

Çawa dikarim xwe baştirin biparêzim?

Ev giringtirin tedbirên hanê yê parastinê, hêsan û pir bibandor in! Rêzikên paqijiyê yê paraste di dema kuxikê, pişikandinê, destşûştinê û dûrmayinê de divê bibin eded. Ji malbat, heval û nasên xwe re rave bike!



Rêzikên paqijiyê yê paraste di dema kuxik û pişikandinê de

- Dûr bikeve herî kêm metreyekê ji kesên din, dema ku tu bikuxî û bipişikî, û berê xwe biguhere!
- Bikuxe an jî bipişike ber bi desmalekê ve! Desmalê careke tenê bi kar bîne! Wê desmalê bavêje setila gemarê ya sergirtî.
- Enîşka xwe (ne destên xwe!) bîne ber dev û pozê xwe, eger desmalek li ber destê te nebe.
- Pencerê veke bi tevayî li ber ba 5 deqe, eger mêvanên te hebin.



Destşûştin

- Bişo destên xwe gelek caran û bingehin bi sabûnê, nav tiliyan û serê wan jî! Baştirin dibe destşûştina niv deqeyek û bi sabûnê. Destên xwe di bin ava herikande de bişo!
- Baş zuwa bike destên xwe, her wisa navbera tiliyên xwe jî! Li malê dive her mirov desmaleke taybet bi kar bîne! Di wan tuwaletên giştî de bikaranîna desmalên yekcarin baştir e. Li tuwaletê misliqê bi desmala yekcarin bi kar bîne, an jî bi enîşka xwe bigre!



Xwe dûr girtin

- Dûr bike xwe ji têkiliya nêz mîna destdanê, maç û hembêzkirinê! Ev ne li dijî ededê ye, ji ber ku tu xwe û mirovên din diparêzî.
- Li mal bimîne, eger tu nexweş bî, ji bo ku tu xwe derman bikî û nebi sedema berbelavkirineke zêdetir ya vê nexweşiyê.
- Ew mirovên ku pêketine û nîşan li wan diyar nabin, dikarin mirovên din pê bixin. Bihele yek metre bi kêmanî dûrahî bo danûstantineke rasterast a pêketiyan!
- Yê pêketî divê bi taybetî xwe ji kesên ku metirsî li ser wan heye, mîna yê ducan, zarokên bi şîr, kal û yê ku sistema parastina wan qels e, dûr bixin.

Li kû agahiyên zêdetir dibînim?

Saziya tendurustiyê li cihê arîkariyê pêşkêş dike. Numreya Telefonê, tu li vê adresê dibînî: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Wezaretê Tendurustiyê ya Almanya Federal (BMG)

agahî li ser vîrus a korona bi telefonê dide:
Telefon: (030) 346465100

Peymana- Robert Koch (RKI)

agahî li ser vîrus a korona di internetê de dide:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Navenda Federal a Agahdariya Tendurustiyê (BZgA)

bersiv li ser wan pirtirîn pirsên li ser vîrus a korona di bin vê navnîşanê de dane hev.
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Wezaretê derve ya Almanya

agahî li ser ewlehiya rêwiyên dide, ku çûne herêmên bi vîrus.
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Rêxistana Tendurustiyê ya Cihanê (WHO/RCT)

agahî li ser rewşa giştî dide.
www.who.int

Tu dikarî vîdyo ya agahdariyê ya Rêxistana Tendurustiyê ya Cihanê (WHO/RCT) li internetê bibînî:
<https://www.youtube.com/watch?v=CqVz2-ZBG7s>

Berhevkar:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
E-Mail: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern/

Jêder: BMG, RKI, BZgA

Roja Liserkarkirinê: 15.3.2020 · Derxistin: 001

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Design: eindruck.net

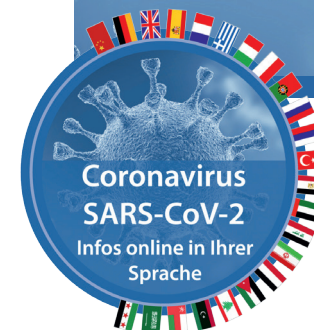


Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

kurdisch

Vîrusa Korona ya nû SARS-CoV-2

Agahî û Têbîniyên pratîk



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.



Agahdariyên li ser vîrusa korona ya nû

Ev cureya nû ya vîrusa korona, li tevahiya cîhanê belav dibe. Ew bi dilopan û temasê tê belavkirin. Ev dikare bi tevînên grêzê an jî nerasterast bi destan ji mirovekî derbasî mirovekî din bibe. Ji ber ku dest dikarin bigihine dev an jî tevîna grêzê ya poz û çermê li ser çav; wisa dikare pêketina vîrusê bibe.

Ev vîrus bi taybetî dikare bibe sedema nexweşiyên girtina rêyên hilmstandin û hilmndanê. Nîşanên wê mumkun e, gazinên li ser agir, kuxik û bêhnê an jî bêhnçîkîn, masûlk û serêşê bin. Di rewşên dijwar de kulbûna kezebê jî dibe.

Mirovên temen mezin û xwedî nexweşên demdirêj, di tehlukê de ne. Erê zarok bi hêsanî dikarin pê bikevin; lê nîşanên nexweşiyê ne xurt in. Van deman, wisa tê bawer kirin, ku dor 14 roj di navbera pêketinê û derketina nîşanên nexweşiyê de hene.

Tenê ezmûna li laboratuvarê dikare bipejirîne, ku kesek bi vîrusa korona ya nû ketiye.

Ez bi vîrusa korona ya nû ketime?

Eger tu ji cihêkî vîrusê tê, nîşanên nexweşiyê bibînî, an jî nêzî kesekî bi vîrusa korona ya nû bûbî:

- Ji kerema xwe, li doktorê xwe yê malbatê an jî li saziya tendurustiya* berpîrs a nêzî te bigere û rewşa xwe jê re teswîr bike!
- Doktor agahdar bike, eger mesele pêşnexweşiyên te wek tansiyona xwînê ya bilind, nexweşiya şeker, nexweşiya dil û gerîna xwînê, nexweşiyên demdirêj ên astengiya rêya hilmê hebin, an jî nexweşî û dermankirinên te hebin, ku sistema parastinê qels dikin!
- Agahdar bibe, bi kê tu yê bişêwirî û çî tedbiran bigrî, da ku tu mirovên din pê nexî!
- Neçe ba doktorê xwe bê lihevçivîna bi telefonê. Wisa tu hem xwe û hem kesên din diparêzî!
- Dûr be ji têkiliyên negirîng bi mirovên din re û li malê bimîne li gor derfeta xwe!

Maddeya deqandinê heye?

Deqandina parastinê li dijî vîrusa korona ya nû hîn tune. Zanyar neha zêde pê re mijûl in, maddeya deqandinê amade bikin.

Arîkariya deqandinên din çi ye?

Deqandinên din li dijî nexweşiyên astengiya rêyên hilmê ji vîrusa korona ya nû naporêzin. Lê ew dikarin ji pêketinên dubare (bi vîrusa korona û grîpê) dûr bihêlin.

Pêketina vîrusê ji firaxên îtxalatê dibe?

Tu tehlukeya firax, name û paketên postê an jî hûrmûr û çenteyan tune. Tenê divê diqqat li paqijiyaya wan firax û malzemeyên li derdora nexweşketiyan bê kirin.

Pêwîst e parastina dev?

Bo wê tu diyardeyê zelal tune ku parastina dev û poz bi kaxezê tehlukeya pêketinê bo saxlemiya bingehîn a mirovan kêmîr bike. Diqqatkirina rêzikên pakijiyê, mesele di dema kuxîn û pişkînê an jî destûştinê de, gelekî girîng e. Kesên ku bi xwe pêketine, dikarin bi devparastekê an jî bi maskeya hilmê bigîştî nehêlin kesên din pêkevin.

Girîng: Biguhêrine, ku maske şil bibe! Ji ber ku ew maskeyên zû şil dibin, nabin rêgir li ber virusan.

Pêwîst e bikaranîna dermanê li dijî pêketinê?

Destûştina bingehîn û berdewam bi giştî ji pêketinê diparêze. Eger li derdorê bi taybetî kesên bi vîrus hebin, dermanê li dijî vîrusê (dezenfeksiyon) dikare li dijî wê arîkar be.

Tedbirên karantîneyê kengî pêwîst in?

Eger li ba te pêketina-bi vîrusa korona hatibe teqezkirin an te ji têkiliyê ji nêzîk ve bi mirovekî pêketî re girê dabe. Eger te li du hefteyên buhurî de têkilî bi mirovekî re, ku Covid -19- pê re hebe danibe an jî li heremeke metirsîdar bî. Eger wezarata tendurustiyê karantîna bi rêk xistibe.

Karantîna çiqasî berdewam dike?

Eger nexweşî sivik be li gor şerten neha heta du heftiyan dewam dike. Ev teqabulî dema ji pêketinê heta nîşanên pêşîn yê nexweşiyê dike. Di wê demê de divê tu li mala xwe bimînî.

Divê ez dema karantîna malê li çî diqqat bikim?

- Dûr be ji têkiliya nêz bi hevkarên re!
- Rica bike ji malbat, nas û hevalên xwe bo arîkariya li bazarê wisa ku bînin ber deriyê te!
- Lê diqqat bike, hewayaya xaniyê te an jî mala te rast tê guhertin.
- Kevçî, tepsîk û firaxên paqijiyê divê bi endamên malbata te û hevalên malê re newin parvekirin. Firax, aman û kevçî, çetel divê birêkûpêk bê şûştin. Ev ji bo cil û bergan jî girîng e.
- Li doktorê malê an jî li doktorê pispog bigere, eger pêdiviya te lezgîn bi dermanekî an jî dermankirineke doktoran hebe!
- Agahdar bike saziya tendurustiyê, eger tu bikuxî, bêhteng bibî; pozê te biherike, an jî agirê te hebe!
- Li saziya tendurustiyê bigere, eger arîkarî ji bo zarokên te lazîm bibe!

Li cihêkî mayîna hevbeş divê bala xwe bidime çî?

Eger tu ji cihêkî bi tehluka bê, tu hinek nîşanên nexweşiyê li xwe dibînî an jî te têkilî bi mirovan re kiriye, ku li ba wan vîrusa korona hatiye dîtin û teqezkirin? Agahdar bike berpîrsê saziyê an jî yê guhdarkirinê, eger tu di cihêkî ji cihên wergirtina penaberan de, an jî di kampeke giştî de bî! Mesele, agahdar bike dibistana xwe, dibistana fêrkirina zimên, cihê fêrbûna pişeyî jî-an cihê karê xwe!

* Binêre bo saziya tendurustiyê ya nêz te:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Tu dikarî bi xizmetgeha amadebûn a doktoran bişêwirî. Li vê derê bi şev, dawîya heftê û rojên betlane li seranserî Almanya bi vê numrê tê gerandin: 116 117