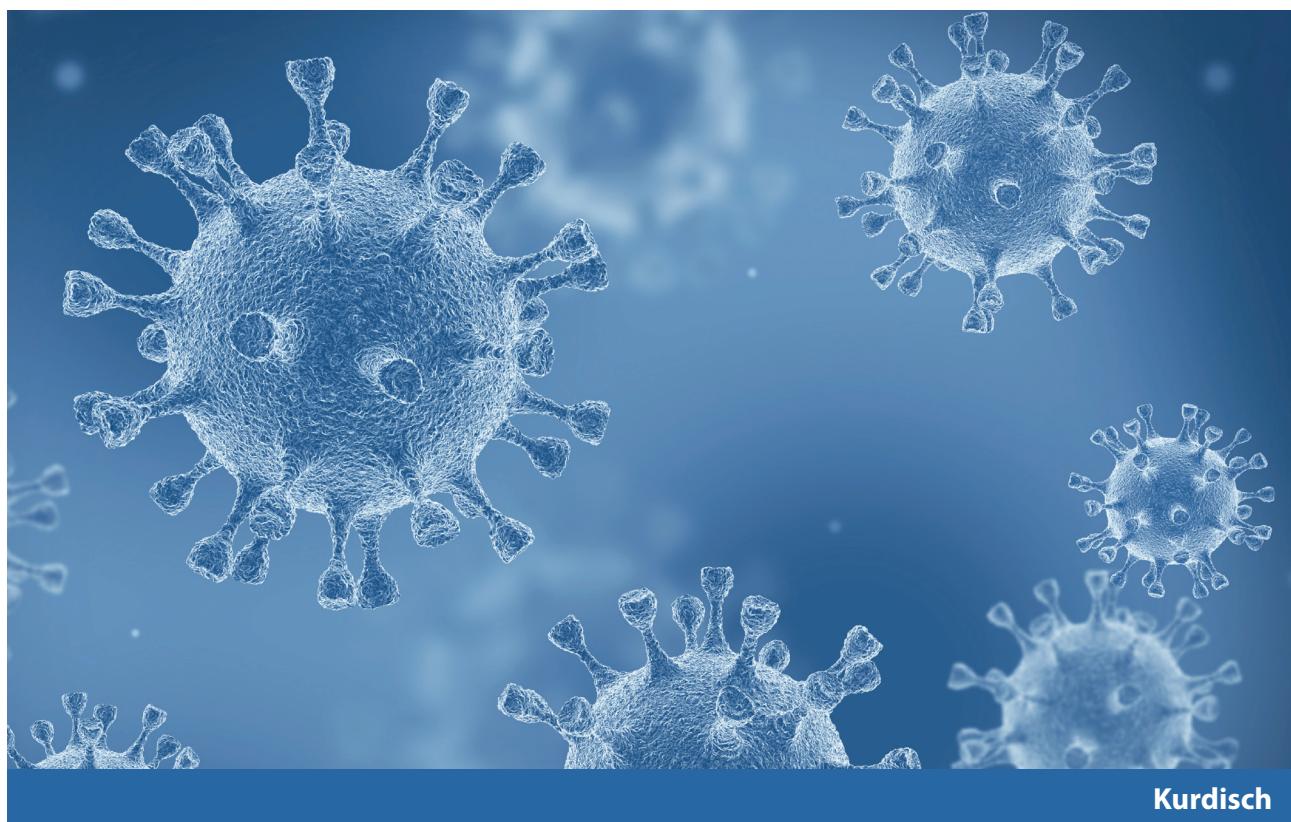


covid-information.org

# Vîrusa Korona SARS-CoV-2

## Agahdarî û têbîniyêن pratîk



Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.

Ethno-Medical Center Germany



# Danûstendineke bi rûmet û bêguman

## ■ Divê em **bi hev ra û bi disiplin** tevbigerin.

Bi wî awayî em dikarin tendurîstîya xwe biparêzin û belawbûna vîrusê rawestînin.

## ■ Baweriyên xwe bi tene, **agahdarîyên çavkanîyên** bi bawer û bi gûman bînin.

## ■ Bala xwe **bidin agahdarîyên rojane yê Rêexistina Tendurîstîyê ya Cîhanî** (WHO).

WHO, bi gelek ziman, agahdarîyên rojane û pê bawer, belav dike.

## ■ Hun dikarin li Elmania, **agahdarîyên ewledar yê rojane**, ji Enstîtutîya Robert Koch (RKI), Navenda Nivîsgeha Tendurîstiyê (BZgA) an jî, ji Wezareta Tendurîstîyê (BMG), werbigrin.

## ■ Bi kerema xwe alîkariyê bikin, da ku em bi hevra tendurîstîya xwe û ya mirovên ku di warê bijîşkî û xizmetê da kar dikan, biparêzin.

Ew karmendêن tendurîstîyê qehreman in. Ew tendurîstîya xwe dixin bin metirsiyê, da ku alikarîya me bikin, me ji nexweşîye biparêzin an ji xweş bikin.

## ■ **Em tika dikan kû mirovên ku** bi nexweşîyê ketine an jî vîrusa COVID-19 di xwîna wan da heye, divê daxwazêن karmendêن saziyêن tendurîstîyê bi cîh bînin.

## ■ Bi kerema xwe, bê şik, talîmat û daxwazêن rojane yê saziyênetewî û heremî yê kû berpirsîyarın bisopînin!

## Bimînin bi xweşî

## Çawa dikarim xwe baştirîn biparêzim?

Ev tedbîrên parastinê hêsan û pir bi bandor in! Rêzikên parastina paqijîyê, di dema kuxikê, pişikdanê, destşûştinê û ji hev dûrmayînê, divê bibin eded. Malbat, heval, nas û dostêن xwe li ser wan rêzikan ronî bikin!



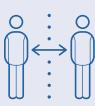
### Rêzikên parastina paqijîyê yên di dema kuxik û pişikdanê da

- Dema ku tu bikuxî an jî bîpişkî, kêmasî metroûnîvek ji wan kesan dûr bimîne û berê xwe ji wan biguhurîne!
- Di nav destmalekî da bikixe an jî bîpişke! Destmalê careke tenê bi kar bîne! Wê destmalê bavêje sitîla gemarê ya sergirtî.
- Eger destmalek li ber destê te tunebe, enîşka xwe (ne destêن xwe!) bide ber dev û pozê xwe.
- Eger mîvanêن te hebin, paş çûyina wana, bi tevahîya penceran vekin, da ku 5 deqiqe hewayê paqij bê.



### Dest şûştin

- Destêن xwe, navbera tilîyên xwe û serê tilîyên xwe, bi pir caran û bi awayeke bingehîn, kêmasî niv deqîyek, bi sabûnê bişon! Paş şûştinê, destêن xwe bixin bin ava ku diherike!
- Destêن xwe û navbera tilîyên xwe baş zuwa bike. Divê li malê, her mirovek destmaleke xwe hebe û wî bi kar bîne! Di tuwaletên giştî da, baştir e ku destmalêن yek carîn bikar bînin. Di tuwaletên giştî da, hacetê ku av jê diherike, bi destmala yek carîn an jî bi enîşka xwe bigirin!



### Xwe dûr girtin

- Xwe ji têkiliya nêz, wek dest hejandinê, maç û hembêzkirinê dûr bigrin! Ev ne bêrûmetî an jî bê edebî ye. Tu, bi wî awayî xwe û mirovên dî diparêzî.
- Eger tu nexweş bî, li mal bimîne, da ku xwe derman bikî û nebî sedema belavkirina zêdetir ya vê nexweşiyê.
- Ew kesêن ku bi nexweşiyê ketine û nîşanêن nexweşiyê li cem wan dîyar nabin, dikarin nexweşiyê bi kesêن dî bialînin. Kêmasî metroûnîvek ji wan dûr bisekinin, da ku vîrusa nexweşiyê, bi awayekî yekser li wan neale.
- Kesêن nexweş, divê berê her tîştî ji kesêن kal an jî berê ve nexweş in, dûr bixînin.

## Agahdarî li ser vîrusa koronayê

Ev cûra nû ya vîrusa koronayê, li seranserê cîhanê belav dibe. Navê wê yê fermî „SARS-CoV-2“. Navê nexweşîya kû ew dibe sedem jî „COVID-19“ ye. Ew bi dilopan û ji tekîlîyê belav dibe. Ev dikare bi tevînên girêzê an jî yekser bi destdana hev, ji mirovekî derbasî mirovekî dî bibe. Ji ber ku dest dikarin bigihine dev an jî çûlmê poz û cermê li ser çavan; û bi wî awayî ew vîrus derbaz dibe.

Ev vîrus bi taybetî dikare bibe sedema nexweşîyen girtina rîyên hilmstandin û hilmdanê. Li gel pêvajoyek ne giran, dikare agir (ta girtin), kuxik û astengîya bêhngirtinê, êşê masûlkan û serêş derkevin holê. Di rewşen dijwar da, dibe ku iltîhaba pişikê jî peyda bibe.

Mirovên temen mezin û nexweşîyen demdirêj li cem wan hebin, di xeterê da ne. Zarok jî dikarin bi hêsanî pê bikevin; lê nîşanên nexweşîyenê ne xurt in. Di navbera pêketinê û derketina nîşanên nexweşîyenê da, qasî 14 rojan heye.

Tenê ezmûna li laboratuvarê dikare bipejîrinin, ku kesek bi vîrusa koronayê a nû ketiye an jî na.

## Gelo ez, bi nexweşîya vîrusa koronayê ketime?

Eger tu ji warekî/cihekî tê û vîrus li wir belav bûye; nîşanên nexweşîyenê li xwe dibînî, an jî têkîlîya te bi kesekî ra çêbûye, ku li cem wî jî nexweşîya vîrusa koronayê a nû hatîye dîyar kirin:

- Bi kerema xwe, bi bijîskê xwe yê malbatê ra têkilî dayne. Ger nekarîbî bi wî/wê ra têkilî çêbikî, li ser hejmara 116 117, bi saziya karûbarêن bijîski yêñ acîl ra pêvendî çêbike. Di rewşeka pêwîst da dikarî têlefona hejmara 112 jî bikî!
- Ger we, bi kesenê nexweş ra pêvendî çêkirîye, lê belê nexweşî li cem we peyda ne bûye an jî, ji heremek bi rîzîko (xeter) wegerîyayî, bi kerema xwe bi saziya tendurîstîya berpirs ya amade ra pêvendî çêbike.\*
- Ger berê nexweşîyen te yê wek tansiyona bilind, nexweşîya şekir, nexweşîya dil û gerîna xwînê hebin, her weha, nexweşîyen demdirêj ên astengiya rîya hilmê û behngirtinê û ji bo wan jî dermanan werdigrî, ku sîistema parastinê qels dikin, bi kerema xwe bijîşka xwe agahdar bike.
- Agahdarîyan werbigre an jî, tu yê berê xwe bidî kê û ci tedbîran bigrî, da ku mirovên dî nexweş nekevin!
- Bê randevû neçe cem bijîskê xwe. Bi wî awayî tu him xwe û him jî kesenê dî diparêzî!
- Xwe, bi têkîlîyen ne girîng ya bi mirovên din ra, dûr bike û li gor derfet li malê bimîne!

## Maddeya deqandinê heye?

Deqandina parastinê li dijî vîrusa koronaya nû, hîn tunne. Li ser wê babetê, bi çalakî kar tê kirin, da ku maddeya deqandinê amade bikin.

## Alîkarîya deqandinê dî ci ne?

Deqandinê dî, yêñ dijî nexweşîyen astengiya rîyên hilmê, mirovan jî vîrusa koronayê nû naparêzin.

Lê ew dikarin, pêşî li nexweşîyen dî yêñ astengiya rîyên hilmê (Grip, îltîhaba pişika sipî li alê bakterîyen bi navê Pnenomokok) bigrin û sîistema tendurîstîye rehet bikin.

## Tiştên îthal, dikarin bibin sedema pêketina nexweşîyenê?

Ji hûrûmûr, name û paketên postê, xeter çenabin. Divê dîqqat li paqijîya wan tiştan bê kirin, yêñ ku li der û dorêñ kesenê nexweşketî hene.

## Parastina dev bi maske pêwîst e?

Heta vê gavê ne hatîye îspat kirin, ku hilgirtina dev û poz bi maske, li cem mirovên saxlem, metirsîya pêketina nexweşîya koronayê kêmîtir kirîye. Bi karanîna rîmayêñ paqijbûnê, weki dema kuxikê û pişikdanê an jî di dema destşûştinê, pirtir girîng in. Lê ger mirov bi xwe bi wê nexweşîyen ketibe, dikare bi hilgirtina dev û poz bi maske, pêşî li derbazbûna vîrusê bo mirovên dî bigre.

Kesen ku pêketîye vîrusê li cem wan hebin, dikarin wê nexweşîyen belav bikin. Hinek rewş hene ku mirov nikare dûrbûna 1,5 metroyan cî bi cî bike. Di rewşen usa da, hilgirtina maske dikare pêşî li belavbûna SARS-CoV-2 bigire. Girîng: Divê ev maske, li dev, poz û rû baş bê cîh kirin û dema ku şil bibe, bê guheztin. Maskenê şil, nikarin bibin asteng, li pêşîya vîrusê.

\* Hun dikarin saziya tendurîstîye ya heremî, li ser navnîşana jêrîn bibînin: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Ger nişana nexweşîye hebe, pêvendî li gel bijîşka xwe daynin. Ger ne karîbin pêvendi daynin, divê li gel bijîşkêñ xizmeta acîl pêvendî daynin. Li seranserî Almanya ev xizmetguzarî, bi şev, roj, dawiya heftê û rojêñ betlanê her tim, li ser vê reqemê pêk tê: 116 117

## Pêdivî heye ku dezînfeksiyonan bikar bînin?

Destşûstina bi awayekî bingehîn û berdewamî, bi giştî ji pêketinê diparêze. Eger li derûdor kesên bi vîrus hebin, dezînfeksiyonê destan, dikare alîkar bibe.

## Kengî tevdîrê karantînayê hewce ne?

Eger li ba te nexweşîya vîrusa koronayê hatibe encamkirin an jî têkîlyeke nêzîk bi yekî nexweş ra çêbûye.

Ger saziyên fermî ji bo karantînê biryar dan.

## Karantîna çıqas berdewam dike?

Ger nexweşî bi awayeke sivik derbaz bibe, bi piranî dema karantînayê du hefte dajo. Pêwîst e, ku di wan du heftan da, li mala xwe bimînin. Kesên ku bi mirovêن nexweş ra tekîliyekî xurt hebin, divê ew jî du heftan li karantînayê bimînin.

Ew du hefta, bi piranî wekî dema inkubasyonê ye, ango dema di navbera pêketina vîrusa koronayê ya nû, SARS-CoV-2 û nîşanên an ji tekezkirina vîrusê di qirikê da.

Sazîya tendûristiyê, li ser biryara karantînayê, her usa jî, di dema diyarbûna nîşanan da helwestê we yê çawa be û çi pêwîst e, dê we agahdar bike. Sazî dikare ji we ra bêje, ku divê hun her roj şewata laşê xwe bipîvin an jî kingê dema karantînayê bi dawî tê.

## Dema karantînaya malê, divê ez li çi diqqat bikim?

- Kesên ku hun bi wan ra di malekî da cî û war in, têkîlyeke xurt bi wan ra çênekin.
- Ji endamên malbatê, nas, dost û hevalan rica bikin, da ku ji bo hûrmûr kirinê alîkarîya we bikin û wana bînin ber deriyê we.
- Pêdivî heye ku bi awayeki rêk û pêk mal û xanîyê we hewa bigre.
- Divê kevçî, çetel, tepsik û firaqên paqîjîyê, bi endamên dî yên malbatê û bi kesên dî ra, yên ku bi we ra di malekî da cî û war in, neyên parvekirinê. Divê firaq, kevçî û çetel bi awayeke rêk û pêk bêñ şuştin. Ji bo cil û bergen jî, ew tiş pêwîst in.
- Ger pêdivîya te bi dermanekî an jî serîlêdana bijîşkan hebe, pêwîst e, li gel bijîşkên malê an jî li gel bijîşkên pispor têkilî daynî.
- Ger bikuxî, çûlm ji pozê te biherike, bêhna te teng be an jî agirê laşê te hebe, agahdarîyan bide bijîşka xwe.
- Ger alîkarî ji bo zarokên te pêwîst bin, pêvendî bi sazîyên şêwirmend ya heremî ra dayne.

## Di cîhûwarbûna hevbeş da, divê bala xwe bidime çi?

Eger tu ji cîhekî bi tehluke tê, hinek nîşanên nexweşiyê bi te ra hebin an jî têkilîya te bi kesên usa ra çêbûye, ku li ba wan cûra vîrusa koronayê a nû hatiye dîtin û tekezkirin? Ger hun li wargehek an jî di kampeke ji bo penaberan cîhûwar bûne, bi kerema xwe berpirsiyarê sazîyê an jî yê guhdarkirinê agahdar bikin. Mînak: dibistana xwe, dibistana zimên, cihê fîrbûna pîşeyî, an jî cihê karê xwe, agahdar bikin!

## Li ku dikarim agahdariyên zêdetir bibînim?

Saziyê tendurustiyê yê heremî, agahdarîyan pêşkêş dike. Reqama Telefonê, tu yê li jêrê bibîni:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Wezareta Tendurîstiyê ya Almanya Federal (BMG), bi telefonê agahdarî li ser vîrusa koronayê a nû dide.  
[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Reqama telefonê ji bo hemwelatiyan: 030 346 465 100

Cîhêñ şêwirmendîyê ji bo kesên kerr û yên ku nikarin baş bibhîsin: 030 340 60 66-07  
[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Reqama telefonê ji bo kesên kerr (telefona bi vídeo):  
[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

Instîtuta Robert Koch (RKI)

di înternetê da agahdarî li ser vîrusa koronayê dide:  
[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Navenda Federal a Agahdariya Tendurîstiyê (BZgA) li ser gelek pirsên vîrusa koronaya nû, di bin navnîşana jêrîn da bersîv dide.

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Wezîra Dewletê Ji Bo Pêk Ve Jiyanê, bi 18 ziman an agahdarîyan pêşkêş dike:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

Wezareta derive ya Almanya

agahdarî li ser ewlehiya réwiyan dide, ku çûne herêmên bi vîrus.

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Rêxistana Tendurustiyê ya Cîhanê (WHO/RCT)

agahdarî li ser rewşa giştî dide.

[www.who.int](http://www.who.int)

### Berhevkar:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Jêder: BMG, RKI, BZgA

Roja Li ser karkirinê: 20.4.2020 · Derxistin: 006

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Ji bo naveroka malperên derive, ew ên li vir destnîşan bibin, pêşkêşvanê peywendîdar berpirsiyar e.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

