

# EM ÇAWA DIKARIN ALÛKARÎ BIKIN - Û CÎ BILA EM NAKIN

WWW.CORONA-SOLI-FFM.ORG

Şekilên cûda cûda yê alîkarî kirin hene, her şekil maf û giringiya wê heye. Bifikrin bi kîjan şekil hûn dikarin alîkarîya cîranên we bikin, li gorî hêz u tirsên we.

Wek mînak hûn dikarin lênerîna zarokan bikin, ser Videochat zarokan materyalê dibistanê fer bikin an jî bi kuçikê cîranê we re bigerin.

Wekî din hûn dikarin insanên pîr û nexweş telefon bikin, ji wan re pirtûk an xwarin bînin û eger tendirustiya we baş e hûn dikarin cem doxtor xwîna xwe bidin an cem saziya tendirustî (Gesundheitsamt) wek karkerekî bidil alîkariya we bidin.

Lê şekilên alîkarî kirin ên neberçav jî hene. Wek mînak pir zêde tenê ji bo xwe nakrin û xwarina we nav hev du parve bikin. Ji bo vê mîrov dikare lîstekê tiştên pewistî ne çêbike û bifikire çî bi rastî ji we re di demê peşî de gerege û tiştên din nav hev du parve bikin.

Ji me re tiştêkî pîroz e ku ewqas insan hene ku piştgirî didin û nav hev du dixwazin alîkarî bikin!

Nîşan dide çiqas bi rêz û piştgiriya hev du em dikarin wek cîvak bijîn û kar bikin. Lê hertim ne zelal e ev çawa herî baş dimeşe, taybet eger rewş hertim pir zû diguhere.

## ALÛKARÎ KIRIN LI DEMÊ CORONA? BAŞ E, LÊ ÇAWA...

Berî her tiştî: Em ne pisporên tendirustî an doxtor in, lê me ji wan re nîqaş kir û piştî rêberekî nivîsand.

Dema pandemî heye nebaş e eger em zû zû tiştêk bê zanîn bikin. Sebebê wî ev e ku dema em hev du alîkarî dikin em zêdetir tevî hev du dikin, em rêyên cûda digrin û di demêkî kurt de diçin cem gelek insan. Bi vî şewazê xateriya belavbûna nexweşiyê bilindtir dibe.

Taybetmendiya COVID-19 ew e ku bi taybet bi zarok û ciwan dibe ku enfeksyonê wan heye lê nîşanên nexweşî/symptom tine ne. Lêbelê ew dikarin virûs bidin insaneke din. Mînak eger amrê we navbera 20 û 30 ye û hûn dixwazin gelek insan alîkarî bikin mesele lênerîna zakoran bikin û xwarin bikirin dibe ku hûn ji malbata A virûsê corona digrin û piştî hûn bê xwestin virûs didin malbata B û malbata C û evarî hûn virûs li firotgeh belav dikin.

Em di cîvakekê tijî nakokî de dijîn. Pewist e insan kar bike, di aynî demê de lênerîna zarokên xwe bike û perwerdêya wan bike. Insanên bê karekî saxlem karê xwe wenda dikin lê pewist e ew hîna pere ji bo xanî bidin. Systêma tendirustî yê dewlet bi peran hilîn hat xira kirin, lêbelê aniha gerege e ew systêm herî xurt kar bike.

Di vî rewşê de gerege e em hev du alîkarî bikin û li dijî tecrîdê tekoşin dikin.

Me çend tiştan nivîsandin - dema ku em alîkariya insanên din dikin gerege e em dîqat bikin, ji ber ku piştgiriya hev du jî dixwaze em insan naxînin xateriyê.

**1. Di herême xwe de alîkarî bikin**, mesele cem cîranên xwe.

**2. Tenê hindik insan alîkarî bikin** lê bi **domdarî**. Eger wek mînak hûn dixwazin lênerîna zarokan bikin malbatek hilbijêrin û tenê vê malbatê alîkarî bikin, bila zincîrê enfeksyon kurt bimîne.

**3. Tekiliyên cîvakîyên we kêmbikin.**

**4. Eger hûn alîkariyê fisikî dikin:**

- Lêketina insanên din kêmbikin (kirîne deynin li ber derî, telefon bikin li şûna hev du şexsî bibînin, **lêketina fisikî** bi insanên ku li komê xateriyê taybet in **nakin**.)
- **Serê tiştan û destên xwe desenfeksyon bikin.**
- Eger dibe bi kard, **ne bi pereya rastî ber bidin.**
- **Xîzmeta anîna malê** mesele ji dermanxane bikarbînin.
- Dest desenfeksyon bikin/lapik bikarbînin. Ji bo parastina insanên din parastina nefesê bikarbînin. Di gelek cih de parastina nefesê neman. Di her nexweşxane de ew jî pir acîl gerege in!



**Solidarity despite Corona!**

<https://www.corona-soli-ffm.org>



**Frankfurt & Offenbach-Telegram kom**

<https://tinyurl.com/crnffmof>