



KANTON AARGAU

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES

Kantonaler Sozialdienst

Unterabteilung Asyl, Sektion Betreuung

2. März 2020

ZANYARÎ Û DESTÛRKAR

Vîrûsa Koronayê – 'Kovîd-19' (COVID-19)

1. Hin zanyarî li ser Vîrûsê

Vîrûsa 'SARS-CoV-2' cara yekem wek Vîrûsa Koronayê (Coronavirus) li Çînê hat dîtin. Ev vîrûs ji malbata vîrûsên 'SARS' û MERS'ê ye. Vîrûsa Koronayê cara yekem ji heywanan veguheste mirov. Yekem babeta nexweşiyê di meha Kanûna (Desember) 2019an da li bajarê 'Wuhan'ê yê Çînê peyda bû. Ji wê demê va ev vîrûs bi rêya kesane hat veguhestin û bi vî rengî berbelav bû. Nexweşiya pêkhatî bi rêya 'SARS-CoV-2' wek 'Kovîd-19' (Koronaya 2019) tê binavkirin.

Veguhestin

Veguhêzîna SARAS-CoV-2 pirranî bi rêya dilopên di di nava nefesê mirov da pêk tê: Dema pişkîn û kuxîna kesê nexweş, renga vîrûs li ser şilava bêvil, dev û çavê kesê saxlem rûnin. Ji billî vê yekê, vîrûsên teşenekirî dikarin çend saetan li nav dilopên hûr li ser dêst an astên din (bistiyê derî, bişkoka û hwd) bi awayê zindî bimînin û bi riya pelandinê veguhêzin ser rû û cihên şilavî yên bêvil, dev û çêv. Bi vî rengî, têkilliya digel kesê nexweş divê sînordar be (bi navbira zêdetir ji du metreyî û heyama kêmtir ji 15 deqîqeyan).

Heyama Nihênîbûnê

Piştî tûşbûna bi vîrûsa 'SARS-CoV-2', pirranî ji 4 heta 7 rojan (herî pirr 1 heta 14 rojan) dem dibe heta ku nîşaneyên seretayî yên tûşbûna bi nexweşiyê xuya bibin. Ev yek nehatiye redkirin ku kesê tûşbûyî bi vîrûsê heta 48 saetan beriya xuyabûna nîşaneyên nexweşiyê dikare wê veguhêzîna kesên din.

Nîşaneyên nexweşiyê (Kovîd-19: Nexweşiya Koronayê)

Di destpêkê da, yanî piştî Heyama Nihênîbûnê, pirranî nîşaneyên wek FIÛ, yanî rewşa Bêmeraçiya giştî, Westiyana û Ta û germaya leşî xuya dibin. Piştra kêşeyên nefeskişandinê, pirranî wek kuxîna hişk, xuya dibin. Di hinek babetan da, Êşa masûlkeyan, Rewşa Dilrabûn û Vijikîna jî tên xuyanê. Di pirraniya babetan da, tenê hin nîşaneyên biçûk xuya dibin, di hin babetan da jî hîç nîşaneyek nehatiye dîtin.

Heke pêvajoya xuyabûna van nîşaneyan zêde bibe, ev nexweşî dikare piştî hefteyekê bibe sebaba astengiya bêhnkişandinê û di babetên herî xedar da bibe sebaba nexweşiya Êşa Zirav (Pneumonie) hevrê digel asêbûna bêhnkişandinê û aloziya endamên din ên leşî. Babetên giran ên vî nexweşiyê pirranî di kesên salmezînan û extiyar û wan kesan da çêdibe ku ji pêş ve nexweşiyê wan heye.

2. Destûrkar û parastin li dijî berbelavbûna nexweşiyê

Baldarî û Paqijiya kesane

Di rewşa niha da tewsiyeyek taybet jibo xelkê bi tevahî tune. Aniha gellek girîng e ku di kar û tevgêrên rojane da girîngiyê bidî paqijiya kesane, her wiha di heyama tûşbûna bi nexweşiya Flû (grîp) û sekemê da:

- Berdewam û bi durustî destên xwe bi av û sabûnê bişû.



- Dema kuxîn û pişkînê, berê xwe bide aliyê bask û paşila xwe an di nava destmala kaxizî da bipişke. Piştî bikaranîna destmala kaxizî, wê bavêje nav zibildankê û destên xwe bi durustî digel av û sabûnê bişû. Heke destmala kaxizî tunebû, di nava bask û paşilê xwe da bikuxe an bipişke.



- Heke nîşaneyên tûşbûnê (wek kêşeyên bêhnkişandinê, kuxîn an tayê) diyar bûn, di odeya xwe da bimîne û digel kesê ku biryar e perestarî û baldariya te bike, bikeve têkilliyê.



Maskeyên Paqijiyê

Di dema niha da hîç şîret û pêşniyareke gelemperî jibo bikaranîna Maskeyê ji aliyê kesên saxlem va tune.

Bikaranîna maskeyên tibî yê sade di atmosferên gelemperî an di rûnbirûbûna digel kesê nexweş da, kesê saxlem teqez û sedî sed li hemberî metirsiya veguhezîna vîrûsê neparêze. Heke maske qahê nehatibe girêdan, Hûredilopên di nava nefesê da dikarin ji cihê vekirî ên kêleka maskeyê derbasî nava wê bibin. Maskeyên sade bi derbasbûna demê ra bi rêya bêhnkişandinê şilikî dibin û ev mijar dikare heta parastinê kêmîr jî bike. Ji billî vêya, vîrûs ewqasî hûr in ku dema bêhnkişandinê ji maskeyê derbas dibin û dikarin têkevin nava reh û rêbihurkên nefesê. Tevî vêya, li gorî hin lêkolînan, danîna maskeyê xetera tûşbûna bi nexweşiyê kêmîr dike, ji ber ku heke meriv maskeyê dayne, kêmîr destên xwe yê lewitî û qirêj dide dev, bêvil û çavê xwe.

Helbet sewa kesên nexweş, danîna maskeyê heta radeyekê berbelavbûna nexweşiyê kêm dike. Dema pişkîn an kuxînê, maske nahêle ku hûredilopên di hewayê nefesê da li derdorê belav bibin. Helbet ev hemî girêdayî bi vê yekê ne ku maske bi durustî were danîn.

Jibo kedkarên bijîşkiyê jî maskeyên taybet (FFP) hatine dabînkirin ku mîna berbendekê li dijî vîrûsan in. Ev maske jibo têkilliya tev kesên nexweş û parastina wan pêwîst in.

Bi aramî û ser hemdê xwe destûrkaran bişopîne

Konseya Desthilatdariya Kantûna Argawê (Aargauer) bi baldarî û bi palpiştiya lêzanîn û pisporên Kantûnê, her wiha karzanên din, rewşê dişopîne û dê kiryarên pêwîst cih bîne. Ya girîng ser-hemdê-xwe-bûn û şopandina destûrkar û tewsiyeyên Rêveberiya Federal a Tendurustiyê û Rêveberiya Xizmetên Bijîşkî ya Kantûnê (Aargauer) ye.