

**زانباری دهر باره ی کور ونا - قایروس به زمانیکی ساده**  
ئهم قایروسه نوییه که ناوی کور ونا یه به شیوه یه کی زور خیرا له ههموو جیهاندا بلاو بووه.

زور کهم به شیوه یه کی ئاسان و ساده تووشی ئهم نه خوشییه دهبن.

توشبووانی ئهم قایروسه پاشان به خیرایی چاک دهبنهوه.

ههندیک کهم به شیوه یه کی قورس نه خوش دهکهن.

به تاییهت کهمانی به ساللاچوو، یان ئهو کهمانی نه خوشی دیکه یان ههیه، به سهختی تووشی ئهم نه خوشییه دهبن.

ئهگه ری ئهوه ههیه تووشی ههوکردنی سییهکان ببن.

ئهگه ری ئهوه ههیه به هوی کور ونا- قایروس بمرن.

له بهر ئهم ههوکار انه ده بییت خوتان بیاریزن:

دهتوانن یار مه تیده ربن، که تووشی کور ونا- قایروس نهبن.

دهتوانن یار مه تی ده ربن، که کهمانی ده ورو بهر تووشی کور ونا- قایروس نهبن.

له م لینکه ی خوار هه زانباری زیاتر ده سته که ویت سه بارهت به کور ونا- قایروس:

[https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS\\_Corona\\_Virus.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?__blob=publicationFile)

### نه خوشی- کور ونا

ئهم نه خوشییه لای هه کهمه و به جوریکی جیاواز ده ده که ویت. ئهمانه ییش دیارترین نیشانی نه خوشییه کهن:

\* له ده سته دانی ههستی بونکردن

\* له ده سته دانی ههستی تامکردن

\* تا - تا لیهاتن (به رز بونه وه ی پله ی گه رمی لهش)

\* کۆکین

\* نازاری قورگ (گه روو)

\* ناو به ربوونی لووت

\* هه سته کردن به لاواری

\* هه ناسه تهنگی (تهنگه نه فه سی)

لهم لینکھی خوار موه زانیاری زیاتر سہارمت بهم نہ خوشیہ دستندہ کویت:

[https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS\\_Corona\\_Krankheit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?__blob=publicationFile)

کمرہنتینہ (گوشہگیری - دابران له وانی دیکه).

کمرہنتینہ واتای چیبہ (گوشہگیری - دابران له وانی دیکه)

\* مانهوه له مالهوه

\* نههاتنی میوان

\* تهنه دهر فتهی چوون بو بالکون، حهوشهی خوتان یان باخچهی خوتان

\* نهبردن یان فرینهدانی زبل (پاشماوه) بو تهنهکهی زبلوخاشاک نهگهر له دهر موهی مالهکمت بیت

\* بازار نهکردن

\* نهرویشتن بو سهر کار (دهبیت خاوهن کار ناگادار بکریتهوه)

\* نهرویشتن بو فوتابخانه

\* نهرویشتن لهگهل مندال بو یاریگه و پارکی مندالان

\* نهرویشتن بو پیاسهکردن

\* رینهکردن لهگهل ناژملی مالی (سهگ)

کمرهنتینہ له لایمن دهزگای شار موانی (نوردنونگس نامت) - موه چاودیتری دهکریت. نهو کهسهی پابهندی رینمایهکانی کمرهنتینہ نهبیت، نهگهری ههیه دووچاری سزای یاسایی (بره پارهیکی دیاریکراو) ببیتهوه.

کین نهو کهسانهی که دهبیت کمرهنتینہ بکرین؟

نهو کهسهی نهجامی پشکنین (تیتست) ی کورونانا-قاپروسی پوزهتیف بیت (نهرینی)، واتا توشبوی پهتای کورونانا-قاپروسه. نهو کهسه دهوانیت کهسانی بهرامبهر توش بکات (پهتای کورونانا-قاپروس بگوازیتهوه).

بویه فهر مانگهی تهنرووستی بهو کهسه دهلیت، که دهبیت کمرهنتینہ ببیت و له مال بمینیتهوه (خو جیا کردنهوه - گوشهگیر کردن). نهو همیش نهوه دهگهیهنیت که، کهسهکه ناچاره له مال بمینیتهوه (چووندهر موهی لی قدهخه دهکریت)، وشهیهکی دیکه بو کمرهنتینہ: خو جیا کر نهوه له کهسانی دهورو بهر - گوشهگیر بوون.

نهگهر کهسک پهیههندییهکی نزیکی لهگهل توشبوویهکی پهتای کورونانا-قاپروس ههبیت یان ههبو بیت، نهوا پیویسته نهو کهسهیش کمرهنتینہ بکریت. نهو کهسه به کهسی پهیههندیار ناودم بریت. بو نمونه نهو کهسهی له مالهوه، له یهک مالد، لهگهل کهسی توشبوو دهژی. فهر مانگهی تهنرووستی تلهفون دهکات بو کهسی پهیههندیار و پییرادهگهیهنیت که چند روژ کمرهنتینہ کردنهکی دریزه دهکیشیت.

کمرهنتینہ (جیا دابران - مانهوه له مال) چند کات دهخاینیت، نهگهر نهجامی پشکنینی کورونانا-قاپروس نهرینی بیت (پوزهتیف)؟

نهگهر پشکنین نهرینی بوو، پاش پشکنینهکه نهوا لانیکهم کمرهنتینہ له مال ۱۴ روژ دهخاینیت. نهگهر پاش نهو ماوهیهی کمرهنتینہیش نیشانهکانی کورونانا-قاپروس بهردهوام بوو، وهکو (ههلامت "پهسیوی"،

کۆکین، تا "بهرزی پلهی گهرمای لهش" و هتد)، دهبیت ماوهی کهرنتینه درئژ بکریتهوه، ههتاکو دوو روژی بهردهوام پاش ماوهی دیاریکراوی کهرنتینهکردن نابیت هیچ له نیشانهکانی کورونا-فايرۆس ههبن.

بۆ کەسی پەيوەندیدار کەرنتینهکردن ماوهی چەند روژ دەخایه‌نیت؟

٤ روژ پاش دوا پەيوەندیت له‌گه‌ڵ کەسی تووشبوو به پەتای کورونا-فايرۆس، ئەگه‌ری ههیه کەسی پەيوەندیدار تووشی پەتای کورونا-فايرۆس ببیت. هه‌ر له‌بهر ئەو هۆکاره ده‌بیت پاش دوا پەيوەندیکردن له‌گه‌ڵ کەسی تووشبوو، کەسی پەيوەندیدار ١٤ روژ کهرنتینه بکریت.

چۆن ده‌بیت هه‌لسوکەوت بکریت له کاتی له‌که‌رنتینه‌دا، بۆ ئەوهی هاوژینه‌کانت، وانا ئەو کەسانه‌ی له‌گه‌ڵت ده‌ژین تووشی پەتای کورونا-فايرۆس نه‌بن؟

- کەسه نه‌خۆشه‌که ده‌بیت ئەم رێنمایانه جێبه‌جی بکات
- \* نه‌مانه‌وه - نه‌خه‌وتن له‌هه‌مان ژوور له‌گه‌ڵ ئەندامانی خیزان (خۆجیاکردنه‌وه له کەسانه‌ی دیکه‌ی ماله‌که)
  - \* به‌ردهوام گرتنی مه‌ودای زۆرتر له ٢ مه‌تر له‌گه‌ڵ کەسانه‌ی دیکه‌ی ماله‌که.
  - \* هه‌موو ئەندامانی خیزان له ماله‌وه ده‌بیت ده‌مامکی پزیشکی هه‌لبگرن
  - \* شوشتنی به‌ردهوام و ریکوپیکه‌ی ده‌سته‌کان
  - \* هه‌موو پیکه‌وه ژوورمه‌کانی وه‌ک گه‌رماو، ده‌ستشۆر و چیشته‌خانه هاوکات به‌کار مه‌هینن، دواي به‌کار هینانیش ده‌بیت پاک بکرینه‌وه
  - \* به‌کار هینانی خاوی تایه‌ت
  - \* گۆرینی زوو زووی هه‌وای ژوور
  - \* ده‌سته‌دان له زبلوخاشاک و پاشه‌رووی کەسی نه‌خۆش
  - \* نه‌هاتنی میوان، ته‌نانه‌ت پۆسته‌کار ده‌بیت پاکه‌تی پۆست له پێش ده‌رگا دا‌بنیت

کێ یارمه‌تیت ده‌دات له کاتی کهرنتینه‌دا؟

کاتیک تۆ پيو‌یستیت به یارمه‌تی هه‌یه له ژبانی روژانه‌دا:  
ناسیاو، خزم و کەس ده‌توانن یارمه‌تیت بده‌ن بۆ نمونه بۆ کرین و کاری بازار  
خۆبه‌خشه‌کان ده‌توانن هاوکاریت بکه‌ن: ده‌توانیت پەيوەندی بکه‌یت به شاره‌وانی ئەو شاره‌ی که تێیدا ده‌ژیت به‌لکو ده‌رفه‌تیکه‌ی و هه‌ا پێشکەش بکه‌ن.

کاتیک نه‌خۆشیه‌که خراپتر ده‌بیت و پيو‌یستیت به یارمه‌تی ده‌بیت:

ده‌توانیت پەيوەندی به‌م کەسانه‌وه بکه‌یت:

١. دکتۆری خیزان
٢. خزمه‌تگوزاری پەيوەندیکردن به (که‌ی قی "بیمه‌ی کۆمه‌له‌ی پزیشکان")، ژماره‌ی ته‌له‌فۆن: ١١٦ ١١٧
٣. پزیشکی فریاکه‌وتن، ژماره‌ی ته‌له‌فۆن: ١١٢

ئه‌گه‌ر مندال هه‌بیت و چاودێری – سه‌ره‌رشته‌ی پيو‌ست بیت:

دەتوانن تەماشای مآپەری وەزارەتی پەرۆردەدی (نۆرد راین فێستفالن) بکەین؛

<https://www.schulministerium.nrw.de/>

ئەگەر پرسیاری دیکە دەربارە ی کەرەنتینە هەبێت:

دەتوانن پەڕۆردەدی بە فەرمانگە ی تەندروستییهو بەکەن: ۰۲۲۷۱۸۳۱۲۳۴۵

### کوتان

لەکو ئ زانیاری سەبارەت بە پیکۆتە دەستدەکەو ئیت؟

لە مآپەری پەیمانگای رۆبیرت-کۆخ لەو بارهیهو زانیاری بە زمانیکی سادە بەر دەستە:

[https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS\\_Corona-Ratgeber\\_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888](https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888)

لە مآپەری پەیمانگای رۆبیرت-کۆخ لەو بارهیهو زانیاری بە کۆمەڵیک زمان هەن، هەر وەها رۆونکردنەو ی بابەتەکە بە زمانیکی سادە بەر دەستە:

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

کە ی دەتوانم خۆم تۆمار بکەم بۆ پیکۆتە؟

فەرمانیکی پیناسەکراوی رۆون هەیه، کە ی مەرۆف دەتوانیت پیکۆتە وەر بگریت. کاتیک مەرۆف نۆری دیت، دەتوانیت لە ریگە ی ئەم ویب ساینهوه:

[www.116117.de](http://www.116117.de)

یان بەخۆرایی ناوی خۆی تۆمار بکات یاخود لە ریگە ی ئەم ژمارە تەلەفۆنەوه: ۰۸۰۰۱۱۷۱۱۷۰۱

لە کو ئ مەرۆف دەتوانیت پیکۆتە وەر بگریت؟

لە ریگە ی بنکە ی کوتانی راین - ئیرفت - کرایس، لەم لینکە ی خوار هوه دەدۆزیتەوه:

<https://www.rhein-erft-kreis.de/impfzentrum-rheinerftkreis/artikel/anfahrt-zum-impfzentrum>

دەبیت مەرۆف چی لەگەل خۆی بیات بۆ کوتان؟

- \* بەلگە ی رەزامەندی کاتی کوتان
- \* ناسنامە
- \* کارت ی کوتان ئەگەر بەر دەست بیت
- \* کارت ی تەندروستی
- \* ماسکیکی پزیشکی
- \* ئەگەر مەرۆف نەخۆشیی درێژخایەنی هەبیت، پزۆیستە بەلگە یهکی نەخۆشیوون لە پزیشکە کەیهوه لەگەل خۆی بهینیت

چی دهبیټ ئەگەر مرۆف له کاتی وەرگرتنی پیکوتەدا پێویستی به وەرگیر هەبێت؟  
دەتوانن پەيوەندی بکەن به وەرگیری خۆبەخشی تاییەت به راین - ئیرفت - کرایس، ژمارە ی پەيوەندی:  
02271 83 10232.

<https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2>

### پشکنینی کۆرۆنا

پشکنینی کۆرۆنا پێشانی دەدات کە، مرۆف کۆرۆنای هەیه.  
له ئیستادا پشکنینی جۆراوجۆر بۆ کۆرۆنا هەیه:

#### ۱. PoC (point-of-Care-Antigen-Test)

پشکنینی خیرا و پشکنینی سەر بەخۆ

#### ۲. PCR (polymerase Chain Reaction)

پشکنینی تاقیگە

#### PoC (point-of-Care-Antigen-Test)

ئەم پشکنینه له هەندئ شوینی دیاریکراو دەکریت:

- لەسەر کار

- له ناوهندیکی پشکنین

- له لای هەندئ دکتوری خیزان و هەندئ دەرمانخانه

به لای کەمەوه هەموو کەسیک دەتوانیت هەفتە ی جارێک پشکنینیکی خۆرای بکات.

ئەگەر پشکنینی خیرای "پ. ئۆ. سی." پۆزەتیف بوو،

ئەوا ناوهندی پشکنینهکە هەوأل دەدات به فەرمانگە ی تەندروستی.

مرۆف دەبیټ بچیتە کەرەنتینهوه تاکو پشکنینی "پ. سی. ئار" ی بۆ دەکریت.

ئەگەر پشکنینی "پ. سی. ئار" یش پۆزەتیف بوو، مرۆف دەبیټ له کەرەنتینهدا بەردەوام بیټ و  
بمێنیتەوه.

ئەگەر پشکنینی "پ. سی. ئار" نیگەتیف بوو، مرۆف دەتوانیت له کەرەنتینهدا بیټه دەری.

ئێستا پشکنینی کۆرۆنا هەیه کە مرۆف سەر بەخۆ دەتوانیت بیکات.

ئەگەر پشکنینی کۆرۆنا پۆزەتیف بوو،

دەبیټ یەکسەر له مأل بمیننەوه.

تەلهفۆن بکەن بۆ دکتوری مأل و فەرمانگە ی تەندروستی.

پشکنینی "پ. سی. ئار" پێویستە.

ئەگەر پشکنینی "پ. سی. ئار" یش پۆزەتیف بوو، مرۆف دەبیټ له کەرەنتینهدا بەردەوام بیټ و  
بمێنیتەوه.

ئەگەر پشکنینی "پ. سی. ئار" نیگەتیف بوو، مرۆف دەتوانیت له کەرەنتینهدا بیټه دەری.

لەم لینکەدا زانیاریی زۆرتر دەبینن سەبارەت بە پشکنینی کۆرۆنا و ھەروەھا لیستی ئەر شوینانەى که  
مرۆف دەتوانیت لە راین ئیرفت کرایس پشکنینی خیرا بکات:

[https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-  
sarscov2/artikel/coronatestangebote-im-rheinerftkreis](https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/coronatestangebote-im-rheinerftkreis)