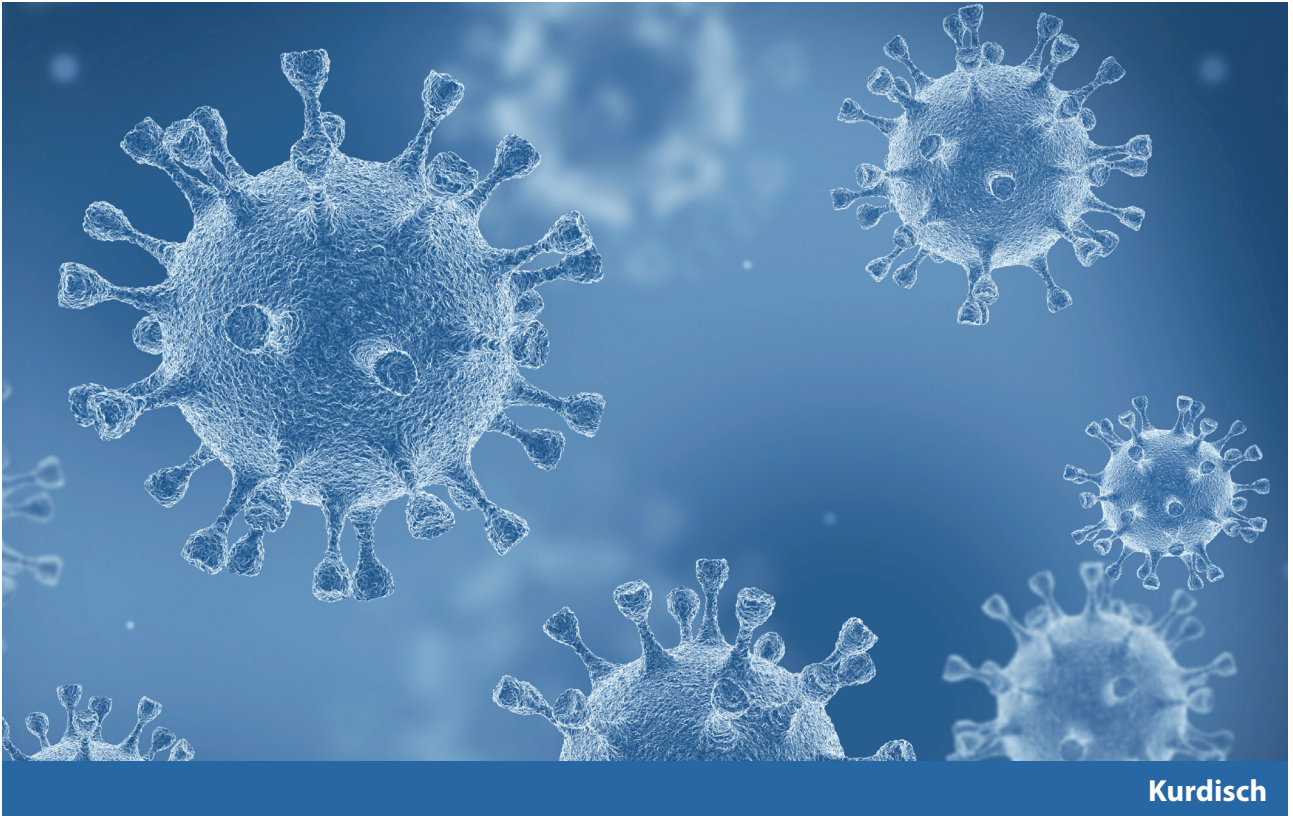


Vîrusa Korona SARS-CoV-2

Agahdarî û têbîniyên pratîk



Kurdisch

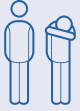


Danûstendineke bi rûmet û bêguman

- 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 Rêxistina Tendurîstîyê ya Cîhanî** (WHO).
WHO, bi gelek zimanan, agahdarîyên rojane û pê bawer, belav dike.
- Hun dikarin li Elmanya, **agahdarîyên ewledar yê rojane**, ji Enstîtutîya Robert Koch (RKI), Navenda Nivîsgeha Tendurîstiyê (BzGA) an jî, ji Wezaretê Tendurîstiyê (BMG), werbigrin.
- Bi kerema xwe alîkariyê bikin, da ku tendurîstîya mirovên ku di warê bijîşkî û xizmetê da kar dikin, bêne parastin.
- **Mirovên ku bi nexweşiyê ketine an jî vîrus di xwîna wan da heye**, divê daxwazên karmendên saziyên tendurîstiyê bi cîh bikin.
- Bi kerema xwe, bê şik, **talîmat û daxwazên rojane yê saziyên netewî û heremî** bişopînin!

Çawa dikarin xwe baştirîn biparêzim?

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



Rêzikên parastina paqijiyê yên di dema kuxik û pişikdanê da

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



Dest şuştin

- Destên xwe, navbera tilîyên xwe û serê tilîyên xwe, bi pir caran û bi awayeke bingehîn, kêmasî niv deqîyek, bi sabûnê bişon! Paş şuştinê, destên xwe bixin bin ava ku diherike!
- Destên 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 destmalên yek carî bikar bînin. Di tuwaletên giştî da, hacetê ku av jê diherike, bi destmala yek carî an jî bi enîşka xwe bigirin!



Xwe dûr girtin

- Xwe ji têkîliya nêz, wek dest hejandinê, maç û hembêzkerinê 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 kesên ku bi nexweşiyê ketine û nîşanên nexweşiyê li cem wan dîyar nabin, dikarin nexweşiyê bi kesên dî bialînin. Kêmasî metroûnîvek ji wan dûr bisekinin, da ku vîrusa nexweşiyê, bi awayekî yekser li wan neale.
- Kesên nexweş, divê berê her tîştî ji kesên 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. Ew bi dilopan û jî tekîliyê 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 çermê li ser çavan; û bi wî awayî ew vîrus derbaz dibe.

Ev vîrus bi taybetî dikare bibe sedema nexweşiyên girtina rêyên hilmstandin û hilmndanê. Li gel pêvajoyek ne giran, dikare agir (ta girtin), kuxik û astengiya bêhngirtinê, êşê masûlkan û serêş derkevin holê. Di rewşên dijwar da, dibe ku iltîhaba pişikê jî peyda bibe.

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

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

Gelo ez, bi nexweşiya vîrusa koronayê ketime?

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

- Eger tu ji warekî/cihekî tê û vîrus li wir belav bûye; nîşanên nexweşiyê li xwe dibînî, an jî tekîliya te bi kesekî ra çêbûye, ku li cem wî jî nexweşiya vîrusa koronayê a nû hatîye dîyar kirin:
- Bi kerema xwe, bi bijîşkê xwe yê malbatê ra tekîli dayne. Ger nekarîbî bi wî/wê ra tekîlî çêbikî, li ser hejmara 116 117, bi sazîya karûbarên bijîşki yên acil ra pêwendî çêbike. Di rewşeka pêwîst da dikarî telefona hejmara 112 jî bikî!
- Ger we, bi kesên nexweş ra pêwendî çêkirîye, lê belê nexweşî li cem we peyda ne bûye an jî, ji heremek bi rizîko (xeter) wegerîyayî, bi kerema xwe bi sazîya tendurîstîya berpirs ya amade ra pêwendî çêbike.*
- Ger berê nexweşiyên te yê wek tansiyona bilind, nexweşiya şeker, nexweşiya dil û gerîna xwînê hebin, her weha, nexweşiyên demdirêj ên astengiya rêya hilmê û behngirtinê û jî bo wan jî dermanan werdigrî, ku sîstema parastinê qels dîkin, bi kerema xwe bijîşka xwe agahdar bike.
- Agahdarîyan werbigre an jî, tu yê berê xwe bidî kê û çî tedbîran bigrî, da ku mirovên dî nexweş nekevin!
- Bê randevû neçe cem bijîşkê xwe. Bi wî awayî tu him xwe û him jî kesên dî diparêzî!
- Xwe, bi tekîliyên 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 deqandinên dî çi ne?

Deqandinên dî, yên dijî nexweşiyên astengiya rêyên hilmê, mirovan ji vîrusa koronayê nû neparêzin.

Lê ew dikarin, pêşî li nexweşiyên dî yên astengiya rêyên hilmê (Grîp, iltîhaba pişika sipî) bigrin û sîstema tendurîstiyê rehet bikin.

Tiştên îthal, dikarin bibin sedema pêketina nexweşiyê?

Ji hûrûmûr, name û paketên postê, xeter çênabin. Divê diqqat li paqijîya wan tiştan bê kirin, yên ku li der û dorên kesên 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, metirsiya pêketina nexweşiya koronayê kêmîtir kirîye. Bi karanîna rêmayên paqijbûnê, weki dema kuxikê û pişikdanê an jî di dema destşûştinê, pirtir girîng in. Lê ger mirov bi xwe bi wê nexweşiyê ketibe, dikare bi hilgirtina dev û poz bi maske, pêşî li derbazbûna vîrusê bo mirovên dî bigre. Kesên ku pêketiyê vîrusê li cem wan hebin, dikarin wê nexweşiyê belav bikin. Hinek rewş hene ku mirov nikare dûrbûna 1,5 metroyan cî bi cî bike. Di rewşên usa da, hilgirtina maske dikare pêşî li belavbûna SARS-CoV-2 bigire. Girîng: Divê ev maske, li dev, poz û rû baş bê cih kirin û dema ku şil bibe, bê guheztin. Maskên şil, nikarin bibin asteng, li pêşîya vîrusê.

* Hun dikarin sazîya tendurîstiyê ya heremî, li ser navnîşana jêrîn bibînin:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ger nîşana nexweşiyê hebe, pêwendî li gel bijîşka xwe daynin. Ger ne karibin pêwendî daynin, divê li gel bijîşkên xizmeta acil pêwendî daynin. Li seranserî Almanya ev xizmetguzarî, bi şev, roj, dawîya heftê û rojên betlanê her tim, li ser vê reqemê pêk tê: **116 117**

Pêdivî heye ku dezînfeksiyonan bikar bînin?

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

Kengî tevdirên karantînayê hewce ne?

Eger li ba te nexweşîya vîrusa koronayê hatibe encamkirin an jî têkilîyeke nêzik bi yekî nexweş ra çêbûbe, karantîna hewce ye.

Ger sazîya tendurîstiyê ji bo karantînê biryar da.

Ger sazîyên fermî ji bo karantînê biryar dan.

Karantîna çiqas berdewam dike?

Li ser demên karantînayê, sazîya tendurîstiyê biryarê dide. Ew zêdetir du hefteyan berdewam dike û bi piranî wekî dema inkubasyonê ye, ango dema di navbera pêketina vîrusa koronayê û diyarbûna nîşanên wê ye.

Hun dikarin, ji sazîya tendurîstiyê biryara karantînayê hînbibin. Ew, her usa jî agahdarî didin, ku li dema diyarbûna nîşanan çî bikin û çî hewce ye. Wek mînak, sazî dikare ji we ra beje, divê hun her roj şewata laşê xwe bipîvin.

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 mirovên 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 jî tekezkirina vîrusê di qirikê da.

Sazîya tendurîstiyê, li ser biryara karantînayê, her usa jî, di dema diyarbûna nîşanan da helwestê we yê çawa be û çî 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.

Karantîna 14 rojan berdewam dike. Divê di wan 14 rojan da li malê bimînin. Ger paş wan 14 rojan, nîşanên nexweşiyê dernekevin, karantîna bi dawî tê.

Dema karantînaya malê, divê ez li çî diqqat bikim?

■ Kesên ku hun bi wan ra di malekî da cî û war in, têkilîyeke 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 awayekî rêk û pêk mal û xaniyê we hewa bigre.

■ Divê kevçî, çetel, tepsik û firaqên paqijiyê, bi endamên di yên malbatê û bi kesên di 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 bîn şuştin. Ji bo cil û bergan jî, ew tişt 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, pêwendî bi sazîyên şewirmend ya heremî ra dayne.

Di cîhûwarbûna hevbeş da, divê bala xwe bidime çî?

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 berpîrsiyarê sazîyê an jî yê guhdarkirinê agahdar bikin. Mînak: dibistana xwe, dibistana zimên, cîhê fêrbûna pîşeyî, an jî cîhê karê xwe, agahdar bikin!

Li ku dikarim agahdariyên zêdetir bibînim?

Saziyê tendurustiyê yê heremî, agahdariyan pêşkêş dike. Reqama Telefonê, tu yê li jêrê bibîni:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Wezaretê Tendurîstiyê ya Almanya Federal (BMG), bi telefonê agahdarî li ser vîrusa koronayê a nû dide.

www.zusammengegegencorona.de

Reqama telefonê ji bo hemwelatîyan: 030 346 465 100

Cîhên şewirmendiyê ji bo kesên kerr û yên ku nikarin baş bibîsin: 030 340 60 66-07,

info.deaf@bmg.bund.de / info.gehoerlos@bmg.bund.de

Reqama telefonê ji bo kesên kerr (telefona bi vîdeo):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Instituta Robert Koch (RKI)

di înternetê da agahdarî li ser vîrusa koronayê dide:

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/coronavirus-sars-cov-2.html

Wezîra Dewletê Ji Bo Pêk Ve Jiyanê, bi 18 zimanan agahdariyan pêşkêş dike:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Wezaretê derve ya Almanya

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

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Rêxistana Tendurustiyê ya Cîhanê (WHO/RCT)

agahdarî li ser rewşa giştî dide.

www.who.int

Berhevkar:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: corona@ethnomed.com

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-bestellportal.de/corona-information

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Jêder: BMG, RKI, BZgA

Roja Li ser karkirinê: 1.4.2020 · Derxistin: 005

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Design: www.eindruck.net

Photo: istock/AltoClassic