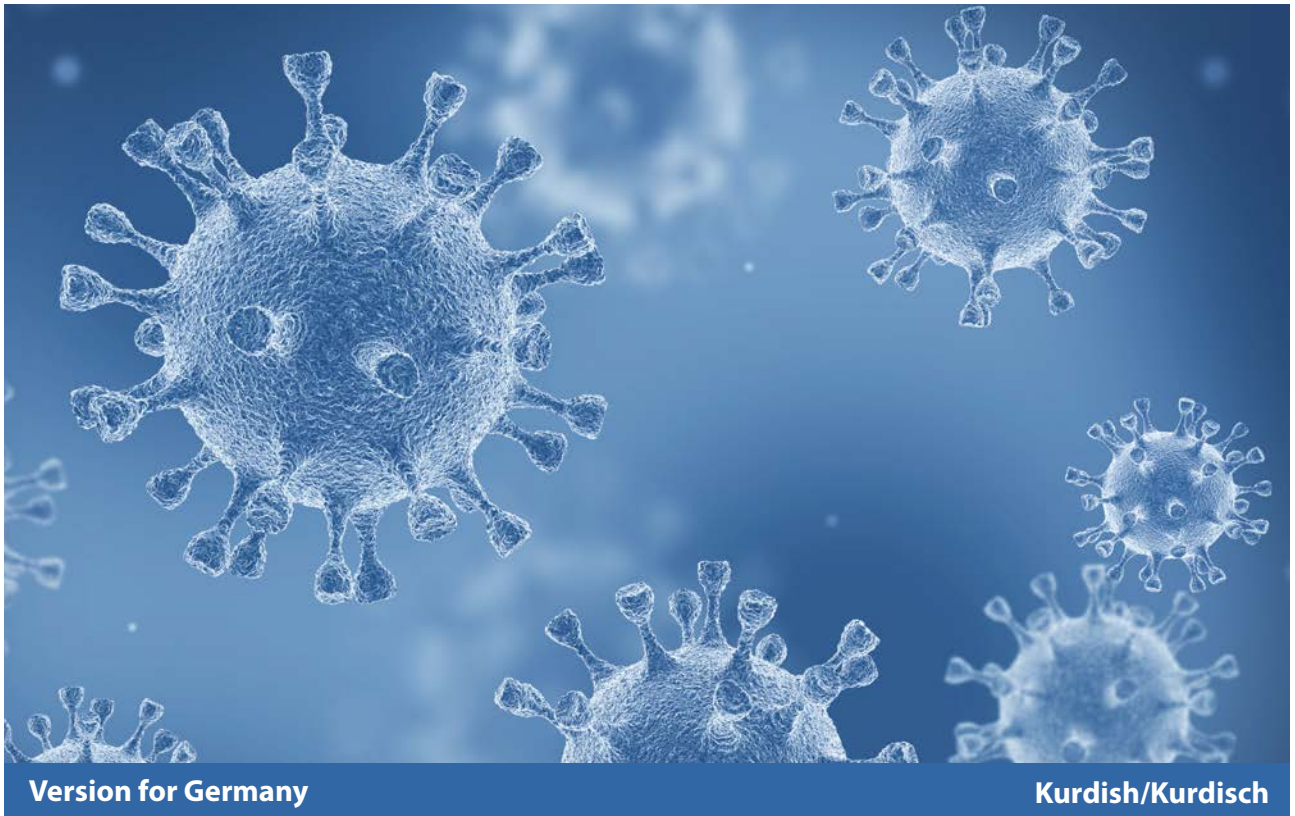


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Vîrusa Korona SARS-CoV-2

Agahdarî û têbîniyên pratîk



Version for Germany

Kurdish/Kurdisch

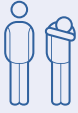
## Danûstendineke bi rûmet û bêguman

- 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.  
Ew karmendên tendurîstiyê qehreman in. Ew tendurîstîya xwe dixin bin metirsiyê, da ku alîkarîya me bikin, me ji nexweşiyê biparêzin an ji xweş bikin.
- **Em mirovên ku bi nexweşiyê ketine an jî vîrusa COVID-19 di xwîna wan da heye**, tika dikin ku daxwazên karmendên saziyên tendurîstiyê bi cîh bînin.
- Bi kerema xwe, bê şik, talîmat û daxwazên rojane yê saziyên netewî û heremî yê kû berpirsîyarîni bişopînin!

**Bimînin bi xweşî**

## Çawa dikarim xwe baştirîn biparêzim?

Xwe dûr girtin + Hîjyen + Maske: Ev tedbîrên parastinê hêsan û pir bi bandor in! Rêzikên parastina paqijiyê, di dema kuxikê, pişikdanê, destşûştinê û ji hev dûrmayîna, 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 bingeîn, kêmasî niv deqîyek, bi sabûnê bişon! Ger sabûna şil hebe, wî bikar bînin. 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. Ger tune be, tê pêşniyar kirin, ku hûn di vê rewşê da destmala xwe bikar bînin. Di tuwaletên giştî da, hacetê ku av jê diherike, bi destmala yek carî an jî bi enîşka xwe bigirin!



### Xwe dûr girtin û bi kar anîna devparast (maske)

- Xwe ji têkîliya 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 di diparêzin.
- Eger hun nexweş bin, li mal bimînin, da ku xwe derman bikin û nebin sedema belavkirina zêdetir ya vê nexweşiyê.
- Ew kesên ku bi nexweşiyê ketine û nîşanên nexweşiyê li cem wan dîyar nabin, dikarin nexweşiyê bi kesên di 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 kesên ku ji mêj ve nexweş in, dûr bixînin.
- Divê hun, ji herema xwe, li ser rêziken xwe dûr girtinê, agahdarîyan werbigrin.
- Pêşniyar 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 di nebe. Eyaletên Almanya Federal (Bundesländer), di dema karên kirîn û firotinê û rêwîtiya 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 carekî bînin bi kar anîn û wê şunda jî bi ava germ, navbera 60°C heta 95°C bînin şuştin û bînin zuhakirin. Mirov dikare her usa jî di ava germ da 10 deqîqan ew bikêne.

## 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 vîrus dikare wek dilop û her usan jî wekî arezol derbazî mirovan be. Arezol navê dilopên herî piçûk in û wexta axaftina bi dengeke bilind û kilam gotinan belav dibin. Ew dikarin wexteke dûr û dirêj di hewa da biminin û wî vîrusê belav bikin. Ji ber wê yekê, divê cîhên girtî, yên ku pir kes tê da nin, demeke dirêj were hewadar kirin. Bi gotineke dî, 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 tişteki ku vîrus lê heye.

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 mirovên ku nexweşiyên demdirêj li cem wan hebin, di xeterê da ne. Nîşanên nexweşiyê, li cem zarokan bi piranî 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.

## Di dema ducanîbûn an zayînê da, metirsîyên enfeksiyonê li cem pitikan çi ne?

Di dema ducanîbûn an zayînê da, metirsîya enfeksiyonê li cem pitikan pir kêma e. Lê belê, ger dayik pêgirtî be, vîrusa koronayê dikare li pitika nûzayî were veguhastin. Tu delîl tune, ku enfeksiyonek bi koronavîrûs an nexweşiyek COVID-19 li cem dayikê hebe, zirareke berdewamî bide zarokê ku hîn nehatîyê dinê an jî bibe sedema jiber çûyînê.

## 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 naparêzin. Lê ew dikarin, pêşî li nexweşiyên dî yên astengiya rêyên hilmê (Grîp, iltîhaba pişîka sipî li alê bakterîyên bi navê Pnenomokok) 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.

## Gelo ez, bi nexweşîya vîrusa koronayê ketime?

Eger tu nîşanên nexweşiyê li xwe dibînî, an jî têkilîya 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 acil ra pêwendî çêbike. Di rewşeka pêwîst da dikarî têlefona hejmara 112 jî bikî!
- Eger we, bi kesên nexweş ra pêwendî çêkirîye, lê belê nexweşî li cem we peyda ne bûye, bi kerema xwe bi sazîya tendurîstiyê ya berpirs ya amade ra pêwendî çêbikin (Gesundheitsamt)\*.
- Ger berê nexweşiyên we yên wek tansiyona bilind, nexweşîya şekir, nexweşîya dil û gerîna xwinê hebin, her weha, nexweşiyên demdirêj ên astengiya rêya hilmê û behngirtinê û ji bo wan jî dermanan werdigrî, ku sîstema parastinê qels dîkin, bi kerema xwe bijîşka xwe agahdar bike.
- Hunê berê xwe bidîn kê û divê kijan tedbîran werbigrin, da ku mirovên dî nexweş nekevin, di wan babetan da agahdarîyan werbigrin!
- Bê randevû neçe 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 biminin!

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

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

## 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 enfeksiyonan kêm bike.

Bi wî awayî, eyaletên Almanya Federal (Bundesländer), di dema karên kirin û firotinê û rêwîtiya 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, rêzîkên 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.

Divê maskeyên qûmaş tenê bi carekî bîn bi kar anîn û wê şunda jî bi ava germ, navbera 60°C heta 95°C bîn şuştin û bîn zuhakirin. Mirov dikare her usa jî di ava germ da 10 deqîqan ew bikelîne.

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 diqat bi hijyena destan û kuxik û pişikandinê, bîn kirin.

## Pêdivî heye ku dezînfeksiyonan bikar bînin?

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

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

Eger nîşanên nexweşiyê bi we ra hebin an jî têkiliya we bi kesên usa ra çêbûye, ku li ba wan cûra vîrusa koronayê a nû hatiye dîtin û tekezînin! 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, cihê fêrbûna pişeyî, an jî cihê karê xwe, agahdar bikin!

## Kengî tevdîrên karantînayê hewce ne?

Eger li ba te nexweşîya vîrusa koronayê hatibe encamkirin an jî têkiliyeke nêzik bi yekî nexweş ra çêbûye. Ger sazîyên fermî ji bo karantîne biryar dan.

**Dema ku hun werin Almanya, pêwîstiya we bi kîjan rêzikan heye, dikarin di malpera jêrîn da agahdarîyan werbigirin:**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Karantîna çîqas berdewam dike?

Li ser demên karantînayê, sazîya tendûrîstiyê biryarê dide. 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 tekezîrîna vîrusê di qirikê da.

Sazîya tendûrîstiyê, 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.

## Dema karantînaya malê, divê ez li çî diqat bikim?

- Kesên ku hun bi wan ra di malekî da cî û war in, têkiliyeke 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 awayekî rêk û pêk mal û xaniyê we hewa bigre.
- Divê kevçî, çetel, tepsik û firaqên paqijiyê, bi endamên di yê malbatê û bi kesên di ra, yê 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 we bi dermanekî an jî serîlêdana bijîşkan hebe, pêwîst e, li gel bijîşkên malê an jî li gel bijîşkên pispor têkilî daynin.
- Ger bikuxin, çûlm ji pozê we biherike, bêhna we teng be an jî agirê laşê we hebe, agahdarîyan bide bijîşka xwe.
- Ger alîkarî ji bo zarokên te pêwîst bin, pêwendî bi sazîyên şewirmend ya heremî ra dayne.

## Rewşeke awarte, ji bo tevahiya malbatê

Krîzên mîna corona pandemîk, dibin sedema tirsên jîyanî, di derheqa tenduristiya şexsî, malbatî û ewlehîya kar.

Di nav malbatê, di navbera dêûbav û zarokan da, lê her weha di navbera hevjiyandaran da jî pir caran pevçûn û nakokî derbikevê holê an jî dijiwartir bibin.

### Hûn dikarin li hember vê, wan tiştan bikin:

- Zûtirîn li ser pirsgerêkan bi axivîn û bi hevra çareserîyan bigerin
- Heke pêwîst be, hûn dikarin bi kesên din ra, li ser rewşa xwe bi tîlefônê bipeyîvin.
- Bi tenê, ango bi serê xwe derkevin der û bi awayeke rêkûpêk hewaye paqij bigrin, biçin bigerin an biskilêtê bajon.
- Bi tevahiya endamên malbatê ra, bi awayeke rêkûpêk li ser daxwaz û pêdivîyan bi axivîn. Zarok jî li gel we bin û wana cidî bigirin, gûh bidin wan.
- Di vî demê da, ger em bi xwe û kesên di bîhfireh bin û têbîghîjin ku her kesî ra, serederî derxistin bi rewşa awarte ra, dijiwar e.

Di heman demê da, girîng e ku hûn nêrîna erênî wînda nekin û bi zarokên xwe ra wext derbas bikin.

### Hûn dikarin piştgirîya zarokên xwe bikin:

- Hûn dikarin rojane ji bo fêrbûn, leyîstin, xwarin û xewkirinê, planeka rêkûpêk saz bikin. Ew dikare bibe alîkar ku ji bo tevahiya heftê planek binivîsin û li dar bixin da ku her kes bibîne.
- Bi zarokên xwe ra, li ser tirs û hestên wan bipeyîvin. Bi sebir gûh bidin wan, ger ew wan tiştan dubare jî bikin.
- Dikarin bi zarokên xwe ra -li gor temenên wan- bi zîmanek zelal bipeyîvin; wek mînak, çima ew di dema qedexekirina pêwendîyan da, nikarin bi dapîr û bi bapîrên xwe, bi heval û hogîrên xwe ra hevûdu bibînin.
- Divê hûn diqat bikin, ku zarokên we, di derheqa tiştên ku di medyayê da tên ragihandin, bi tenê agahdariyek bi sînor werbigrin an jî teklîfên li gor temenê wan bikar bînin.
- Divê hûn pê piştrast bibin, ku zarokên we dikarin di hewayê paqij da bêhna xwe berdin.
- Bi zanebûn biceribînin û her weha balê bidin tiştên ku zarokên we baş çêdikin û ji bo wê yekê jî pesnên wan bidin.



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.

## 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](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

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

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

Reqama telefonê ji bo hemwelatiyan: 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](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 video):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

Instîtuta Robert Koch (RKI)

di internetê 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 Tendurustiyê (BZgA)

li ser gelek pirsên vîrusa koronaya nû, di bin navnîşana jêrî da bersiv dide.

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

Komîseriya Hikûmeta Federal ji bo Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê, bi 22 zimanan agahdariyan pêşkêş dike:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

Wezaretê derve ya Almanya

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

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

Komeleya Federal ya Bijîjkan a Yasayî (KBV)

ji bo nexweşan pêşniyarên berfireh pêşkêş dike:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

Rêxistana Tendurustiyê ya Cîhanê (WHO/RCT)

agahdarî li ser rewşa giştî dide.

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

## Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)  
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

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

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

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

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

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

