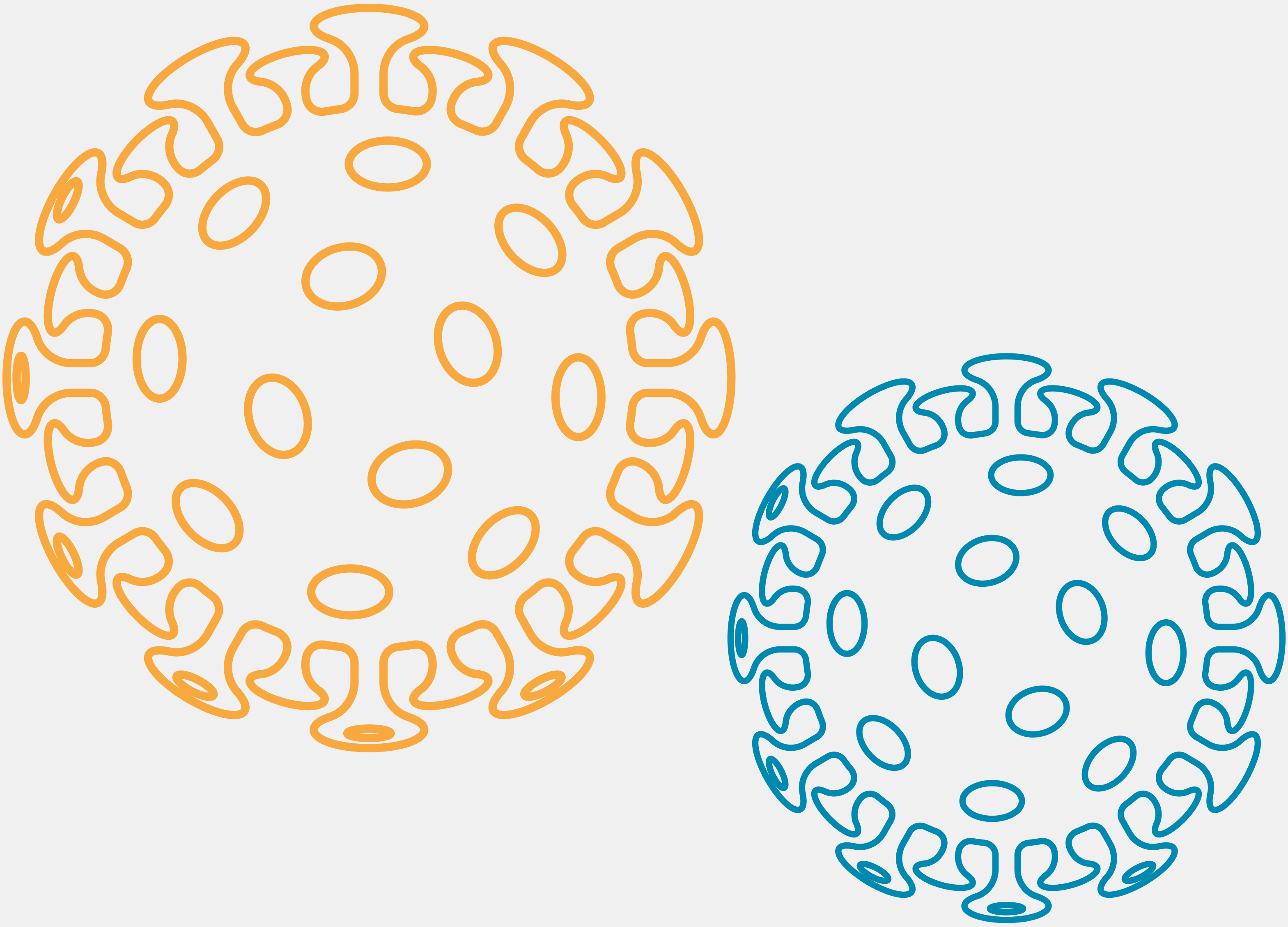
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

Cûra nû ya vîrusa korona SARS-CoV-2

Agahdarî û têbîniyên pratîk



Zusammen
gegen Corona

kurdisch

Danûstendineke bi hûrmet û ewle

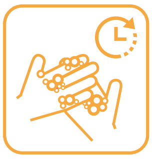
- Ji kerema xwe talîmatên rojane, daxwaz û daxuyaniyên sazîyan bişopînin.
- Divê em bi hev ra û bi disîplîn tevbigerin.
  Bi wî awayî em dikarin tendurîstîya xwe biparêzin û belawbûna vîrusê rawestînin.
- Baweriyên xwe bi tenê, agahdarîyên çavkanîyên bi bawer û bi gûman bînin.
- Hun dikarin li Elmanya, agahdarîyên ewledar yên rojane, ji Enstîtutîya Robert Koch (RKI), Navenda Nivîsgeha Tendurîstîyê (BZgA) an jî, ji Wezareta Tendurîstîyê (BMG), werbigrin.
- Bala xwe bidin agahdarîyên rojane yê Rêxistina Tendurîstîyê ya Cîhanî (WHO).
  WHO, bi gelek zimanan, agahdarîyên rojane û pê bawer, belav dike.
- Mirovên ku bi nexweşîyê ketine an jî vîrus di xwîna wan da heye, divê daxwazên karmendên saziyên tendurîstîyê bi cîh bikin.
- Bi kerema xwe alîkariyê bikin, da ku tendurîstîya mirovên ku di warê bijîşkî û xizmetê da kar dikin, bêne parastin.

Çawa dikarim xwe baştirîn biparêzim?

Xwe dûr girtin + Hîjyen + Maske: Bi kar anîna wan sê rêzikan hun dikarin xwe biparêzin. Malbat, heval, nas û dostên xwe li ser wan rêzikan ronî bikin!

Rêzikên parastina paqijîyê 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 deqiqe hewayê paqij bê.



Dest şûştin

- Destên xwe, navbera tilîyên xwe û serê tilîyên xwe, bi pir caran û bi awayeke bingehîn, kêmasî niv deqîqeyek, bi sabûnê bişon! Paş şuştinê, destên xwe bixin bin ava ku diherike!
- Destên xwe û navbera tilîyên xwe baş zuha bike. Divê li malê, her mirovek destmaleke xwe hebe û wî bi kar bîne! Di tuwaletên giştî da, baştir e ku destmalên 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 û bi kar anîna devparast (maske)

- Xwe ji têkîlîya nêz, wek dest dayîna hevûdu, maç û hembêzkirinê dûr bigrin! Ev ne bêrûmetî an jî bê edebî ye. Hun, bi wî awayî xwe û mirovên dî diparêzin.
- Eger hun nexweş bin, li mal bimînin, da ku xwe derman bikin û nebin sedema belavkirina zêdetir ya vê nexweşîyê.
- Ew kesên ku bi nexweşîyê ketine û nîşanên nexweşîyê li cem wan dîyar nabin, dikarin nexweşîyê bi kesên dî bialînin. Kêmasî metroûnîvek ji wan dûr bisekinin, da ku vîrusa nexweşîyê, bi awayekî yekser li wan neale.
- Kesên nexweş, divê berê her tiştî ji kesên kal an jî kesên ku ji mêj ve nexweş in, dûr bixînin.
- Divê hun, ji herema xwe, li ser rêziken xwe dûr girtinê, agahdarîyan werbigrin.
- Pêşnîyar dikin, cîhên ku mirov nikare rêzikên xwe dûr girtinê bi kar bîne, divê maskeyên qûmaş bide ber dev û pozê xwe û pir nêzî kesên dî nebe. Eyaletên Almanya Federal, di dema karên kirîn û firotînê û rêwîtîya bi vesayîten alenî ji bo bi kar anîna maskan, rêziken fermî hatine li darxistin. Dibe ku ew rêzik di navbera hereman da hîn cûda cûda bin. Ji ber wê yekê jî, bi kerema xwe, rêzikên ku ji bo herema we hatine li darxistin, biceribînin.
- Divê maskeyên qûmaş tenê bi careki bên bi kar anîn û wê şunda jî bi ava germ, navbera 60 °C heta 95 °C bên şûştin û bên zuhakirin. Mirov dikare her usa jî di ava germ da 10 deqiqan ew bikelîne.

Agahdarîyên balkêş li ser cûra nû ya vîrusa koronayê

Ev cûra nû ya vîrusa koronayê, li seranserê cîhanê belav dibe. Ew vîrus dikare wek dilop û her usan jî weki arezol derbazî mirovan be. Arezol navê dilopên herî piçuk in û wexta axaftina bi dengeke bilind û kilam gotinan belav dibin. Ew dikarin wexteke dûr û dirêj di hewa da bimînin û wî vîrusê belav bikin. Ji ber wê yekê, divê di cîhên girtî da, yên ku pir kes hewa paqij bikeve hundir. Ew vîrus her usa jî dikare li ser rêya destan jî derbazî dev û poz û çavên mirovan bibe, eger mirov destê xwe dabe tiştekî ku vîrus lê heye.

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

Mirovên temen mezin û nexweşîyên demdirêj li cem wan hebin, di xeterê da ne. Zarok jî dikarin bi hêsanî pê bikevin; lê nîşanên nexweşîyê li cem wan, ne xurt in. Di navbera pêketinê û derketina nîşanên nexweşîyê 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 nexweşîya cûreyên nû ya vîrusa koronayê ketime?

Eger tu nîşanên nexweşîyê 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 bijîşkê xwe yê malbatê ra têkilî dayne. Ger nekarîbî bi wî/wê ra têkilî çêbikî, li ser hejmara 116 117, bi sazîya karûbarên bijîşki yên acîl ra pêvendî çêbike. Di rewşeka pêwîst da dikarî têlefona hejmara 112 jî bikî!
- Eger we, bi kesên nexweş ra pêvendî çêkirîye, lê belê nexweşî li cem we peyda ne bûye, bi kerema xwe bi sazîya tendurîstîyê ya berpirs ya amade ra pêvendî çêbikin (Gesundheitsamt)*.
- Ger berê nexweşîyên we yên wek tansiyona bilind, nexweşîya şekir, nexweşîya dil û gerîna xwînê hebin, her weha, nexweşîyên demdirêj ên astengiya rêya hilmê û behngirtinê û ji bo wan jî dermanan werdigrin, ku sîstema parastinê qels dikin, bi kerema xwe bijîşka xwe agahdar bikin.
- Hunê berê xwe bidîn kê û divê kijan tedbîran werbigrin, da ku mirovên dî nexweş nekevin, di wan babetan da agahdarîyan werbigrin!
- Bê randevû neçin cem bijîşkê xwe. Bi wî awayî tu him xwe û him jî kesên dî diparêzî!
- Têkiliyên ne girîng ya bi mirovên din ra, daneynin, ji wan dûr bikevin û li gor derfetên xwe li malê bimînin!

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 nexweşîyên astengiya rêyên hilmê, mirovan ji vîrusa koronayê nû naparêzin.
Lê ew dikarin, pêşî li nexweşîyên dî yên astengiya rêyên hilmê (Grîp, îltîhaba pişika sipî) bigrin û sîstema tendurîstîyê rehet bikin.

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

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

Tiştên îthal, dikarin bibin sedema pêketina nexweşîyê?

Ji hûrûmûr, name û paketên postê, xeter çênabin. Divê dîqqat li paqijîya wan tiştan bê kirin, yên ku li der û dorên kesên nexweşketî hene.

Parastina dev bi maske pêwîst e?

Hinek rewş hene ku mirov nikare ji hev dûrbûna 1,5 metroyan bi cîh bine. Di rewşên usa da, hilgirtina maskên qûmaş (maskeyên ne neşderî) dikare pêşî li belavbûna SARS-CoV-2 bigire an jî hejmara enfeksîyonan kêm bike.
Bi wî awayî, eyaletên Almanya Federal, di dema karên kirîn û firotînê û rêwîtîya bi vesayîten alenî ji bo bi kar anîna maskan, rêziken fermî hatine li darxistin. Dibe ku di navbera hereman da, ew rêzik hîn cûda cûda bin. Ji ber wê yekê jî, bi kerema xwe, rêzikên ku ji bo herema we hatine li darxistin, biceribînin.

Girîng: Divê ev maske, li dev, poz û rû, bi awayeke rêkûpêk bê cîh kirin û dema ku şil bibe, bê guheztin. Maskên şil, nikarin bibin asteng, li pêşîya vîrusê.

Eger hun maskê bidin ber dev û pozê xwe jî, divê hun ji mirovên din, kêmasî 1,5 metroya dûr bisekinin û her usa jî divê dîqqat bi hîjyena destan û kuxik û pişikandinê, bên kirin.

Pêdivî heye ku dezînfeksîyonan bikar bînin?

Destşûştina bi awayekî bingehîn û berdewamî, bi giştî ji pêketinê diparêze. Eger derfetên destşûştine tûnebin, hun dikarin destên xwe dezînfekte bikin.

Di cîhûwarbûna hevbeş da, divê bala xwe bidime çi?

Eger nîşanên nexweşîyê bi we ra hebin an jî têkilîya we 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 berpirsîyarê sazîyê an jî yê guhdarkirinê agahdar bikin. Mînak: dibistana xwe, dibistana zimên, cihê fêrbûna pîşeyî, an jî cihê karê xwe, agahdar bikin!

Kengî tevdîrên karantînayê hewce ne?

Eger li ba we nexweşîya vîrusa koronayê hatibe encamkirin an jî têkilîyeke nêzîk bi yekî nexweş ra çêbûbe, karantîna hewce ye. Ger sazîya tendurîstîyê ji bo karantînayê biryar da.

Dema ku hun werin Almanya, pêwîstîya we bi kîjan rêzikan heye, dikarin di malpera jêrîn da agahdarîyan werbigrin:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Karantîna çiqas berdewam dike?

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

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

Dema karantînaya malê, divê ez li çi diqqat bikim?

- Kesên ku hun bi wan ra di malekî da cî û war in, têkîlîyeke xurt bi wan ra çênekin.
- Ji endamên malbatê, nas, dost û hevalan tika bikin, da ku ji bo hûrûmûr kirinê, alîkarîya we bikin û wana bînin li ber derîyê we.
- Pêdivî heye ku bi awayeki rêk û pêk mal û xanîyê we hewa bigre.
- Divê kevçî, çetel, tepsik û firaqên paqijîyê, 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 bên şûştin. Ji bo cil û bergan jî, ew tişt pêwîst in.
- Ger pêdivîya we bi dermanekî an jî serîlêdana bijîşkan hebe, pêwîst e, li gel bijîşkên malê an jî li gel bijîşkên pispor têkilî daynîn.
- Ger bikuxin, çûlm ji pozê we biherike, bêhna we teng be an jî agirê laşê we hebe, agahdarîyan bide bijîşka xwe.

Li ku dikarim agahdariyên zêdetir bibînim?

Bi rêya Corona¬Warn¬App ra, ger hun nêzîkî kesek bi enfeksiyon bibin, dikarin di demek kurt da û bi awayeke anonîm agahdarî werbigrin.

Serlêdan dikare ji App Store-ê û ji Google Play belaş were daxistin.

Saziyê tendurîstîyê yê heremî, agahdarîyan pêşkêş dike.
Reqama Telefonê, tu yê li jêrê bibînî:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Wezareta Tendurîstîyê ya Almanya Federal (BMG), bi telefonê agahdarî li ser vîrusa koronayê a nû dide.
www.zusammengegencorona.de

Reqama telefonê ji bo hemwelatiyan:
030 346 465 100

Cîhên şêwirmendîyê ji bo kesên kerr û yên ku nikarin baş bibhîsin:
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/

Enstîtuya Robert Koch (RKI) di înternetê da agahdarî li ser vîrusa koronayê dide:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

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

Wezareta Derve ya Almanya agahdarî li ser ewlehiya rêwiyan dide, ku çûne herêmên bi vîrus.
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Rêxistana Tendurîstîyê ya Cîhanê (WHO/RCT) agahdarî li ser rewşa giştî dide.
www.who.int

Impressum (Berpirsiyariya belavokê):

Herausgeber (Weşanger):
Wezareta Elmanya Federal Ji Bo Tendurîstîyê (BMG)
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de
bmg.bund
bmg_bund
BMGesundheit
bundesgesundheitsministerium

Navenda Tibbê ya Etnikî e.V. (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Dema çapkirinê Îlon 2020

Mîzanpaj eindruck.net, 30175 Hannover

Grafik Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Derfetên xwestinê
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Xizmeta bi telefonê: 030 182722721
Xizmeta bi faksê: 030 18102722721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Daxwaz û qeydkirin di rêka:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Daxwaz bi-Online www.bundesregierung.de/publikationen

Hun dikarin belavokên dî ên hukumeta Elmanya dabixin û ji bo daxwazkirinê li ser vê malpera li jêr:

Bestellnummer (Numera daxwazkirinê): BMG-G-11099k

Jêderên-URL
Naveroka malperên derve, yên ku li vir têne vegotin, berpirsiyar yê têkildar e. Wezareta Elmanya Federal bo Tendurîstîyê xwe ji wan naverokan dûr dike.

Ev belavok di çarçowa karê gelemper ya Wezareta Elmanya Federal Ji Bo Tendurîstîyê bêpere têne weşandin. Nabe çi partî an yên rêklaman bo hilbijart dikin, ên alîkarê nemzetan di rojên hilbijartinan de wek propaganda hilbijartinê bi kar bînin. Ev hilbijartina Yekîtiya Europa-, perlemanê Elmaniya federal-, perlemanê eyaletan- û yên herêman bi xwe ve digire.