



Flüchtlingsrat
Thüringen e.V.

Agadarî ji bo Penaberan Li Thürîngenê Vîrusa Corona

Armanca vê belavokê ew e ku ji bo rewşa anha em tê de ne, penaberên li Thürîngenê agahdar bikin. Ev agahdarî, daxuyaniya herî dawî ya fermî a roja 20.03.2020an esas digire.

Bi piştgiriya "Sertifîkaya Tenduristiyê a Anonîm Thürîngen e.V" û Konseya Penaberan a Thürîngenê di bin projeya Penaberan û Îltîca "Daîreya Thürîngenê a Penaber û Îltîcayan" hatiye pêkanîn

- **1. Vîrusa Corona çi ye?**
- **2. Meriv Dikare bi Awayekî Rast Çawa li Dijî Vîrusa Coronayê Serederî Bike?**
- **3. Di jiyana Min a Rojane de Tê Çi Wateyê?**
- **4. Daîreyên Fermî û Dadgeh dê Çawa Dixebitin?**
- **5. Zêdetir Agahdarî Dikarim Çawa Werbigirim û Têkiliyan Dikarim Çawa Deynim?**

Besonders bedanken möchten wir uns bei unseren Übersetzer*innen, die eine schnelle Übersetzung der Broschüre möglich gemacht haben.

Mit freundlicher Unterstützung von:



gefördert durch



Flüchtlingsrat Thüringen e.V.
Schillerstraße 44 // 99096 Erfurt

TELEFON 01590 / 160 21 17
FAX 0361 / 51 88 43

E-MAIL millius@fluechtlingsrat-thr.de
WWW.FLUECHTLINGSRAT-THR.DE

1. Vîrusa Corona Çi ye?

Vîrusa Corona Rêbendana 2020an ewilî li Çînê hate vedîtin. Dû re bi awayekî lez û bez belavî cîhanê bû û anha tevî Elmanya li gelek welatan ev vîrus tê dîtin. Ev vîrus bi awayekî sivik û giran dibe sedema nexweşiya hilmijê. Ji ber ku ev demek kin e em vê vîrusê dinasin, hê di der barê vê vîrusê de em xwedî agahî û zanînen berfireh nînin û her wiha heta niha derman an jî parza/derziya vê vîrusê nîne.

Vîrusa Corona Çawa Tê Vegirtin

Ev vîrus ji mirovan tê vegirtin. Mînak: Bi kuxînê, bêhnijîn/pişkinînê, bi axavtin an jî têkiliya bi destan.

Ez ê Çawa Bizanibim û pê Bihesim ku Min Vîrusa Coronayê Vegirtiye?

Bi serma girtinê an jî vegirtina şewbê û grîbê tê vehisîn. Bo nimûne: tagirtin, êşa qirikê, herîkîna poz, kuxîn, serêş û car caran jî vijikbûn. Di hinek mirovan de ev nexweşî an jî aciziyên hanê nayê vexuyîn, loma vegirtina vê vîrusê nahese. Bi vegirtina vîrusa Coronayê, li gor hinek mirovan bi giranî xwe dide nîşan û pirsgirêkên xedar yê henaseyê dijîn û pişika wan (cegera spî) îltihab (inflamasyon) digire. Piştî ku ev vîrus hate vegirtin di nava 14 rojan de ev nexweşiyên hane xwe didin nîşan û hesandin.

Vîrusa Coronayê Vîruseke Xeternak e?

Ev nexweşî di gelek mirovan de bi awayekî sivik tê dîtin. Berî her kesî di serî de li mirovên temenê wan 50 salî û zêdetir û kesên nexweşiyên wan yê kronîk hene, xeternak e û ev nexweşî ji bo van kesan talûke ye. Ev nexweşî li van mirovan giran dibe û carinan di van mirovan de bi mirinê encam dibe.

Vîrusa Corona xwedî taybetmendiyeke vegirtina bi lez e ku di nav mirovan de zû belav dibe û tişta balkêş gelek mirov pê nahesin û haya wan ji vegirtina vê vîrusê nabe.

2. Meriv Dikare bi Awayekî Rast Çawa li Dijî Vîrusa Coronayê Serederî Bike??

Heke nîşaneyên vê nexweşiyê li min hebin ez dikarin çi bikim?

Heke ta, kuxîn, herikîna poz, serêşî, êşa qirikê hebe heta ji destê we tê xwe ji mirovan dûr bixin û têkilî û peywendiyên destan nekin. Dernekevin derve û ji oda xwe dernekevin. Ji mirovan 1-2 mîtroyan dûr bimînin. Ezimandina mêvanan nekin. Dema ku hûn bêhnijîn û kuxîn çengê xwe an jî desmalekê/mendîlekê bi kar bînin. Pêwist e wê mendîlê an jî desmalê demildest bavêjin çopdankê û destên xwe jî gelek caran û baş bişon. Ew odayên hevpar yê hûn bi kar tînin, hewceye şibakên wam odayan bêne vekirin û ode bêne hewadarkirin. Kesên ku heraret, ta, ji hêla henaseyê pîrsgirêkan dijîn, singa wan diêşe û xwe baş hîs nakin, divê serî li bijîşk bidin. Di buyerên cidî de li nexweşxaneyan tedavî hewce dike. Di rewşên jiyânî û lezgînî de pêwist e li hejmara 112an bigerin.

Ez xwe sihet û tenduristî hîs dikim pêwist e çawa tevbigerim?

Ji bo astengiya belavbûn û vegirtina vîrusê hewceye her kes xwe ji têkiliyên kesane dûr bixe. Lewra kesên ku bi tendurist in divê li malên xwe de bin. Ji hevdîtinan, têkiliyên destan û ji hembêzkirinan xwe dûr bixin. Pêwist e nekevin nav cihên kom û girseyan ku mirov lir wir in. Destên xwe hertim û baş bişon. Taybetî dema ku hûn hatin malê berî amadekirina xwarinê û piştî derketina ji pêgehê destên xwe bişon û hewceye hûn destên xwe nedin rûyê xwe.

Heke mirovek ku vîrus vegirtibe û pê re ketibim têkiliyan an jî ez li cihekî ku buyerên vîrus hatibin dîtin bim divê çi bikim?

Heke hûn ketibin di nava têkiliya mirovekî ku vegirtina vîrusê hatiye peyitandin/îspatkirin, dibe ku we jî vîrus an jî nexweşî vegirtibe. Di demek nêz û pêwist e bi awayekî lez û bez, hûn herêma navenda tenduristiyê bi telefonê bigerin. Sazî, heke hewce bibîne dikare test bike û we bixe di bin karantînayê de. Kesên ku di nava 14 rojên dawiyê de li cîh û heremên ku buyerên vîrusê qewimîne û vîrus hatibin dîtin, divê agahdariyê bide navendên tenduristiyê. Navend û heremên tenduristiyê ev in: Eyaleta bakur a Ren Vestfelya, Îtalya, Îspanya, Avûstûrya, Fransa, Swîsre, DYA (Emrîka), Êran, Koreya Başûr û Çîn e. Di gerina van navendên tenduristiyê ji ber ku gelek kes digerin, têkilî bi zahmet tê deynan, heke we têkilî bi kesekî re nedeyna û hûn negihiştin tu kesî, hûn dikarin vê hejmara 030 346 465 100 Wezîrê Karê Tenduristiyê a Federal bigerin. Lê mixabin zimanê têkiliya bi şêwirmend re were danîn, tenê bi zimanê elmanî ye.

Heke hûn qonaxên komî yên penaberan de bin pêwîst e hûn rêveberiya navenda qonaxê agahdar bikin. Eger saziya tenduristiyê hewce bibîne dikare we li malê de bixin di bin karantînayê de. Di rewşek wiha de ji bo tenduristiya mirovên din divê hûn li malê de bin. Karantîna gelemperî 14 rojan dom dike an jî encamên testan heke negatîf be rewşa karantînayê jî ji holê radibe. Ev prosedûr ji bo wan kesên bi we re têkiliyên nêz deyna ne jî, bi heman awayî ye.

Ji bo karantînayê derfetên we an jî ciheke we yî guncav nebe, hûn dikarin bikevin nava têkiliya navendên tenduristiyê, lewra, ji bo derfet û cihên guncav ji aliyê saziyê odeyên karantînayê tên sazîkirin.

Di kampên penaberan de karantînaya malê tê çî wateyê?

Heke hûn an jî kesekî ji malbata we vîrusa Coronayê vegirtibe, hûn û malbata we dikin di bin karantînayê de. Ev tê vê wateyê ku 14 rojan odeya xwe an jî (heke pêgeheke we û serşoyek we yî takekesî hebe) mala xwe nabe ku hûn biterkînin. Ev rewşa zor û zahmet bi hebûn an jî xwedî zarokî, zahmetiya vê hê bêhtir dibe. Di rewşeke wiha de pêwîst e hûn aram bin û girîng e ku bi nasan re hûn têkiliyên xwe tenê bi rêya telefonê deynin.

Heke ji kampê kesek ev vîrus vegirtibe, dibe ku beşek ji kampê an jî bi temamî bixin di bin karantînayê de. Di rewşek wiha de hûn dikarin bi şênîyên kampê re daxwaziyên xwe bigihêjin rêveberiya kampê. Bo nimûne: bikaranîna Wifi, ji bo nan û zad û berhemên paqijiyê û ji bo berhemên din yên girîng, behsa karantînayê hatibe kirin hûn dikarin derheqê karantînayê de agahdariyan bigirin.

Kesên ku ewraqên wan yên fermî an jî sîgortaya wan ya tenduristiyê nebe, lênihêrîna bijîşkî, dibe sedema kîjan encaman?

Ji ber pêşgirtina vîrusa Coronayê gelek sazî û cihên giştî hatine girtin. Komel û xebatkarên bi dilê xwe ji bo lênihêrîna bijîşkî pêk bînin di nava xebat û hewldanan de ne. Der Anonyme Krankenschein Thüringen/ Sertifikaya Anonîm a Tenduristiyê Thüringen (navê saziya kesên ku sîgortaya wan yên tenduristiyê û ewraqên wan yên fermî nîne alîkariya lênihêrîna bijîşkî dide) anha hevdîtînen takekesî napejirînin, lê xizmetê didomînin. Ji bo ku bi hev re di nava liv û tevgerê de bin, hûn dikarin xwe bigihînin deverên pêwendîdar. Ji bilî saetên hevdîtina fermî yên bi bijîşkan re hûn dikarin li ser vê hejmarê telefonê jî 0177 398 77 24 xwe bigihînin bijîşkan. Navendên Erfurt û Arnstadt yên lênihêrîna bijîşkî ji bo penaberên Maltese pêşkêş bikin dibe ku heya 19.04.2020 girtî bimînin. Her çiqasî girtî bimînin jî, bi van navendan re têkiliya bi telefonê pêkan e. Kesên ku bixwazin muayene bibin berî ku biçin cem bijîşkî pêwîst e û teqez e ku hûn li vê hejmarê 0160 883 1007 bigerin û divê randevû bistînin. Ji hêla bijîşkî nexweşên bê randevû muayene an jî hevdîtina wan nayê pejirandin.

3. Di Jiyana Min a Rojane de tê çi Wateyê?

Markêt, firoşgehên din, dermanxane, muayenexaneyên bijîşkan vekirî ne?

Markêt û dermanxane teqez dê vekirî bimînin. Postaxane, banka, depoyên malzemeyên bijîşkî, firoşgehên berhemên paqijî û kozmetîkê, xizmeta komkirin û belavkirinê, xizmeta paqijiyê, salonên şuştinê, firoşgehên rojnameyan, firoşgehên amûrên înceat-înceata baxçeyan, firoşgehên berhemên ajelan û firoşgehên firotana tomerî dê vekirî bimînin. Lê cihên ku hûn lê dijîn sînardakirina hinek tişt û deveran pêkan e. Firoşgehên wekî cil û bergan, pêlavan û elektronîkê dê girtî bimînin. Muayenexaneyên bijîşkan dê vekirî bimînin. Dema ku hewcedariya we bi bijîşk çêbû, ji bo vegirtina xetereyên vîrusê werin kêmkirin teqez berî çûyina cem bijîşk, bi bijîşk re têkiliya bi telefonê deynin.

Dibistan, pêşdibistan, kursên zimên, tesîsên heng û kêfê û îbadetxane dê vekirî bimînin?

Di rewşa niha de, dibistan, pêşdibistan û zanîngeh li seranserê welat herî kêma dê heta 19.04.2020an girtî bimînin. Heke hûn di nava pergalê de di karekî girîng de dixebitin, (mînak: firoşgehên berhemên xida, li saziyeke tenduristî û lênihêrînê, li nexweşxaneyê karmendê paqijiyê bin) hûn dikarin ji bo zarokên xwe lênihêrîna pêwistî serî li dibistan an jî pêşdibistana ku dixwîne, bidin.

Ji bo anha, kursên zimên û entegrasyonê nayên dayîn. Li gelek herêm û deveran; pirtûkxane, muze, salonên sînemayê, bar û yaneyên hengê, cihên kişandina cixareyê, hatine girtin an jî vekirina wan hatiye sînardakirin. Salonên werzîş û fittnesê, hawizên soberîkirinê, komelên werzîşê, navendên lîstokan û park jî hatine girtin.

Li nexweşxaneyan jî rêzikên tund xistine meriyetê de. Ji bo serdanên nexweşan jî hewceye temenê kesên nexweş di bin 16 salî de be û divê nexweş, nexweşekî giran be, her wiha ji bo nexweşên giran jî serdan saeteke û hewceye merivên van nexweşan kesên nêz û ji malê bin. Heman rêzik û şert ji bo aramxane û xweyîxaneyan jî derbasdar e. Dê, cihên qonaxan yê ku hevpar tî bikaranîn, mizgeft, hewra û sînagog û cihên olî yê ku hevpar tî bikaranîn ji bo anha dê girtî bimînin.

Derketina ji derve dê qedexa bibe?

Niha tê gotin ku qedexeya derketina derve dema ku pêwistî hate dîtin, dikarin pêk bînin. Lê dikarin qedexekirina derketina derve pêk bînin. Hûn dikarin derbarê van mijaran de ji bo agahiyên girîng û berfireh li lînkê û navnîşanê li jêr hatine nivîsîn, agahiyan bistînin.

Qedexeya derketina derve, tê wateya demên ku hatina diyarkirin û deverên hatine sînardarkirin. Tenê demên ku hatine diyarkirin û deverên ku hatine sînardarkirin meriv dikare derkeve derve. Her wiha qedexekirina derketina derve tê wateya ku heke hûn ne di bin karantînayê de bin jî ji bilî karên girîng û wextên ku hatine diyarkirin, derketina derve û terkkirina mala ku hûn lê dijîn qedexe ye.

4. Daîreyên Fermî û Dadgeh dê Çawa Bixebitin?

Daîreya Koç û Penaberan a Federal Şaxa Lihevanînê heta 27.03 girtî bimîne. Li ser mijara îltîca û penaberiyê dê tu serîlêdan û rûniştin pêk neyên. Tenê bi du şertan dê pêk were; encamên testa ku we kirî hewceye negatîf be an jî 14 rojan hûn li karantînayê de mabin. Lêpîrsîna hemî rûniştinên ku hatine dayîn heya 29.02 dê ji bo demek dirêj pêk nehên an jî pêwîst e were piştrastkirin ku ev rûniştin jî dê bi awayekî sînardarkirî pêk werin.

Ev rêzik û şertên hanê ji bo sazgehên din yê hikûmetê, ofîsên biyaniyan, zewac û nifusê û ji bo saziyên kar jî derbasdar e. Gengaz e ku dê hevdîtin rûbirû pêk nehên. Heke randevûyek we hebe, hûn dikarin bi rêya telefonê, email an jî bi rêya faxê fêr bibin ku dirêjkirina danişînê, pêk tê an nayê.

Ji bo rewşa anha a ku em tê de ne, randevûyên dadgehên rêvebirinê yê li Meiningen, Weimar û Gerayê hatine betalkirin. Ji bo agahiyên ku randevûya we ka dê pêk bê an nayê, hûn dikarin bi rêya telefonê, faxê an jî emailê agahiyan bigirin. Dê dadgeh taybetî ji bo mijarên girîng çalak bin û dê xebatên xwe bidomînin.

5. Zêdetir Agahdarî Dikarim Çawa Werbigirim û Têkiliyan Dikarim Çawa Deynim?

Navnîşan û Hejmarên Telefonê yê Girîng:

- Xizmeta Tenduristiyê a Lezgîn: 116 117
- Navenda Alîkariya Pizîşkî ya Bêyî ku Belgeyên Fermî Bixwaze: 0177 398 7724, arzt@aks-thueringen.de
- Alîkariya Tibî ya Malteser ji bo Mirovên ku Sîgorteya Wan ya Tenduristiyê Tuneke: 0160 883 1007, MMM.erfurt@malteser.org
- Navenda Tenduristiya Herêma Bibînin: <https://tools.rki.de/PLZTool/>

- Wezareta Tenduristî ya Federal: 0049 30 346 465 100
- Ji bo Thuringia Hejmarên Telefonên din yê Girîng:
<https://www.mdr.de/thuringen/coronavirus-hotlines-th-100.html>

Ez Dikarim li Kîjan Deverên din Agahiyên Bistînim?

- Karûbarên Agahdarî yê Pirzimanî ku bi rêkûpêk Pêk Tê; Agahdariya Encumena Penaberan a Thuringia: <https://www.fluechtlingsrat-thr.de/aktuelles/news/multilingual-information-about-coronavirus-mehrsprachige-infos-zu-corona>
- Wezareta Tenduristiyê a Thuringen Agahiyên Girîng yê bi Elmanî:
<https://www.tmasgff.de/covid-19>
- Agahdariya Pirzimanî ya Kargêrê Yekbûna Dewletî:
<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>
- Agahiyên Herî Dawî ya WDRforyou bi Zimanê Farişî, Erebi, Îngilîzî û Elmanî:
<https://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/index.html>
- Radyoya Rojane: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>
- Agahdariyên ji bo Vîrusa Corona ji Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê ya bi Zimanên Îngilîzî, Îspanî, Frensî, Rûsî, Erebi û Çînî:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Ji Enstîtûya Robert Koch Agahdariyên Berfireh:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Die vorliegenden Informationen für Geflüchtete wurden im Rahmen des Projektes Fachstelle Flucht und Asyl in Thüringen mit freundlicher Unterstützung durch den Anonymen Krankenschein Thüringen e.V. erstellt. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Europäischen Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) und kofinanziert aus Mitteln des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (Förderrichtlinie Integration).



FLÜCHTLINGSARBEIT
IST KOSTENFREI, ABER IN
KEINEM FALL UMSONST
UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT!

SPENDENKONTO
Sparkasse Mittelthüringen
IBAN DE98 8205 1000 0163 0262 70
BIC HELADEF1WEM

Flüchtlingsrat Thüringen e.V.
Schillerstraße 44 // 99096 Erfurt
WWW.FLUECHTLINGSRAT-THR.DE