگەرەكېشان ھۆى سەرەكى شىرپەنجه و ئەو نەخۇشيانەيە دەكرى رېگرى بكرىتن.
- جگەرەكېشان مەترسېدارترىن شىۋەى بەكاربردنى تووتتە و تا نىۋەى كەسانىك جگەرە دەكېشن لە درىژخايەن بە جگەرە دەمرن.
- جووېنى تووتن و توتنى ناو لووت بۆ تەندروستى بەكارھىنەر بەزىانە.
- يارمەتېدان بۆ دابران لە تووتن و جگەرە، لەبەردەستە و برىتتېە لە راوېژكارى، كۆرس و بەرھەمەكانى دەرمانسازى. سەردانى [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) و بەرھەمەكانى ناو دەرمانخانەكان بکہ (وہك بنىشتى نىكۆتېن، پلاستەرى نىكۆتېن لەگەل سېراى نىكۆتېن)..
- مندالانى خوارووى تەمەن 18 سالان بۆيان نىبە جگەرە بكرن يان بکېشن.

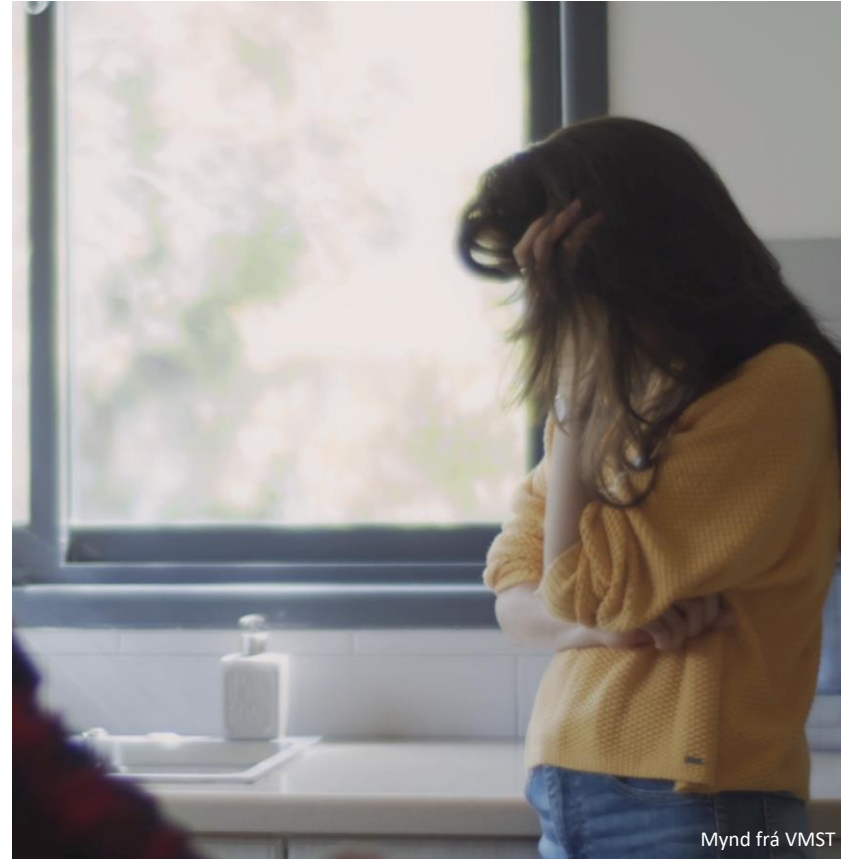
# ئالوودەبوون - بەردەوامە

- خواردنهوهی لەرادەبەدەری کھوول کیشەیه. خەلک زۆر جار هەول دەدەن خواردنهوهی کھوول بشارنەوه و خۆیان واز لەمە بێنن بەلام بۆ ئەمە کیشەیان هەیه.
- ئالوودەبوون بە کھوول نەخۆشییەکە چارەسەر دەکریت.
- پاککردنەوهی ژەر و چارەسەری ئالوودەبوون بە کھوول و مادە ھۆشبەرەکان لە "فۆگور" / Vogur بەرپۆهەرایەتی دەکریت و لە لایەن ئەنجومەنی SÁÁ-هوه بەرپۆهەرایەتی دەکریت، [www.saa.is](http://www.saa.is)
- چارەسەری درێژخایەن بۆ ژنان و پیاوانیش پاش نیشتەجیوون لە "فۆگور" لەبەردەستە.
- سەلمینراوە پەيوەندی AA لەگەڵ زۆر کەس بۆ لەناوبردنی کھوول و/یان مادە ھۆشبەرەکان و پاراستنی وریایی بەسوودە. [www.aa.is](http://www.aa.is)
- کەمترین تەمەن بۆ کرینی کھوول 20 سائە.



# ئالوودەبوون - بەردەوامە

- بەکاربردنی لەرادەبەدەری کھوول و دەرمانە مەستکەرەکان سەرئێشە و بیزاریی پێوەیە. بۆ ھەردوو لا کەسائیک کە کھوول/مادە بێھۆشکەرەکان لەرادەبەدەر بەکار دێنن زیاتر لەوان سەبارەت بە ھاورئ و خیزان.
- ژیان لەو مالانەدا زۆر جار دلەکووتە، ترس، گۆشەگیری، دەمەقالە و توندوتیژی بەدواوہیە.
- ئەگەر مندالان بە ھۆی خواردنەوہی کھوول باوان یان سەرپەرشتەکانیان، دەبی لە مائەوہ بە ھات و ھاوار و شەر بژین ئەمە کەمتەر خەمیە.
- لە ئایسلەند ئەنجومەنی تر چالاکن و تەرکیز دەکەنە سەر پالپشتی لە ھۆگرانی مادە ھۆشبەرەکان و پاراستنی تەندروستی ئەوان و ھەروەھا پالپشتی خیزان و ھاوڕیانی ھۆگرانی مادە ھۆشبەرەکان بە زنجیرەپەکی بەربلاو لە پرسیەکان (ھۆگری بە خواردن، ھۆگری بە قوماکردن، ھۆگری بە مادە ھۆشبەرەکان، ھۆگری بە کھوول).



# کردار هكاني بهرز كردنه وهی تهن دروستی و بهرگری له نهخویشی

- نایسله ند ئه وهنده ی تیشکی خۆر نییه. هه مووان راده سپی دریت قیتامنی D بخۆن روونی جهرگی ماسی یان حه ب/كه پسوولی قیتامین D). زهمه درمانی راسپی در او ی روژانه گریدر او ی ته مه نه.
- چاره سه ركه رانی جهسته یی (فیسووتر اپه كان) /Sjúkrapjálfarar/ هه م له نهخویشخانه كان و هه م له نورینه گه ئه هلییه كان ئیش ده كه ن. ئه وان نازاری ماسوولكه و ئیسقانه كان چاره سه ر ده كه ن. ره وانه كردنی پزیشك بو پسیپوری چاره سه ركه ری جهسته یی (فیسووتر اپ) ده كری و پاشان بیمه ی پزیشکی ریژه یه کی بهر چاو له تیچوونه كان لهخو ده گریت.
- له بنكه كانی له شجوانی و نورینه گه ئه هلییه كان ده كری چاره سه ركه ری به مه ساج و راهینانی تهن دروستی بدوزییه وه.
- گرووی پیاسه كردن له شوینه جیاوازه كانی نایسله ند چالاكن. ئه وان سه ربه خو یانه وهك به شیک له تیمی وهرزشی یان ئه نجومه نه كانی پیاسه كردن بهر یوه بهر ایه تی ده كرین، [www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is) و [www.utivist.is](http://www.utivist.is)

## کردار هكاني بهرز كردنه وهی تهدروستی و بهرگری له نهخۆشی- بهردهوامه

- بۆ یارمهتی دان دهربارهی دلهراوکه و ئالۆزی دهرونی خولیاپی خهلك خویان سهردانی پزیشکانی دهروونی دهکهن ئیشی لهسهر دهکهن
- نۆرینگهکانی چارهسهری دهروونی راویژکاری ههروهها راویژی هاوسهرگیری و راویژکاری خیزانیش پيشکesh دهکهن.
- بیمه‌ی چارهسهری ئایسله‌ند ("Sjúkratryggingar Íslands" تیچوونی چارهسهری دهروونی **تایبه‌تمه‌ندانه‌ی** کهسیک ناداتهوه.
- لهگه‌ل ئه‌وه‌شدا دهکری پهبه‌ندی بکه‌یت به سه‌ندیکا و یه‌کیتیه‌وه یان خزمه‌تگوزاری کۆمه‌لایه‌تی شاره‌وانی و داوای یارمه‌تی مالی بکه‌یت.
- دهرووناسه‌کان له بنکه‌کانی تهدروستی چارهسهری و نهخۆشخانه‌کانیش له‌به‌رده‌ستن.



# کردار هكائى بهرز كردنه وهى تهندروستى و بهرگرى له نهخوشى- بهرده و امه

- ئايسلهند سكر نينگى ريكر او بو شيرپهنجهى زاركى مندالدان و شيرپهنجهى مهمك پيشكەش دهكات.
- سكر نينگى شيرپهنجهى زاركى مندالدان له ژنان له بنكهكانى چارهسەرى سەرتاسەرى و لات ئەنجام دەدریت. سستەر و مامانهكان نموونه هەلدهگرن.  
ژنانى 23-29 سال هەر سى سال جاريك پيشنيار دهكریت سكر نينگ بكرين.  
ژنانى تهمن 30-65 سال هەر 5 سال پيشنيار دهكرى پيان سكر نينگ بكرين.
- Landspítalinn لاند سپيتالى به ههماهنگى نهخوشخانهى ("Sjúkrahúsið á Akureyri") چاوديرى بو سكر نينگى شيرپهنجهى مهمك ئەنجام دهكات.
- سكر نينگى شيرپهنجهى مهمك هەر دوو سال جاريك بو ژنانى تهمن 40-75 سال ئەنجام دەدریت.

# کردار هكاني بهرز كردنه وهی تهن دروستی و بهرگری له نهخۆشی- بهردهوامه

- لهریگه ی پۆسته وه بانگهیشته نامه كانی سكر نینگ ده نیردرین و ده شكری به شیوه ی ئهلیكترۆنی [www.island.is](http://www.island.is) له بهشی "لاپهرهكانم" ("mínar síður" له بهر دهست بیت).
- دهر ئه نجامه كان ده كری به شیوه ی ئهلیكترۆنی له بهر دهست بیت له ("[www.island.is](http://www.island.is) . . [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) „mínar síður") راسته وخۆ په یوه ندی ده كریت له گه ل ژنان، ئه گهر هۆكار هه بیته بۆ ئه مه.
- ده كری بانگهیشته نه كان، پێشاندانه به شدار بووه كان و دهر ئه نجامه كانی سكر نینگ سه یر بكرین له سه ر [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)، هه م كاتیك ئه نجامه كان سه رووشتییه و هه م كاتیك كه هۆكاری زیاتر هه یه بۆ هه لسه نگاندن.
- شیر په نجه ی ریخۆله ی گه وه له ژنان و پیاوان و شیر په نجه ی پرۆستات (له پیاوان) دا باوه و پێویسته له 50 سالدا بۆ ئه وه سكر نینگ ئه نجام بدریت.



# کردار هكائى بهرز كردنه وهى تهندروستى و بهرگرى له نهخۆشى- بهردهوامه

- له ئايسلهند بهستنى پشتينى سهلامهتى بهزورىيه.
- پشتينى سهلامهتى له پرووداوهكائى هاتوچۆدا گيانى زۆر كەس رزگار دهكات.
- بهپى ياسا، مندالان دهپى همموكات له كورسى سهياره دا بن و گونجاو لهگهڵ كيش و تهمهنى ئهوان بىت.
- كاتى ليخورىنى پاسكىل مندالان دهپى كلوى سهلامهتى بهكار بىن.
- فوسفور (ريفلهكتور) لهسهر پالتو و جاننا له وهرزى زستان، بو مندالان و بهتهمهنهكان پيوسته.

# تەندروستی عەقلى يان خود دەروونى يارمەتى

- ژمارەى فریاگوزارى 112 و ([www.112.is](http://www.112.is) چاتى ئونلاين)
- ھىلى رینمای خاچى سوور ھەردەم کراوہ، نھینی و بەخۆرایى.  
پەبوھندى بکە بە ژمارە 1717 و چاتى ئونلاين لەرینگەى [www.1717.is](http://www.1717.is).
- ریکخراوہى پیتا، [www.pieta.is](http://www.pieta.is) چالاكى دەکات بۆ يارمەتيدان بۆ بەرگري لە خۆکوژی و زیانگەياندن بە خۆ و بۆ پالپشتى کەيسى تری خزم و کەس.  
رەقەم تەلەفۆن 5522218، ھەموکات کراوہیە.
- یەکیى تەندروستی دەروونى ئایسلەند ("[www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is), "Geðhjálp" تەلەفۆن 5701700 لە یەکیى تەندروستی دەروونى ئایسلەند، راولژکارانى راتوو خزمەتگوزارى بەخۆرایى پیشکەش کەسانیک دەکەن نەخۆشى عەقلىان ھەیە و و خزمى نزیكى ئەوانن.  
راویژکاران دەبى بە تەواوتى نھینىتى بياريزن.
- ھوگارئاپل / Hugarafli. ریکخراوہیەکی ناحکوومییە، پیکھاتووہ لە کەسانیک تووشى قەیرانى تاکەکەسى بوون و خەریکە چاک دەبنەوہ.
- ئیشى بەکۆمەلى جیاواز. [www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is) تەلەفۆن 4141550.





# يارمهتی ئالوودەیبوون

- SAA چارەسەری ھۆگری بە کھوول و مادە ھۆشبەرەکان. بۆ پیاوان، ژنان و ھەرزەکاران. خزمەتگوزاری دەروونی بۆ منداڵانی تووشبوو بە کھول. [www.saa.is](http://www.saa.is) ڕەقەم تەلەفۆن ۵۳۰۷۶۰۰
- AA، [www.aa.is](http://www.aa.is) ئەنجومەنی پیاوان و ژنانە بۆ ڕزگاری لە ئەلکھۆلیسم.
- ڕەقەم تەلەفۆنی فریاگوزاری ئەنجومەنی AA: 8951050 بۆ ناوچەیی ریکیافیکی گەرە، تەلەفۆن: ۸۴۹۴۰۱۲ ئاکورەیری و تەلەفۆن: 7775504 رەیکیانس. دانیشتنەکانی AA لە سەر تاسەری ئایسلەند بەرپۆه دەچیت.
- سەبارەت بە توندوتیژی لەناو پەيوەندی خیزانیدا و پالپشتی، سەردانی بەشی 3 بکە. منداڵ و بنەمאלەکان



# تەندروستی باش لە ئالتون باشتەرە

• ئەمانە پائێشتی تەندروستی جەستەیی و دەروونی دەکەن:

- باش خەوتن
- خواردنی خۆراکی تەندروست و بەهێز
- وەرزش و بەهێزکردنی لەش
- پیاسەکردن هەموو رۆژی بۆ دەرهو- زستانانیش هەوڵ بدە تیشک بەکار بێنیت.
- وریای ستریس و پاراستنی هاوسەنگی بە لە ژياندا
- باش بێرکردنەو
- بەدیھێنانی پەپھەندی تەندروست لەگەڵ ھاورێ و خیزان
- ئەنجام دانی ئەو شتە چێژ دەبەخشیت بە کەسێک
- پەروەردەکردنی رۆحی خۆت
- جگەرە نەکیشان
- دوور بوون لە کھوول

# ماليه ر هكان

[si.112www.](http://si.112www.)

[si.1717www.](http://si.1717www.)

[www.aa.is](http://www.aa.is)

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.domusmedica.is](http://www.domusmedica.is)

[/http://www.domusmedica.is](http://http://www.domusmedica.is)

[www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)

[www.greining.is](http://www.greining.is)

[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

[www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is)

[www.island.is](http://www.island.is)

[www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)

[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)

[www.mcc.is](http://www.mcc.is)

[www.pieta.is](http://www.pieta.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.saa.is](http://www.saa.is)

[www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

[www.stjornarradid.is](http://www.stjornarradid.is)

[www.tr.is](http://www.tr.is)

[www.utivist.is](http://www.utivist.is)



**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið