



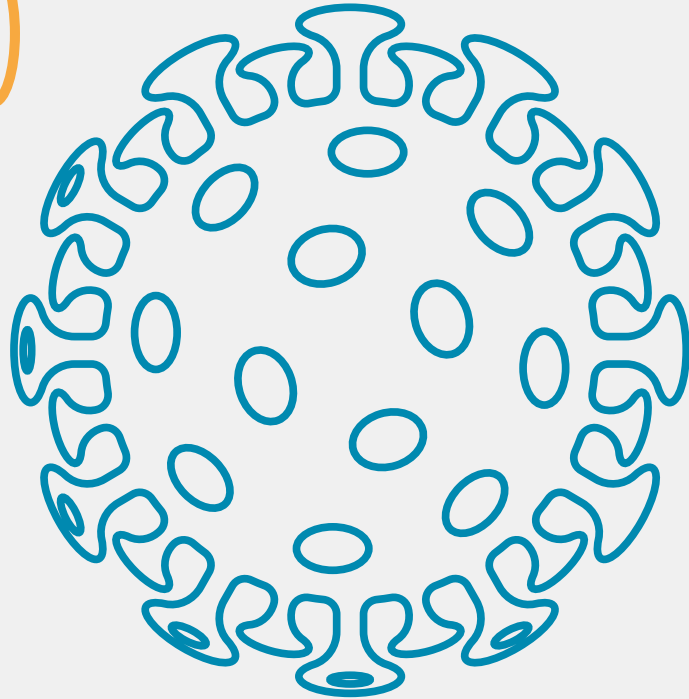
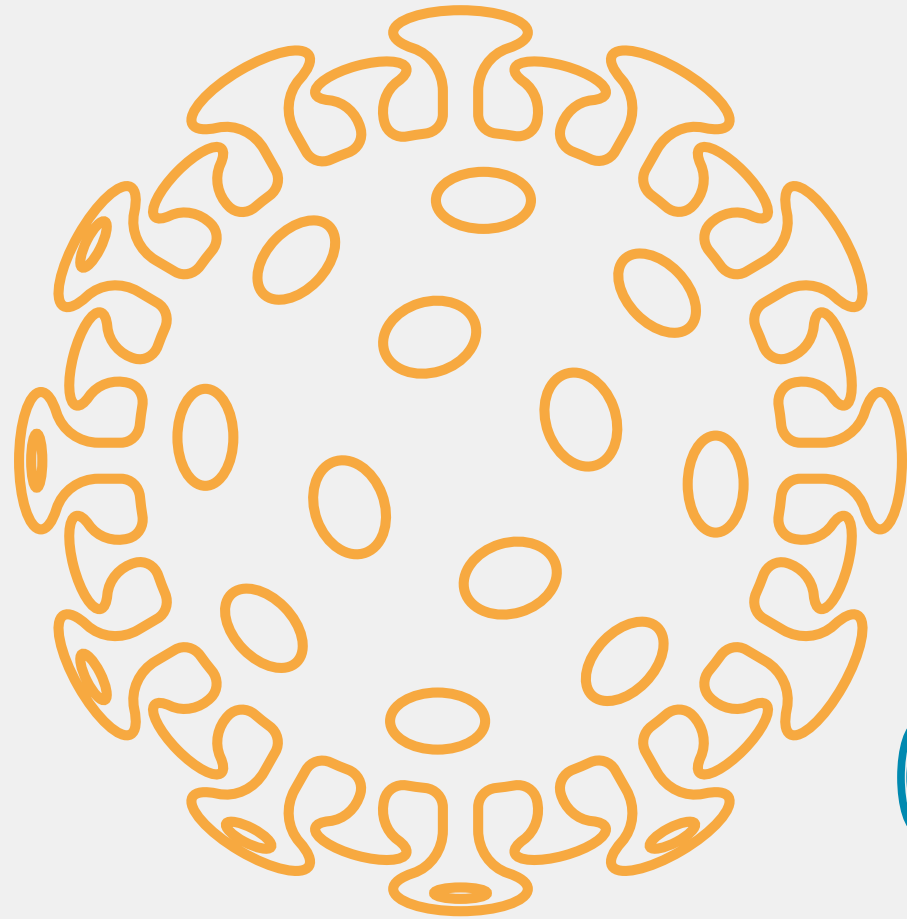
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Cûra nû ya vîrusa korona SARS-CoV-2

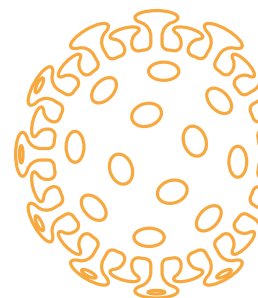
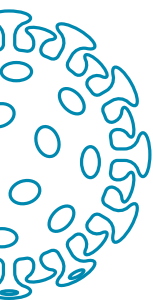
Agahdarî û têbîniyên pratîk



**Zusammen  
gegen Corona**

## 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 Wezaretê 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.



**XWE  
BIPARÊZE!**

Xwe dût girtin  
+ Hîjyen + Maske

## Çawa dikarim xwe baştirîn biparêzim?

Xwe dût 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 paqijiyê yên di dema kuxik û pişikdanê da

- Dema ku tu bikuxî an jî bipişkî, kêmasî metroûnîvek ji wan kesan dût 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 çuyina 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 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 carin bikar binin. Di tuwaletên giştî da, hacetê ku av jê diherike, bi destmala yek carin an jî bi enîşka xwe bigirin!



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

- Xwe ji têtîliya nêz, wek dest dayîna hevûdu, maç û hembêzkirinê dût 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 vî nexweşiyê.
- Ew kesên ku bi nexweşiyê ketine û nîşanên nexweşiyê li cem wan diyar nabin, dikarin nexweşiyê bi kesên dî bialînin. Kêmasî metroûnîvek ji wan dût 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, dût bixînin.
- Divê hun, ji herema xwe, li ser rêzikan xwe dût girtinê, agahdariyan werbigrin.
- Pêşniyar dikin, cihên ku mirov nikare rêzikên xwe dût 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 kirin û firotinê û rêwîtiya bi vesayîten alenî ji bo bi kar anîna maskan, rêzikan 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, biciribînin.
- 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.

# 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, yê 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 nexweşiyên girtina rêyên hilmstandin û hilmndanê. Li gel pêvajoyek ne giran, dikare agir (ta girtin), kuxik û astengîya behngirtinê, 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 li cem wan, 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 nîşanên nexweşiyê li xwe dibînî, an jî têkiliya te bi kesekî ra çêbûye, ku li cem wî jî nexweşîya vîrusa koronayê a nû hatiye 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 yê acil ra pêwendî çêbike. Di rewşeka pêwîst da dikarî tîlefona 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 yê wek tansiyona bilind, nexweşîya şeker, nexweşîya dil û gerîna xwînê hebin, her weha, nexweşiyên demdirêj ên astengîya 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, yê dijî nexweşiyên astengîya rêyên hilmê, mirovan ji vîrusa koronayê nû neparêzin.

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

\* Hun dikarin sazîya tendurîstiyê ya heremî, li ser navnîşana jêrîn bibînin:  
[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 seranserî Almanya ev xizmetguzarî, bi şev, roj, dawîya heftê û rojên betlanê her tim, li ser vê reqemê pêk tê: 116 117

## Tiştên îthal, dikarin bibin sedema pêketina nexweşiyê?

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 enfeksiyonan kêm bike.

Bi wî awayî, eyaletên Almanya Federal, 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.

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 hijyena destan û kuxik û pişikandinê, bîn kirin.

## Pêdivî heye ku dezînfeksiyonan bikar bînin?

Destşûştina bi awayekî bingeîn 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 çî?

Eger nîşanên nexweşiyê 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 tekezirin! Ger hun li wargehek an jî di kampeke jî bo penaberan cîhûwar bûne, bi kerema xwe berpîrsiyarê 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 nêzik bi yekî nexweş ra çêbûbe, karantîna hewce ye. Ger sazîya tendurîstiyê ji bo karantînayê biryar da.

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

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

## 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 bêje, divê hun her roj agirê 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, têkilîyeke 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 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 bîn şuştin. Ji bo cil û bergan jî, ew tişt pêwîst in.
- Ger pêdivîya we bi dermanekî an jî serîlêdana bijîşkîyan hebe, pêwîst e, li gel bijîşkên malê an jî li gel bijîşkên pîspor 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 werbigirin.

Serlêdan dikare ji [App Store](#)-ê û ji [Google Play](#) belaş were daxistin.

**Saziyê tendurîstiyê** yê heremî, agahdariyan pêşkêş dike.

**Reqama Telefonê**, tu yê li jêrê bibînî:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

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

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

Reqama telefonê ji bo hemwelatîyan:  
**030 346 465 100**

Cîhên şewirmendiyê 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 vîdeo):

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

**Enstituya 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 Tendurîstiyê (BZgA)**, li ser gelek pirsên vîrusa koronaya nû, di bin navnîşana jêrîn da bersiv dide.

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

**Wezaretê Derve ya Almanya** agahdarî li ser ewlehiya rêwîyan dide, ku çûne herêmên bi vîrus.

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

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

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

## Impressum (Berpîrsiyariya belavokê):

### Herausgeber (Weşanger):

Wezaretê Elmanya Federal Ji Bo Tendurîstiyê (BMG)

11055 Berlin

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

[f bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[t bmg\\_bund](https://www.instagram.com/bmg_bund)

[v BMGesundheit](https://www.youtube.com/channel/UCG8G8G8G8G8G8G8G8G8G8G8)

[@ bundesgesundheitsministerium](https://www.twitter.com/bundesgesundheitsministerium)

Navenda Tibbê ya Etnîkî 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](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Daxwaz û qeydkirin di rêka:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

**Daxwaz bi-Online** [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Hun dikarin belavokên** di ên hukmeta 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 tene vegotin, berpîrsiyar yê têkildar e. Wezaretê Elmanya Federal bo Tendurîstiyê xwe ji wan naverokan dûr dike.

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