



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**

kurdisch



Agahdarîyên Koronayê li Bavyera

Agahdarîyên bi pir zimanî
Multilingual information

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Ji hêla:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Piştgiri ji hêla:



Naverok

Di serdema koronayê da rola agahdarîyên pêbawer	2
Şewba korona SARS-CoV-2	3
Veguhestin û Parastin	4
Maske û bikaranîna wan	5
Nîşanên enfeksiyona SARS-CoV-2	5
Testa Koronayê	6
Îmkanên Testê	7
Derfetên tedawiyê	7
Perpûna Parastinê ya COVID-19 (Perpûnlêdana Bingehîn)	8
COVID-19-Perpûna zexmkirî	10
Rêzikên li ser rêwîtiya Elmanya	11
Çavkaniyên din yê agahdarîyê	12
Impressum (Berpîrsîyarîya belavokê)	13

Di serdema koronayê da rola agahdarîyên pêbawer

Pandemîya koronayê jîyana me ya rojane bi berdewamî guherandîye û hîn jî bandora xwe didomîne. Ji bo ku em xwe, malbatên xwe û hemû hemwelatîyan biparêzin, pêdivîya me bi agahdarîyên tendûristîyê yê pêbawer û têgihîştî heye.

Rewşa pandemiyê her dem diguhere. Rayedarên pêbawer, sazîyên zanistî, xizmetên tendûristîyê, medya û sîyaset, her hewl didin ku mirovan agahdar bikin. Dîsa jî, peydakirina agahdarîyên ku pêdivîya mirovan pê heye, bi temamî zehmet e. Bi taybetî, di demên wusa krîtîk da, mirov ne ewle nin û hewl didin ku bi awayên cûda hîn pirtir agahdarîyan werbigrin. Lê mixabin, mirov gelek caran li ser medyaya civakî jî, rastê agahdarîyên derewîn tèn, ku wê demê mirov dikeve şikê.

Wekî din, hemû agahdarî bi hemû zimanên pêwîst peyda nabin. Ji ber vê yekê jî me, ji bo kesên ku li Bavyerayê dijîn û bingeha wan ji koçberiyê tê, agahdarîyên bingehîn yê herî girîng, berhev kirin. Ji bo agahdarîyên dawî û hûrgilîyên zêdetir, me di metna agahdarîyên li jêr da, girêdanên bi çavkaniyên pêbawer lê zêde kirin.

Şewba korona SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 şewbayek koronayê ya nû ye ku di destpêka 2020an da wekî sedema nexweşîya COVID-19 hate nas kirin û ji hingê pêve li çar aliyê cihanê belav bûye. Şewba koronayê ya bi vî awayî, berê, di mirovan da bûne sedema nexweşiyên giran ya nefesê, yên ku bi lez belav bûn (SARS/Sendroma Nefesê ya Giran, MERS/Sendroma Nefesê ya Rojhilata Navîn). Encamên zanistî nîşan didin ku ev şewba, ji lawirên kûvî – ji "pêşeng"ên wan yên berê- li ser mirovan veguhastîye.

Pêvajoya enfeksiyonê çiqas zêde dibe û bi vî ra girêdayî pir caran jî, belavbûna şewbayê, di materyalê genetîkî da ewqas pir dibin. Ev jî rê li ber varyantên nû vedike. Ev varyant, di SARS-CoV-2 an da, bi tîpên Yewnanî têne nîşan kirin.

Bi taybetî, kesên kal û pîr û kesên ku ji berê ve nexweşiyên wan hen in, rîska rêveçûneke giran ya nexweşiyê zêde dikin. Her weha li cem mirovên ciwan jî, îltihaba pişikê bi awayê bêhtengiyê dikare bi pêş bikeve, ku divê ew, li nexweşxaneyê bêtin dermankirin. Hin ji van nexweşan, her çiqas tedawîya giran ya bijîjkî jî li wan hatibin kirin, ji ber COVID-19 jîyana xwe ji dest didin. Ev ne tenê ji bo kesên mexdûr, her weha ji bo xizmên wan jî xemgînîyek e. Ji ber ku şewba çiqas zêde belav bibe, sîstema tendûristiyê ewqas giran dibe, an jî di rewşa herî xirab da, zêde bargiranî ye: êdî nikarin bi awayekî optîmîk li nexweşên dinê miqate bibin. Tedbîrên cûda – ji pêwîstîya maskeyê, li ser perpûnê heta "qufilandinê" – ji bo astengkirina vê hatine armanckirin.

Tevî giranîya wê, nexweşiyek COVID-19 dikare bibe sedema nexweşiyek demdirêj û her weha encamên wî demek dirêj berdeyam bike. (Di bin hevoka Long-COVID an Post-COVID da têne zanîn) Wek mînak: Kemkarkirina organan, hesta giştî ya nexweşiyê, westîn, kêmbûna bîra an jî bêhalî ya demdirêj. Hin mexdûr, tenê dikarin jîyana xwe ya rojane bi hewildaneke dijwar bidomînin an jî êdî bi tevahî nikarin bi wî ra serederî derxînin.

Ger hûn, piştî enfeksiyona xwe hîn jî, ji bo demek dirêj tengasiyên tendûristiyê dikşînin, bi bijîşkê malbata xwe ra bikevin têkilîyê. Demeke durûdirêj bi Covid ra an jî piştî pêketina COVID'ê, ji bo mirovan zêdetir pêşniyaz hene. Wek mînak, dikarin agahdarîyên bêtir li ser van malperan bibînin:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

Zêdetir agahdarîya bingeîn û nûjen, bi gelek zimanan, li ser malperên jêrîn têne peydakirin:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegencorona.de

Veguhestin û Parastin

SARS-CoV-2 şewbaya koronayê, gava ku hûn nefesê didin (bi taybetî dema axavtin û stran gotinê) bi aerosol û dilopan ve tête veguhestin (mînak: dema pişikdanê û kuxînê). Ji ber ku aerosol dikarin çend saetan enfekte bimînin, mirovên din dikarin bi rêya înhalasyonê bi van aerosolên enfekte bibin. Şewba jî dikarin bi rêya destan, ji rû bête weguhestin

Rêzikên paqijîyê yê giştî (**AHA+L+A**) ji bo qutkirina van rêyên veguhastinê tî armanckirin:

Mesafe: Ger mirov herî kê 1,5 metroyan ji hev dûr bisekinin, derfetên veguhastinê gelek kê dibin.

Paqijî: Bi rêk û pêk, şuştina destan ya bi sabûnê, şewbayên li ser çerm dikuje.

Di jiyana rojane da maske: Nixumandina dev û poz bi maskeyek tibbî/maskeya nîv-parzûnkirî ya bê ventîl û bi awayeke rêkûpêk, pêşî li ber an jî helandina aerosol û dilopan digire – li *maskeyan û sepana wan binêre*.

Hewadarî: Hewadarkirina bi rêk û pêk ya cihên girtî, konsantrasyona aerosolên vegirtî û dilopên di nav wan da, kê dike.

Sepan: Bikaranîna sepana Corona-Warn-App ya ji bo smartphonê, alîkarîya mirovan dike ku zincîrên enfeksiyonê bişikînin. Ew ji App Store û Google Play belaş tê peydakirinê.

Digel van rêzikên bingeîn, li dewletên federal tedbîrên din jî tîne çibicî kirin.

Rêzikên nûjen yê Rêziknameya Pîvanên Parastina Enfeksiyonê li Bavyerayê, bi gelek zimanan li ser hene stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

Maske û bikaranîna wan

Nixumandina dev û poz bi maskeyek tîbbî/maskeya nîv-parzûnkîrî ya bê ventîl û bi awayeke rêkûpêk li hember veguhestina şewbaya koronayê bi rîya aerosol û dilopan diparêze. Li gelek cîhên giştî, bi rêzikên heyî ve girêdayî, pêdivîya maskeyek heye. Maskeyên rojane, yên ku ji qumaş hatine çêkirin, êdî nayê pêşniyar kirin û nuha bi tenê, ji bo cûreyek maske, destûr heye:

Maskeyên bijîşkî yên rû ("Maskeyên emelîyatê"):

Ev maske, di serî da kesê hemberê xwe ji dilopên enfeksiyonê diparêze. Dema ku li ser rû bi awayeki zexm bête cîbicî kirin, ji bo wan kesan, parastineke sînordar dike. Ev maskeyên bijîşkî yên rû, bi tenê carek tête bikar anîn û ger nîşana CE hildigrin, li gorî daxwazên qanûnî ne. Dema ku ew şil bibin, bandora xwe ya parastinê winda dikin û pêdivî heye ku bêtin guhestin.

Maskeyên nîv parzûnkîrî (maskeyên pîvanên FFP2, FFP3 û KN95/N95): Ev maske, ji perçeyan, dilopan û hem jî ji aerosolan diparêzin. Ji wan bi û bê ventîl hene. Bê ventîl, dema ku bi awayeke rast bête cîbicî kirin (li rû, bi awayeke zexm), him kesên



ku maske li ber devê wan da heye, him jî mirovên li derûdora wan diparêzin. Ventîl rê dide ku hewa bê parzûn derkeve. Ji ber vê yekê jî, maskeyek bi ventîl, bi tenê ew kes diparêze yê ku maske li ber dev da ye, lê belê kesên din jî dixê nav xeterê: Ji ber vê yekê jî, kesên ku maskeyên bi wî awayî didin li ber dev û pozê xwe, pêdivîya maskêya qanûnî bicîh naynin.

Divê hemû maske nêzîkê rû bin. Divê hûn poz û devê xwe binixumînin da ku li gorî wê parastinê bikin. Ger bikaranîna maskeyan ji ber pirsgirêkên tendûristîyê zehmet be, ya herî baş ew e, ku hûn şîretan ji bijîşkan werbigrin.

Nîşanên enfeksiyona SARS-CoV-2

Di navbera pêvedanê û nîşanên nexweşîyê da, ya cûreya omikronê ya ku niha serdest in, bi gelemperî sê roj derbas dibin. Ew, dikare herî zêde heta 14 rojan didome. Kesên pêgirtî, dikarin bi kesên din jî vebidin, berîya ku bi nîşanên nexweşîyê bihesin. Ne ku hemû kesên ku bi SARS-CoV-2 pêgirtî bin, wê nexweş bikevin.

Nîşanên herî zêde ya ber bi çav ev in: Kuxik, sekem, ta û windabûna bêhn û tahm girtinê. Her weha mimkun e, ku serêşî û laşêşî, bêhalî, êşa qirikê, êşa zik, vereşandin, lihevketina dil û îshal jî xuya bibe.

Ger nîşanên nexweşîya COVID-19 li cem we hebin, an jî bi kesek pêgirtî ra têkilîya danîbin, bi kesên din ra têkilîyê danenin û li malê bimînin (**karantîna**). Bi kerema xwe bêtê randevû, meçin muayenexanê bijîjkek. Bijîjka malbata xwe an jî bijîjka karûbar ra telefon bikin. Mirov dikare li seranserê Almaniyayê, li ser hejmara 116 117, her dem pêywendî çêbike. Di rewşek awarte da, hejmara 112an ra telefon bikin.

Testa Koronayê

Rêbazên cûda cûda hene, da ku mirov bizanibe gelo kesek bi SARS-CoV 2 pêgirtîye an na. Di vê nîqaşê da du rêbazên hevpar têne pêşkêş kirin.

Di **testa bilez a antîjenê** da tê lêkolînkirin, ku gelo hin di bedenê mirov da hêmanên şewbayê (proteîn) hene. Ji bo vê jî, darikekî bi pembû pêçandî, dadixînin kavilê bêfilê û piştra çûlm jê werdigrin û ji bo antîjena SARS-CoV-2 vekolîna pêktînin. Testên antîjenê bilez in û bêyî laboratûwarekê jî pêkan e, lê encama wan ne ji sedî sed teqez e.

Her weha di testan da jî, bi girêdayî hilberîneran, cudahîyên kalîteyê hene. Enstîtuya Paul Ehrlich, lîsteya xwe ya testên antîjenê, li ser malpera jêrîn bi awayekî rêkûpêk nûjen dike:

https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;sessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D-1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8.

Zêdetir (herî zêde %100) nirxa Cq li wir tê nirxandin, test çêtir e. $Cq \leq 25$ divê %100 be û bi qasî ku gengaz e, Cq navbera 25 – 30 be.

Encameke neyînî, tenê piştrast dike ku ew kes, bi êhtimaleka mezin, di dema testê da venegirtîye, ji ber vê yekê rîskek hindik heye ku mirov di katên pêş da kesek dî vegirtî bike. Lê belê rîsk ne sifir e. Her weha dibe ku ev kes bi xwe bi nexweşîyê ketîye, lê belê heta niha ewqas şewba dernexistîye holê ku ew, wê di testa bilez da bête tespîtîkin. An jî ji nuha ve enfeksiyon têk çûye. Ji ber vê yekê, eger encameke neyînî ya testa antîjenê çêbibe jî, divê pîvanên parastinê (AHA+L+A) berdewam



bikin. Ger encama testa antîjenê "erênî" be, pêdivî bi testa PCR heye; bi gotineke dî, divê bi testa PCR bête kontrol kirin.

Testa PCR (Reaksiyona Zincîra Polymerase/ Reaksiyona Zincîra Polymerase) destnîşan dike gelo madeya genetîkî yê şewbayê heye an na. Ew, ji testa antîjenê watedartir û pêbawertir e û ji ber vê yekê, wekî ceribandinek piştrastkirinê tê bikar anîn. Di testa PCR da – mîna di testa bilez da – ji poz an qirikê pişkek tê girtin û piştra jî di laboratûwarê da tê lêkolînkirin. Ji bo wergirtina encamê, bi qaîde, rojek an du roj pêwîst e. Ev testeke gelekî pê bawer e û standarda herî bilind temsîl dike.

Girîng e ku bête zanîn: Bi gelemperî, encama testa erênî nayê vê wateyê ku kesek ji ber pêvedanê sûcdar e: Tedbîrên parastinê dikare belavbûna şewbayê sîncard bike û rîska pêvedanê kêmkir bike, lê ew nikarin wê bi tevahî ji holê rakin.

Îmkanên Testê

Hemû welatîyan dikarin, niha, her hefte herî kêm testeke antîjenê ya bilez a belaş werbigrin. Test, di gel li navendên testê û li dermanxaneyan hene. Test ji hêla xebatkarên perwerdekirî ve tête kirin. Ew pelek nivîskî an dijîtal ya encamê dide. Encama testa antîjenê ya neyînî herî zêde 24 saetan û bi tenê ji bo hin armancên fermî tête bikaranînê.

Ji bo ceribandînan bi xwe xwe, mirov dikare testên antîjenê yên bilez, di dermanxane û firoşgehan da jî bikire. Lê belê, encama bi xwe xwe-testê, bi piranî ji bo armancên fermî nayê pesendkirin. Di hev û dîtinan da, bi xwe xwe-test, hîn jî dikarin ewlehîyeke din peyda bikin, ger hemû beşdar berî demeke kurt bi xwe xwe test çêkiribin.

Da ku li cîhê kar enfeksiyon rû nedin, divê karsaz ji bo parastina enfeksiyona cîhê karkirinê, tedbîrên yasayî diyar bikin. Di gel tedbîrên bingehîn, ji hev dûr sekinandin, hewadarkirina hundir, bi karanîna maskeyan û ceribandina testên bi rêkûpêk (bilez an jî bi xwe xwe-test), ji bo karkerên ku tenê li malê naxebitin, digire. Biryara ku kîjan tedbîr pêwîst in û tête bicîh kirin, ji hêla karsaz ve tê dayîn.

Di testên bilez ên antîjenê û bi xwe xwe-test da rêjeya şaş zêde derdikeve. Ji ber vê yekê, divê piştî testa bilez ya erênî ya antîjenê an jî encama bi xwe xwe-testê ceribandîna, her tim testa PCR'ê bête çibicî kirin.

Testên PCR ji hêla karmendên pispor ve di gel li muayenexaneyên bijîjkan û navendên testê tête kirin. Li vir jî, mirov dikare encamê, li ser pelek an jî dijîtal werbigre, ku ew ji bo mebestên fermî derbas dibe.

Hemî encamên testê yên erênî (xên ji bi xwe xwe-ceribandîna) her weha ji beşa tendûristiyê ya berpirsiyar ra tête ragihandin da ku ew tedbîrên pêwîst ên parastina enfeksiyonê bigirin. Da ku kesên din bêtin parastin, girîng e ku hûn encameke erênî li ser smartphona xwe, ya bi navê Corona-Warn-App, çibicî bikin. Wê demê kesên ku li nêzikê we dibin, pêşniyara testê werdigrin.

Xalên jêrîn ji bo hemû kesên ku di testa bi xwe xwe-ceribandîna ya şewba koronayê da encamek erênî wergirtibin, derbas dibe: Divê hûn tavilê xwe îzole bikin û heya ku ji dest we tê, ji kesên din dûr bisekinin, ji ber ku guman heye, ku we pir enfeksiyon wergirtibe. Ger we li mala xwe test çenekerîye, rasterast biçin mala xwe. Di heman demê da, bala xwe bidin rêzikên ji hev dûr sekinandinê û paqijiyê. Yekser bi rîya bijîjka malbata xwe, an li ser hejmarê 116 117an, li cem Bijîşkên Bîmeya Tendûristî, an jî li cem Daîra Tendûristiyê testa PCRê çêbikin; da ku encama bi xwe xwe-testê piştrast bikin. Li wir, hûnê hemû agahdariyan bibînin, bê ka hûnê çawa berdewam bikin.

Derfetên tedawîyê

Nuha li Elmanyayê, ji bo kesên ku di xetera bilind ya qursek giran a COVID-19 da nin, ji bo tedawîkirina bi lez ya COVID-19 hîn derman hene, ku ew dikarin/divê pîrbûna şewbayê di laş da asteng bikin. Antîkorên monoklonal ên ku di muayenexaneyên bijîjkan an jî klînîkan da, wekî infuzyon an

bi derzî tête bi cihanîn û her weha dermanên dijî şewbayan li dijî COVID-19 ji bo bikaranîna devkî li malê. Divê bête zanîn, ku di zûtirîn dem piştî teşhîsê da û di gelek rewşan da, piştî 5 rojan ji destpêkirina semptomên, tedawî pêk were.

Perpûna Parastinê ya COVID-19 (Perpûnlêdana Bingehîn)

Tengkirina jîyana giştî û şexsî, wekî sínordarkirin û qutkirina têkilîyan, tedbîrên demkurt in. Ew ji bo sínorkirina belavbûna şewbayê xizmet dikin, pergala tendûristiyê ji bargiraniye diparêzin û pêşî li mirinan digirin. Lê belê, armanca demdirêj ev, e ku SARS-CoV-2 nekare bi awayekî bê kontrol belav bibe û COVID-19 êdî encamên cidî bi xwe ra neyîne. Ewana, bi perpûna parastinê dikare pêk were.

Madeyên perpûnê yên ku li dijî COVID-19 heta niha hatine pêşxistin, bi taybetî ji bo pêşilêgirtina nexweşiyên giran û kujer in. Ew, di heman demê da êhtîmala enfeksiyona kesên din jî kêmtir dikin, lê hîn ne diyar e, bê ka heta çi radeyê pêbawerî dibe. Nuha li Almanya pênc perpûnên COVID-19 têne pejirandin, ku bi navên hilberînerên wan tête zanîn:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer, berxwedana bingehîn: du dozên perpûnê, di navbera 3 heta 6 hefteyan da, temen ji 12 salî mezintir; ji bo zarokên temen ji 5 salî pê ve, yên ku nexweşiyên berê li cem wan hebe; an pêwendiyên wan bi kesên di xeterê da hebe; an jî, ger bête xwestin û piştî şewirdariya bijîşkî, du dozên perpûnê yên ji formûlasyona li gorî temenê wan, di navbera ji 3 heta 6 hefteyan da: ji bo hemû zarokên bi tendurist ên di navbera 5-11 salî da, dozek perpûnê ya formûlasyona li gorî temenê)
- Spikevax® (Moderna, berxwedana bingehîn: du dozên perpûnê, di navbera 4 û 6 hefteyan da, tête pêşniyar kirin, temen ji 30 salî mezintir)
- Vaxzevria® (AstraZeneca, du dozên perpûnê, di navbera 4 û 12 hefteyan da, ji bo temen 60 salî mezintir ra tête pêşniyar kirin); di doza duwemîn ya perpûnê da, niha li şûna Vaxzevria® mada perpûna mRNA tête pêşniyar kirin)
- Jcovden® (Johnson & Johnson, dozek perpûnê, ji temen 60 salî mezintir ra tête pêşniyar kirin; Kesên ku bi Jcovden hatine perpûn kirinê, da ku berxwedana bingehîn bi dest bixin, pêwîst e bi perpûnek din bêtin perpûn kirinê. Tê pêşniyar kirin ku piştî 4 hefte perpûnlêdana dawiyê, bi mada perpûnê ya mRNA bêtin perpûn kirinê.)



- Nuvaxovid® ji Karsaziya Dermanan ya Amerîkî Novavax Berxwedana bingehîn: du dozên perpûnlêdanê, herî kêmtir 3 hefte navber; ji temen 18 salî pêve tête pêşniyar kirin, ne ji bo jinên ducanî û dayikên şîrdanê) Pejirandin, ne ji bo perpûnlêdanên zêde („Booster“) ye, bi tenê ji bo erêkirina berxwedana bingehîn e.

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) û Spikevax® (Moderna) madeyên **perpûna mRNA** ne. Perpûn, şewbayê naguhêze, lê ji bo pêkhateyek nexşeya (mRNA) qalîkê wê (proteyîna bilind) di nav şaneyên laş da ye. Ev paşê, ji bo demek kurt proteyîna gûzê çêdike. Pergala me ya berevaniyê vê yekê wekî biyanî dibîne û ji bo parastina wê, antîpod û şaneyên neyînî çêdike. Ger kesên perpûnkirî, paşê bi şewbaya rastîn ya SARS-CoV-2 ra bikeve têkilîyê, pergala berevaniyê, proteyîna çikûsî ya li ser rûyê wê nas dike û dikare yekser bi saya antîkorên heyî, bi şewbayê ra şer bike û her weha, di heman demê da bi lez û bez gelek antîkorên nû hilberînin. Ji ber vê yekê jî, enfeksiyona bi rêveçûneke giran ya nexweşiyê, ne pêkan e.

Belavoka agahdariyê COVID-19-Perpûn (mada perpûnê mRNA) di zêdetirî 20 zimanan de: [rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Li aliyê din perpûnlêdana Novavax (Nuvavax®), proteînên sixur ya amade yê ku laboratuvarê hatine çêkirin, dihewîne, ku bi hev ra wekî derzîyeka çalak tèn birêvebirin. Ev proteînan, di cîhê perpûnê da ji aliyê sîstema parastinê ve tête naskirin û pêkanîna antîkoran teşwîq dike. Gelek perpûnlêdanên grîbê ku bi salan e tèn bikaranîn jî, li gorî vê rêgezê dixebitin.

Belavoka agahdarîyê COVID-19-Perpûn (perpûnlêdana li ser bingeha proteîn) bi zêdetirî 20 zimanan: www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

Mada perpûnê Vaxzevria® yê AstraZeneca û Jcovden® ya Johnson&Johnson, **madên perpûna vektor** in. Her weha şewbaya koronayê naguhêzin, lê beravêja wî, mada genetîk ya ji bo proteyîna bilind, di laş da ye. Pêşdebirên van mada perpûnan, ku ji mirovan ra bê zîrar e û nikare wekî amûrek şewbayê wek mada barkêş (vektor) dubare bike. Li vir jî, şênîyên laşê me, ji bo demek kurt proteyîna bilind çêdikin. Wê hingê pergala berevanîyê, antîkorên guncaw wekî berevanîyê li dijî SARS-CoV-2yê peyda dike.

Belavoka agahdarîyê COVID-19- Impfung (Vektorimpfstoff), bi zêdetirî 20 zimanan: rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Girîng: Perpûnlêdana li ser bingeha proteîn ya Novavaxê, mîna perpûnlêdanên mRNA û madên perpûna vektor, parçeyên dubarekirî yên şewbaya SARS-CoV-2 nagire. Bi vî awayî, ev perpûnlêdana nû ya COVID-19 jî madeyek perpûna mirî ye.

Li Almanyayê, Enstîtuya Paul Ehrlichê (PEI) bi berdewamî ewlehî, bandor û dema parastinê ya mada perpûnê, yên ku tèn bikaranîn, dinirxîne. Komîsyona Perpûnê ya berpîrsîyar (STIKO) ya Enstîtuya Robert Koch (RKI), ji bo Almanyayê pêşniyarên perpûnê yên herdem nûjenkirî dinirxîne, ku pergala tendûristîyê, wekî standard bikar tîne.

Mîna hemû perpûnên din, bertekên perpûnlêdanê û bandorên rex jî, mimkun in. Bi giştî, di nava saet û rojan da gilî xuya dibin. Ew kêmkê sê rojan dirêjtir berdewam dikin. Berteka herî zêde, li cîhê perpûnê ye. Yên din; westandin, serêş, serma û ta ne. Ger semptom ji sê rojan zêdetir berdewam bikin, divê hûn li şîretên bijîşkî werbigrin. Bandorên cidî, yên wekî bertekên alerjîk, felca rû û nexweşîyên trombozî an nexweşîya koagulasyonê, pir kêmkê in.

Sedema pêşniyara temenê "ji 60 salî mezintir" ji bo perpûnên ji AstraZeneca û Johnson & Johnson, pir kêmkê e, lê bandorên neyînî yên ciddî hene (tromboza rehê mejî). Kesên ku hatine perpûnkirinê û ji temen 60 salî piçûktir in, dikarin di derheqê vê xeterîyê da agahdarîya berfireh ji bijîjkên xwe werbigrin û ger bixwazin bi van perpûnan ve bêne perpûnkirinê, dîsa jî bi aşkere wê xeterîyê razî bin û bipejirînin.

COVID-19-Perpûna zexmkirî

STIKO, ji bo hemû kesên temen ji 12 salî mezintir, piştî temamkirina 3 meh ya perpûnlêdana bingeîn, perpûnlêdana zexmkirî ya COVIDê pêşniyar dike.

Perpûnlêdana zexmkirî, divê bi mada perpûna mRNAyê bête kirin. Comirnaty® weke perpûnê, divê hemû kesên ku temen ji 30 salî biçûktir û jinên ducanî, bête bikaranîn.

Li cem kesên ku temenên wan ji 30 salî mezintir in, hemû bi mada perpûna mRNA yên ku niha hene (Comirnaty® û Spikevax®) ji bo perpûnlêdana zexmkirî têne pejirandin.

Pêşniyara perpûnlêdana zexmkirî ya COVID-19, ji bo jinên ducanî yên ku ji hefteya 13an borandine û ji bo kesên temen ji 12 salî mezintir in, ku berê bi SARS-CoV-2 vegirtine û paşê jî dozek perpûn wergirtine jî derbas dibe.

Perpûnlêdana **zêdeker ya duwemîn**, ji bo wan kesan têtê pêşniyar kirin: Kesên ku bi taybetî di xetera tendûristiyê da ne (kesên temen 70 salî û mezintirîn, niştecih û kesên ku di awahiyên lênihêrinê da kar dikin, kesên ku ji 5 saliya xwe da astengiyek parastinê li cem hêbe) û her weha ji bo xebatkarên awahiyên lênihêrinê û tendûristiyê.

Kêmtirîn ji 3 heyv piştî perpûnlêdana yekemîn, perpûnlêdana zêdeker ya duwemîn, têtê pêşniyar kirin.

Divê xebatkarên dezgehên bijîjkî û awahiyên lênihêrinê, piştî 6 heyvan perpûnlêdana zêdeker ya yekem, perpûnlêdana zêdeker ya duwemîn werbigrin.

Kesên bi mada perpûneke ku li Yekîtiya Ewropayê nehatibe pejirandinê (wek mînak: CoronaVac ji Sinovac, Covilo ji Sinopharm, Covaxin ji Bharat Biotech International Ltd. an Sputnik V ji Gamaleja), perpûnlêdana zêdeker wergirtibe, ji bo parastina herî baş, divê bi zêdeyî perpûnlêdanekê bi mada mRNA (perpûnek kêmtirîn ji 3 heyv piştî perpûnlêdana dawîn) bête perpûnkirinê. Ger enfeksiyonek piştî perpûnlêdana bingeîn derketibe holê, dê herî zûtir perpûnlêdan piştî 3 heyvan pêk were.

Kesê ku bi mada perpûnek nepejirandî, bi carekê tenê hatibe perpûnkirinê, divê mada perpûnê ya ku li vir hatiye pejirandinê, rêzek bêkêmasî perpûnek zêdeker jî werbigire.

Rêzikên li ser rêwîtiya Elmanya

Ji bo kesên ku rêwîtiya Elmanyayê dikin, rêzikên li ser bingeha xeter ya herêma jê tê ne.

Dever dikarin, wekî herêmek şewba bête bi nav kirin. Di rewşên wusa da, pêdivî bi serîlêdan, delîl û mayîna karantînayê heye û dibe ku di demeke kurt da, li ser rêwîtiya Elmanyayê qedex bête wergirtin. Kîjan dewlet an herêm, wekî heremên cûrbecûr vîrus tete dabeş kirin, dikarin li ser malpera RKI, ku bi rêkûpêk tê nûjen kirin, werin dîtin: [rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Ji 31.05.2022 pê ve, ji bo kesên ku rêwîtiya Elmanya dikin, pêwîstiya bi delîlên gelemperî nîn e.

Piştî mayîna berê ya li herêmek bi şewba, dema derbasî welêt dibe, divê encamek testa PCR ya neyînî raber bike; delîlên perpûnlêdanê an saxêbûnê têrê nake.

Testek antîjen têrê nake. Divê testa PCR, ji 48 saetan kêmtir be.

Kesê ku piştî mayîna li şewbayê bilind ya biyanî derbasî welêt dibe, pêdivîya karantînayê jî bibîne. Agahdariyek rêkûpêk li jêr e.

Rêwîtiya ji heremên şewbaya cûrbecûr, dibe ku li derûdorên sînorên Almanayê, di dema kontrolkirina trafîkê da, polêsên federal an jî rayedarên daîra berpîrsîyar, ji we delîlên testa neyînî ya PCR, perpûnkirinê an jî başbûnê bixwazin. Delîl dê bi awayekî rasthatî bèn kontrolkirin.

Ger hûn di nav deh rojên dawî da li deverek şewbayek cûda cûda mane, berî ku rêwîtiya Almanayê bikin, divê hûn qeydkirina rêwîtiya dijîtal (DEA) temam bikin. Hûn dikarin, forma daketinê bi formeke elektronîk li ser internetê dagirin: [einreiseanmeldung.de/#/](https://www.einreiseanmeldung.de/#/)

Digel vê yekê, piştî ku hûn li deverek şewbayek cûda cûda mane, pêwîstiya **karantînayê** heye. Pêwîstiya karantînayê tê vê wateyê, ku hûn neçar in ku piştî daketina Almanayê, bi gelemperî 14 rojan li mala xwe bimînin. Di hin rewşan da, dema karantînayê dê bête kurt kirin. Di bin hin şert û mercan da, îstîsnayên şertên karantînayê hene. Wezareta Tendûristiyê ya Federal li ser vê yekê li vir agahdarîyan dide:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/coronaeinreisev.html>

Ger hûn guman dikin, ku bi şewba koronayê ketibin (*li nîşanên enfeksiyona SARS-CoV-2 binhêrin*), tavilê bi awayekî rêkûpêk test çêbikin. (*li testa korona binhêrin*)

Çavkaniyên din yê agahdarîyê

Li seranserê Bavyera

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
lgl.bayern.de/gesundheits/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm

Bayerisches Staatsministerium des Innern – Katastrophenschutz (Parastina sivil)
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern –
Arztsuche für Test (Lêgerîna bijîşkan ji bo testê)
<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergeb-nisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe-3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>

Integrationsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung – Agahdarî bi pir zimanî
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

Li seranserê Almanya

Robert Koch-Institut (RKI) – Pandemiya nûjen
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Agahdarîyên perpûnlê-danê li ser perpûnên mRNA, bi zêdetirî 20 zimanan
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Robert Koch-Institut (RKI) –
Agahdarîyên perpûnlêdanê li ser perpûnên Vektor, bi zêdetirî 20 zimanan
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Das Auswärtige Amt – Ewlekariya rêwiyar
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit –
Qeyda têketinê
einreisanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit –
Zusammen gegen Corona (Dijî koronayê bi hevra)
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung –
Agahdarî bi pir zimanî
integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222

BZgA – Agahdarî bi pir zimanî
infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. –
COVID Alliance Multi-Lingual-Info
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Impressum/Legal Notice

Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH
Levelingstraße 4a – 81673 München

Presseanfragen: bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 15.06.2022 | Version 003

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.