

Çawa dikarin xwe baştirîn biparêzim?

Ev tedbîrên 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 bipişki, kêmasî metroûnîvek ji wan kesan dîr bimîne û berê xwe ji wan biguhurîne!
- Di nav destmalekî da bikuxe an jî bipişke! Destmalê careke tenê bi kar bîne! Wê destmalê bavêje sitila 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 pencerana vekin, da ku 5 deqîqe hewayê paqij bê.



Dest şûştin

- Destên xwe, navbera tiliyên xwe û serê tiliyên 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 tiliyên 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 binin. Di tuwaletên giştî da, hacetê ku av jê diherike, bi destmala yek carî an jî bi enîşka xwe bigirin! .



Xwe dûr girtin

- Xwe ji têkiliya 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 vîrusê 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 tiştî ji kesên kal an jî berê ve nexweş in, dûr bixînin.

Danûstendineke bi hûrmet û ewle

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

Impressum (Berpîrsiyariya belavokê):

Herausgeber (Weşanger):

Wezareta Elmanya Federal Ji Bo Tendurîstiyê (BMG)
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

f bmg.bund

t bmg_bund

y BMGesundheit

@bundesgesundheitsministerium

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

Dema çapkirinê Nîsan 2020

Weşanxane Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Kağiz LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

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 vî malpera li jêr:
www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Numera daxwazkirinê) BMG-G-11099k

Jêderên-URL

Naveroka malperên derve, yên ku li vir tene vegotin, berpîrsiyar yê tîkildar e. Wezareta Elmanya Federal bo Tendurîstiyê xwe ji wan naverokan dûr dike.

Ev belavok di çarçowa karê gelemper ya Wezareta Elmanya Federal Ji Bo Tendurîstiyê bêpere tene weşandin. Nabe çî partî an yên reklaman bo hilbijartî dikin, ên alîkarê nemzetan di rojên hilbijartinan de wek propaganda hilbijartinê bi kar binin. Ev hilbijartina Yekîtiya Europa-, perlemanê Elmaniya federal-, perlemanê eyaletan- û yên herêman bi xwe ve digire.



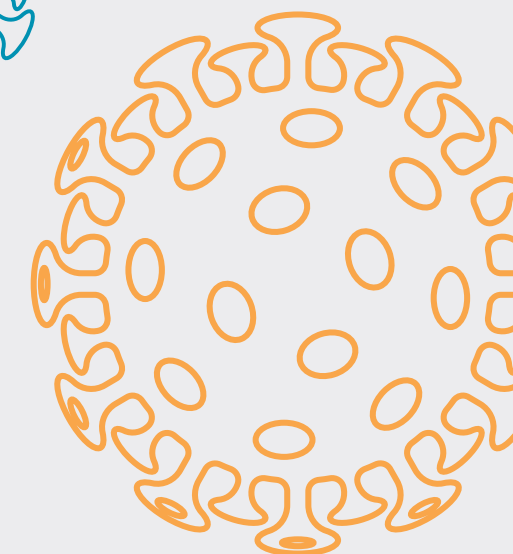
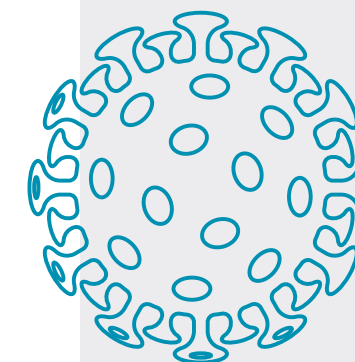
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Cûra nû ya vîrusa korona SARS-CoV-2

Agahdarî û tîbîniyên pratîk



kurdisch

Zusammen
gegen Corona

Agahdariyên balkêş li ser cûra nû ya vîrusa koronayê

Ev cûra nû ya vîrusa koronayê, li seranserê cîhanê belav dibe. Ew bi dilopan û ji tekilîyê 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 hilmnanê. 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 iltihaba 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 nexweşîya cûreyên nû ya vîrusa koronayê ketime?

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

- Bi kerema xwe, bi bijîşkê xwe yê malbatê ra têkilî dayne. Ger nekaribî 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 tîlefona 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 riziko (xeter) wegerîyayî, bi kerema xwe bi sazîya tendurîstîya berpirs ya amade ra pêwendî çêbike.*
- Ger berê nexweşiyên te yê 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 dikin, bi kerema xwe bijîşka xwe agahdar bike.

- Agahdariyan werbigre an jî, tu yê berê xwe bidî kê û çi 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 tîkiliyên ne girîng ya bi mirovên din ra, dûr bike û li gor derfet li malê bimîne!

Maddeya deqandinê heye?

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

Alîkariya deqandinên dî çi ne?

Deqandinên dî, yên diji nexweşiyên astengiya rêyên hilmê, mirovan ji vîrusa koronayê nû naporêzin.

Lê ew dikarin, pêşî li nexweşiyên dî yên astengiya rêyên hilmê (Grîp, îltihaba 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 hatiye îspat kirin, ku hilgirtina dev û poz bi maske, li cem mirovên saxlem, metirsiya pêketina nexweşîya 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.

Pêdivî heye ku dezînfeksiyonan bikar bînin?

Destşûştina bi awayekî bingeîn û berdeyamî, bi giştî ji pêketinê diparêze. Eger li derûdor kesên bi vîrus hebin, dezînfeksiyonê destan, dikare alîkar bibe.

Di cîhûwarbûna hevbeş da, divê bala xwe bidime çî?

Eger tu ji cihekî bi tehluke tê, hinek nîşanên nexweşiyê bi te ra hebin an jî tekilîya 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 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 tîkiliyeke nêzîk bi yekî nexweş ra çêbûbe, karantîna hewce ye. Ger sazîya tendurîstiyê ji bo karantînê biryar da.

Karantîna çiqas berdeyam dike?

Li ser demên karantînayê, sazîya tendurîstiyê biryarê dide. Ew zêdetir du hefteyan berdeyam 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.

Dema karantînaya malê, divê ez li çî diqqat bikim?

- Kesên ku hun bi wan ra di malekî da cî û war in, tîkiliyeke xurt bi wan ra çênekin.
- Ji endamên malbatê, nas, dost û hevalan rica bikin, da ku ji bo hûrmûr kirinê alîkariya we bikin û wana binin 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 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 bînin 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 pîspor tîkilî daynî.
- Ger bikuxî, çûlm ji pozê te biherike, bêhna te teng be an jî agirê laşê te hebe, agahdariyan bide bijîşka xwe.
- Ger alîkarî ji bo zarokên te pêwîst bin, pêwendî bi sazîyên şewirmend ya heremî ra dayne.

Li ku dikarin agahdariyên zêdetir bibînim?

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

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

Reqama telefonê ji bo hemwelatîyan: 030 346 465 100

Cihên şewirmendiyê 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

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

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

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



* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt
Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333

Ger nîşana 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, dawîya heftê û rojên betlanê her tim, li ser vê reqemê pêk tê: 116 117