UNHCR
The UN Refugee Agency

Consiliul Național Român pentru Refugiați

راهینان
کۆڤید - ١٩

KU

ناوەڕۆك

3 ڤایرۆسی کۆرۆنا چییە؟
4 چۆن ڤایرۆسی کۆرۆنا بڵاودەبێتەوە؟
5 نیشانەکانی نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا چین
6 چۆن دەتوانی خۆت بپارێزیت؟
8 چۆن دەمامك دەبەستیت؟
9 چۆن ڕووکەشەکان خاوێن دەکەیتەوە؟
10 چۆن لە شوێنە هاوبەش و گشتیەکان هەلس و کەوت دە کیت؟

ڤایرۆسی کۆرۆنا چییە؟

ڤایرۆسی کۆرۆنا بریتییە لە کۆمەڵێك ڤایرۆس کە دەتوانێت تووشی مرۆڤ و ئاژەڵ بێت . هەندێك جۆری ڤایرۆسی کۆرۆنا هەیە هەمان نیشانەکانی هەلآمەتی هەیە و لە هەمان کاتدا هەندێکی تریان بە نەخۆشی کوشندە و مەترسیدار دادەنرێن وەك (میرس-کە جۆرە نەخۆشیەکە لە رۆژهەلآتی ناوەراست باوە هەروەها سارس-کە ئەویشیان بریتیە لە هەوکردنی توندی سیەکان.

جیاوازی گرنگی نێوان ڤایرۆسی هەلآمەت و ڤایرۆسی کۆرۆنا بریتیە لەوەی کە خەڵك تا رادەیەك بەرگریان هەیە لە دژی هەلآمەت بە گشتی. بە پێچەوانەوە سیستەمی بەرگریمان پێشتر هیچ توشی ڤایرۆسی کۆرۆنا تاجی نەبووبو بەلآم لە کاتی ئێستا دا لە جیهاندا بەبەردەوامی نەخۆشی درمی کۆفید 19 هەیە و رووبەرووی ڤایرۆسی سارس دەبینەوە.

کە ناونراوە بە ڤایرۆسی کۆرۆنای تاجی کە بۆتە هۆی نەخۆشیەکی درمی جیهانی . وە بەناوی سارس کۆڤید 2 یان ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ کۆڤیید 19 بەناو بانگە واتە لە ساڵی 2019 پەیدا بووە.

نەخۆشی کۆرۆنا (کۆڤید 2) کۆڤید 19 ناوی ئەو نەخۆشییە کە لە نەخۆشی سارس 2 کۆڤید 19 وە هاتووە

ڤایرۆسی تاجی 19 واتە ساڵی 2019 دەرکەوتووە

چۆن ڤایرۆسی کۆرۆنا بلآودەبێتەوە؟

ڤایرۆسی کۆرۆنای تاجی تووشی مرۆڤ دەبیت لە ڕێگای کۆخە و پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بەبێ خۆپارستن (بە دەست لێدان یان تۆقەکردن بەدەست)

ڤایرۆسی کۆرۆنای دەتوانیت بلآوبێتەوە لەڕێی

پەیوەندی ڕاستەوخۆ

- لەنێوان ئەو کەسانەی کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە (دەست لێدان بە تۆقەکردن -باوش کردن - ماچ کردن -دەست لێدانی دەم و چاو بەدەست)
- پەیوەندی ناڕاستەوخۆ

لە ڕێی پزیشکی پژمین لەیەکەیەك لە تووشبووەکان

- دەست لێدان لەو شتانەی کە کە تووشبووەکە دەستی لێداوە (دەسکی مەحەجەرە و دەسکی دەرگا و و دوگمەی سەرخەری کارەبایی -هتد)
- بەکارهێنانی هەمان شت (پەرداخ و ملاك) لەگەڵ کەسانی تر
- بەکارهێنانی هەمان دەمامك و جل و بەرگ و سەرچەف لەلایەن چەند کەسێك
- بەکارهێنانی پارە / زیاتر ڤایرۆسەکان لەڕێگەی پارەی بەکارهاتوو دەگوازرێتەوە بۆ کەسێك زیاتر

ئاگادارىبە ! هەموو کەسە تووشبووەکان بە ڤایرۆسی کۆرۆنا نیشانەکانی ئەم نەخۆشیان لێ بەدیار ناکەوێت دەگرێت ڤایرۆسەکە بگوازرێتەوە لەو کەسانەی کەوا دیارە تەندروست و لەش ساغن کەنازانن نەخۆشن

نیشانەکانی نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا چین

ئەو کەسانەی تووشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بوونە دەکرێت نیشانەی جیاوزیان لەسەر بەدیارکەوێت کە لە هەڵامەتی سووکەوە دەست پێدەکات تا دەگاتە حالەتە قورسەکانی وەکو (تا – ژانی سنگ – تەنگە نەفەسی – هەوکردنی سیەکان) لەوانە سەر بکێشێت بۆ مردن.

هەندێك کەس لەوانەیە تووشی ڤایرۆسەکە بووبن بەلآم هیچ نیشانەیەکیان نیەو هەست بە نەخۆشیەکە ناکەن.

دەکرێت ئەوانەی بە روالەت تەندروستن نەخۆشیەکە بۆ جگە لە خۆیان بگوازنەوە. زۆربەی ئەوانەی چاك دەبنەوە لە رێگەی پەیرەوکردنی رێنمایەکانی پزیشکانی پسپۆرەوە. لە کاتی ئێستا دا هەموو تووش بووەکان بە نەخۆشیەکە لە ژێری چاودێریین و چارەسەردەکرێن لە نەخۆشخانە دا.

رێژەی 1/6 نەخۆشەکان نەخۆشیەکە بە قورسی دەگرن و تووشی تەنگە نەفەسی دەبن. پیرەکان ئەوانەی نەخۆشی پەستان و دڵ و شەکرە و ئەوانەن کە زیاتر ئازاری نەخۆشیەکە دەچێژن.

ئەم نیشانەی خوارەوە لەوانەیە بەدەربکەون لە ماوەی 2-24 رۆژ لە رێکەوتی بەرکەوتن بە ڤایرۆسی تاجی.

- **تا**
- **کۆکەی ووشك**
- **کەمی هەناسە (تەنگە نەقەسی – هەستکردن بە خنکان)**
- **ماندوبوون**

چۆن دەتوانی خۆت بپارێزیت؟

1

دەستەکانت بە ئاو و سابوون چەند جارێك بۆ ماوەی 20 چرکە بشۆ بە تایبەتی لە دوای چوون بۆ شوێنە گشتیەکان یان دوای کۆکە و خاوێنکردنەوەی لووت و دواتر دەستەکانت بە کلێنکس ووشك بکەوە.

2

کاتێك ئاو سابوون بەردەست نابن یەکێك لە مادە پاکژکەرەوەکان بەکاربێنە (وەك – شلەی تەعقیم – سپرتۆ) شلەکە بەدەستت دابکەو هەرپیشێوە و تاوەکو شلەکە ووشك دەبێتەوە.

3

ئاگادار بە بەبێ دەست شووشتن دەستت لە چاو و لووت و دەمت مەدە.

4

دەم و لووتت بە دەمامك یان کلێنکس داپۆشە یان دیوی ناوەوەی قۆڵت بە دەمت وەبنێ لە کاتی کۆکین پژمین دا و دواتر دەستەکنت بشۆ دەماکەکت یان کلێنکسەکە فرێبدە.

5

ئاگاداری شوێنی قەڵەبالغ بە و دەمامکی پزیشك بەکاربێنە لەوکاتەی دەچیە شوێنی گشتی داخراو (حانوتەکان – بانکەکان – فەرمانگە حکومیەکان) یان هۆکارەکانی گواستنەوەی کۆمەڵی. هەوڵ بدە نێوان خۆت و خەلکی تر نێوانتان 1,5 مەتر ببێت بە پێی توانا.

6

ناوە بە ناوە بە خاولی و سەرچەف و جلەکانت بشۆ بەپلەی گەرمی 60 پلە بە لایەنی کەم.

7

پاك و خاوێن بە و هەوا گۆڕکێ دروستبکە لەو شوێنانەی کە زۆر کاری لێ دەکەیت.

8

ئاگادار بە لە بەرکەوتنی راستەوخۆ لەگەڵ ئەو کەسانەی تا و کۆکەیان هەیە.

9

سەردانی دکتۆر بکە گەر هەستت بە تا کرد یان کۆکە یان تەنگە نەفەس بوویت.

10

گەر نەخۆشکەوتیت لە گەشت و سەفەر دا تا دەکرێت بە خێرایی داوای یارمەتی پزیشکی بکە یان هەوڵ بدە رێکەوتی سەفەرەکەت بە پزیشك بگەیەنە.

11

لە کاتی بلآوبوونەوی ڤایرۆسی کۆرۆنای 19 لە ناوچەکەتان دووربکەوە لە خەڵکانی تر. ئەم کارە زۆر گرنگە بۆ ئەوە کەسانەی کە خەریکە تووشی مەترسی گەورەی بلآوبوونەوە بن.

ئاگادار بە! پێویستە لەم حالآتانەی خوارەوە دەستەکانت بشۆیت:

- لەوکاتەی دەکۆکیت یان لووتت خاوێن دەکەیتەوە
- یەکسەر دوای ئەوەی گەیشتیەوە ماڵ
- لە دوای توالێت
- پێش نان خواردن یان کاتی ئامادەکردنی خواردن
- لەدوای ئەوەی دەست لە ئاژەڵی ماڵی دەدەیت
- لە پێش و دوای ئەوەی بەر خەڵکی تر دەکەوێت (وەك منالّ)

چۆن دەمامك دەبەستیت؟

چۆن رووکەشەکان خاوێن دەکەیتەوە؟

ئەو رووکەشانەی دەستت بەریدەکەوێت خاوێنی بکەوەو بە کلۆر و پاکژکەرەوەکان.

رووکەشەکان بریتیە لە:

- مێزەکان
- دەسك و دەرگا و دەسکەکانی تر
- دووگمەو پلاکی کارەبایی
- کەل و پەلەکانی مەتبخ
- کیلۆن و قفلی دەستی
- نوسینگەکان
- تەلەفۆن و کلیلەکانی کۆمپیوتەر
- بەلۆعە و خەلاتی ئاو و جێی دەستشۆرەکان

پێش ئەوەی رووکەشەکان تەعقیم بکەیت پێویستە بە ئاو و سابون بیان شۆیت.

دوای ئەوەی تەعقیمەکە تەواو دەبێت بە یارمەتی پارچەك قوماشی تەری موعقەم

بە چ مادەیەك دەتوانی تەعقیمی رووکەشەکان بکەیت؟

- **تێکەلکردن بەو کلۆرەی کە لە ماڵەوە بەکاردێت**
  - تاوەکو گیراوەی کلۆر کاربکات، 5 ملاك کلۆر تێکەڵ بکە بە (80) ملم لەگەڵ 3,8 لتر ئاو یان 4 ملاك بۆ هەر لیتر ئاوێك.
  - پەیرەوەی ڕێنماییەکانی پاککەرەوەکان بکە بۆ ئەوەی بەکاری بێنیت بە شێوەیەکی دروست بۆ هەواگۆرکێی گونجاوی شوێنەکان لە دوای بەکارهێنانی. سەیری بەرواری ئێکسپایەری مادەکە بکە بۆ ئەوەی مادەیەك بەکار نەهێنی کە کاریگەریەکەی نەما بێت. هەرگیز کلۆر تێکەڵی ئەمۆنیك مەکە یان هەر مادەیەکی تری خاوێنکەرەوە. ئەو کلۆرەی کە لە مالآن بەکاردێت ئەگەر کاریگەریکەی ئێکسپایەرنەبوبێت دەتوانێت قایرۆسەکان لە ناو ببات لەو کاتەی کە بەشێوەکی جوان و دروست گیراوەتەوە.
- **مەوادی کحولی موعقەم**
  - دڵنیابەوە لەو مەوادەی موعقەمەی کە ڕێژەی 70% کحولی تێدایە

⚠ بە هیچ شێوەیەك لە بیرمەکە لەوکاتەی کە کەل و پەل یان رووکەشەکانی دەورت پاك دەکەیتەوە، سەرتا پێویستە دەستەکانت چەند جارێك بشۆیت و دەست لە دەم و چاوت نەدیت.

چۆن لە شوێنە هاوبەش و گشتیەکان هەلس و کەوت دەکیت؟

ئاگادار بە! لایەنی دەسەلآتی حکومی لەم دوایانە دا چەندین ڕێکاری گرتۆتە بەر بۆ ئەوەی بتوانرێت پێش ڤایرۆسی کۆرۆنای کۆڤید 19 بکەون و لە ناوی ببەن. بۆ نمونە قەدەغەی دەرچوون لە ماڵ و دیاریکردنی کۆبۆنووەوەی خەڵك و یان کاری هاوبەش.

دەکرێت ئەم ڕێکارانە زیادبکرێن و گۆڕانکاریان بەسەر بێت، بەردەوام ئاگاداری ئەو ڕێکارانە ببە کە حکومەت گرتۆتیەبەر.

ئامۆژگاری گشتی

- ئاگادارىبە و ووریابە لەو شوێنانەی کە قەڵەبالّغن و کۆبۆنی گشتی خەڵکە، سەرکان، شوێنە جەنجالّەکان و ئەو شوێنانەی کە خەڵك بۆ خۆشی کاتی لێبەسەر دەبەن.
- پارێزگاری بکە لە دووری نێوان خۆت و خەڵکی تر بە 1,5 – 2 مەتر.
- بە پێی توانا دووربکەرەوە لەبەرکەوتنی راستەوخۆ لەگەڵ هەرکەسێك جگە لە خانەوادەکەت. دووربکەرەوە لە سلاو بەدەست و تۆقکردن و باوەش و ماچکردنی دەم و چاو و دەست لێدانی دەم و چاو.
- دووربکەرەوە لەدەست لێدانی ئەو رووکەشانەی کە لەلایەن زۆرێك لەخەلکان بەکاردێن: وەك دەسکی دەرگاکان و لێوارى قادرمەکان و دۆگمەی مەسعەدەکان و شتانی تریش. بەلآم گەر ناچاربویت کە دەست بدەیەت لەم رووکەشانە ئەوا پێویست دەکات بۆ هەرجارێك کلێنکس بەکاربێنیت.
- **دەمامك بکە لە شوێنە گشتیە داخراوەکان !**

لەسەنتەری نیشتەجێبوون داواکاری پەنابەری IGI

- ڕێز لە بنەماکانی دانراوی کارگێری سەنتەرەکە بگرە. دەکرێت ئەم ڕێکارانە زیادبکرێن لەگەڵ ڕێکارە دانراوە گشتیەکانی حکومەت. پێویستە ڕێز لە هەموو ڕێکارەکان بگیرێت لە بەرئەوەی بۆ یارمەتی تۆ دانراوە و مەبەست لێی پاراستنی تۆیە.
- بە پێی توانا دووربکەرەوە لەبەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ هەرکەسێك جگە لە خانەوادەکەت. دووربکەرەوە لە سلاو بەدەست و تۆقکردن و باوەش و ماچکردنی دەم و چاو و دەست لێدانی دەم و چاو.
- بەرکەوتنی ڕاستەوخۆت نەبێت لەگەڵ خانەوادە یان هاوڕێی ژوورەکەت کاتێك دەگەڕێیتەوە سەنتەر تەنها دوای ئەوەی کەدەستەکانت دەشۆیت.
- پارێزگاری بکە لە دووری نێوان خۆت و خەڵکی تر بە 1,5 – 2 مەتر.
- دووربکەوە لە شوێنی قەڵەبالغی گشتی. وەك خاڵی بەیەککگەیشتن، مەتبەخ، مەمەر، شوێنی کات بەسەر بردن بۆ خۆشی و نوسینگەی خەڵکان لەسەنتەرەکە.
- ڕۆژانە ئەو ڕووکەشانە خاوێن بکەرەوە و تعقیمیان بکە کە بەبەردەوامی بەکاریان دێنی... وەك مێز ، دەسکەکان، کەل و پەلی مۆبیل حەنەفی و هەر شتێکی تر کە دەکرێت خەڵکانی تر دەستی لێبدەن.
- هەواگۆڕکێ بکە بۆ چەند جارێك لەو شوێنانەی لێی نیشتەجێنی و کاری لێدەکەیت .
- خواردنەوکان لەهەمان ئەو کوپ و گلاسانە مەخۆنەوە لەگەڵ خەڵکانی تر و کەل و پەلی یەکتر بەکار مەهێنن.
- ڕاستەوخۆ بەرکەوتن مەکە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە کەرنتینکراون با حالەتیان هەرچۆنێك بێت.
- **ئەگەر کەرەنتینکرای لەسەنتەر، ڕێز لە بنەماکانی کەرنتینی کەسی بگرە کە پێشکەش کراوە لەلایەن دەستەی گشتی پەنابەران.**

ئاگادارىبە! کاتێك نیشانەی کۆرۆنای کۆڤید 19 لێدەرکەوت (کۆکە، تا، تەنگەنەفەسی) بڕۆ هەواڵ بدە بە تیمی پزیشکی سەنتەرەکە!

لە هۆکارەکانی گواستنەوەی گشتی

- کاتێك لە ناو پاس یان میترۆ یان تراموای بووپێ هەوڵبدەت نێوانت هەبێت لەگەڵ خەڵکان و ڕووبەڕوو لەگەڵ خەڵکانی تر مەوستە.
- پارێزگاری بکە لە دووری نێوان خۆت و خەڵکی تر بە 1,5 – 2 مەتر لە وێستگەکانی میترۆ و پاس و تراموای.
- لەدوای ڕۆیشتنت بە هۆکاری گواستنەوەی گشتی دەستت بشۆ و تەعقیمی بکە.
- دووربکەوە لەشوێنە قەرەباڵغەکان، ڕێگا و بژاردەی تر هەڵبژێرە بەپێی توانا. ئەگەر دەتوانیت لەو کاتانە دووربکەوە کە گەرمەی قەرەباڵغیە و کاتی تر هەڵبژێرە کە ڕۆیشتن تێیدا قەرەباڵغ نیە
- ئەگەر خەڵکی دانیشتووی شاریت بە پێ یان بە پایسکل برۆ بۆ شوێنە نزیکەکان.

لە باخچەدا

- دووربکەوە لە قەرەبالغی
- منالّەکان مەبەنە شوێنی یاریکردن/ لەبەر ئەوەی رووکەش و کەل و پەلی لێیە کە زۆر بەکاردێن لەلایەن منالآنەوە.

لە کار

- ئەگەر دەکرێت و خاوەن کارەکە رازیدەبێت لە ماڵەوە کاربکە
- ڕێز بگرە لە هەموو بنەماکانی سەلامەتی و پاك و خاوێنی کە لەلایەن خاوەن کارەوە دانراوە – شۆردنی دەست – دانانی دەمامك و دووركەوتنەوە لە هاورێیان و کریارەکان.
- هەواگۆڕکێ بکە بۆ چەند جارێك لەو شوێنانەی لێی نیشتەجێی و کاری لێدەکەیت .
- تا دەکرێت پارەی کاش بەکارمێنە (چ کانزا یان کاغەز) لە ڕێگای کارتەوە یان تەلەفۆنەوە پاربدە.
- لەو کاتەی دەگەڕێتەوە ماڵەوە ڕاستەوخۆ بەر هیچ کەسێك مەکەوە (هاونیشنیەکان، خانەوادە، هاوسێ (جیران) تا ئەو کاتەی دەستەکانت دەشۆیت.

UNHCR
The UN Refugee Agency

Consiliul Național Român pentru Refugiați

بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندی بکە بە :

بۆ نەخۆشیەکانی گەدە (پەیمانگەی نیشتمانی بۆ تەندروستی-سەنتەری نیشتمانی چاودێری و ووردبینی (CNSCBT)
/www.cnscbt.ro

ڕێکخروی جیهانی بۆ تەندروستی (OMS)
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

دەستەی گشتی پەنابەران
http://igi.mai.gov.ro/ro/blog/important-covid-19

UNHCR ڕومانیا
www.unhcr.org/ro/covid-19

لێژنەی نیشتمانی ڕۆمانی بۆ پەنابەران CNRR
www.cnrr.ro/index.php/ro

www.Stirioficiale.ro

ئەو وەشانە یاخود چاپە بە پشتگیری کۆمیسیاری باڵای پەنابەرانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان ONUو بە هاوکاری بەڕێوەبەرایەتی گشتی کۆچبەران IGI ئامادەکرا .

بەرپرسی ناوەرۆکی ئەم پۆستە لە ئەنجومەنی نەتەوەیی پەنابەرانی ڕۆمانیایە، بێ ئەوەی ڕای UNHCR پێشان بدات ..