επιδημία κορωνοϊού μας αφορά όλους

Die Coronavirus-Epidemie trifft uns alle

Korona Virüs Salgını Hepimizi Etkiler

ڤایرۆسی کۆرۆنا کاریگەری لەسەرهەموومان هەیە

ا ست داده قرار تـ أثـ یر تـ حت را ما هەویروس کـوراو اپـ یدمی

Griechisch,Türkisch,Kurdisch,Persisch

Der Corona-Virus betrifft uns alle !
Vernünftiges Verhalten rettet
das Leben unserer Großeltern
und unserer chronisch Kranken

επιδημία κορωνοϊού μας αφορά όλους

Παρακαλώ προωθήστε τις ακόλουθες πληροφορίες σε φίλους και συγγενείς, εξηγήστε τες, μοιραστείτε τες όσο το δυνατόν πιο συχνά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
Αυτό είναι σημαντικό, επειδή δεν υπάρχει ακόμα ανοσία στον κορονωϊό, ούτε και φάρμακα κατά του ιού ή εμβόλια.
Αν οι συμπολίτες μας δεν συμπεριφέρονται σωστά, αναμένεται σύμφωνα με τους υπολογισμούς να αρρωστήσουν πάνω από 10 εκατομμύρια άτομα και να πεθάνουν πάνω από 100.000!

Ο κορωνοϊός προκαλεί τα εξής συμπτώματα:

1-2 εβδομάδες μετά την επαφή με φορέα του ιού εμφανίζονται τα πρώτα **συμπτώματα** της νόσου, ενώ το άτομο είναι ήδη μεταδοτικό τις ημέρες πριν παρουσιαστούν συμπτώματα.

Τα συμπτώματα μοιάζουν με κοινό κρυολόγημα: πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, σπάνια συνάχι. Συχνά συμπτώματα είναι και η απώλεια της όσφρησης και διάρροιες.

Υπάρχουν τρεις διαφορετικές πορείες της νόσου:

1. Υγιή παιδιά και νέοι ενήλικες συχνά περνάνε την ίωση χωρίς να παρουσιάσουν συμπτώματα. Αυτό συμβαίνει σε περίπου 20 % στα άτομα που προσβάλλονται.
2. Υγιείς ενήλικες μέχρι 60 ετών περνάνε την ίωση συνήθως χωρίς προβλήματα εντός 2 εβδομάδων με τα τυπικά συμπτώματα.
3. 20 % όσων προσβάλλονται είναι **ηλικιωμένοι άνω των 60 ετών και άτομα με χρόνιες παθήσεις.** Συχνά αρρωσταίνουν βαριά. **Σε κάθε πέμπτο άτομο σ’αυτήν την ομάδα χρειάζεται υποστήριξη με αναπνευστήρα** και η **θνησιμότητα είναι υψηλή.** Στην χειρότερη περίπτωση αυτό αφορά αρκετά εκατομμύρια κόσμο.

Μπορούμε να κάνουμε κάτι:
Επειδή δεν υπάρχει ακόμα ούτε ανοσία στον κορωνοϊό, ούτε εμβόλιο ή φάρμακα, τα ακόλουθα μέτρα είναι εξαιρετικά σημαντικά:

Παρακαλώ τηρήστε αυτούς τους 4 κανόνες:

1. **Αν είναι δυνατόν μένετε σπίτι**
2. **Κρατήστε απόσταση**
3. **Τηρήστε τους κανόνες υγιεινής – π.χ. συχνό πλύσιμο χεριών, βήξιμο ή φτέρνισμα στον αγκώνα, αντί να φέρετε το χέρι μπροστά από το στόμα**
4. **Προστατέψτε ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους ή άρρωστους!**

Υπεύθυνος για το περιεχόμενο: Günther Wöhler, ειδικός παθολόγος
Guenther.woehler@t-online.de, έκδοση από τις 24.03.2020

Korona Virüs Salgını Hepimizi Etkiler

Lütfen aşağıda verilen bilgileri akrabalarınıza ve arkadaşlarınıza iletin ve onlara açıklayın, sosyal medya ağlarınızda da tekrar tekrar paylaşım yapın.
Bu konu çok önemlidir, çünkü Korona virüslerine karşı henüz bir bağışıklık, bir ilaç ve bir aşı bulunmamaktadır.
Vatandaşlarımız yanlış davranışlarını devam ettirdiği takdirde, şuana kadar verilmiş olan rakamlara göre 10 milyon hasta ve 100.000 ‘den fazla ölü ile karşılaşma ihtimali bulunmaktadır.

Korona virüs salgınının bulaşma belirtileri bu şekildedir:

Virüsü taşıyan bir kişi ile **temas ettikten 1-2 hafta sonra** hastalık **belirtilerini göstermeye** başlar, ancak belirtilerin görülmesinin günler öncesinden kişi taşıyıcı olur.

Belirtiler soğuk algınlığı belirtileri ile çok benzerdir: ateş, öksürük, boğaz ağrısı, nadiren hapşırma. Sıklıkla ise koku alma duyusunun zayıflaması ve ishal.

Üç ayrı hastalık seyri bulunmaktadır:

1. Sağlıklı çocuklar ve genç yetişkinler virüsü genelde hiç fark etmeden geçirirler. Bu kişiler enfekte olanların yaklaşık % 20 ‘sidir.
2. 60 yaş altı yetişkinler ise enfekte olduktan sonra hastalığı iki hafta içinde sorunsuz olarak geçirirler, ancak onlarda tipik belirtiler görülür.
3. Hastalananların % 20’sini **60 yaş üstü yetişkinler ve kronik bir hastalığı bulunanlar** oluşturmaktadır. Bunlarda hastalık genelde daha şiddetli seyretmektedir. Bu gruptan **her beşinci kişiye akciğer iltihabı nedeniyle solunum cihazı ile solunum** yaptırmak gerekmektedir ve **ölüm riskleri yüksektir.** En kötü ihtimalle birkaç milyon insan bundan etkilenecektir.

Hastalığa karşı bir şeyler yapabiliriz:

Korona virüsüne karşı henüz bağışıklık, aşı ve ilaç bulunmadığından dolayı, diğer önleyici tedbirler hayati önem taşımaktadır!

Lütfen bu 4 kurala uyunuz:

1. **Mümkün olduğu kadar evde kalmak**
2. **Mesafeyi korumak**
3. **Hijyen kurallarını dikkate almak – örneğin sıklıkla elleri yıkamak, öksürürken veya hapşırırken ağzını eli ile değil de kolu ile kapatmak**
4. **Yaşlı ve hastaları özellikle korumak!**

İçerikten sorumlu olan kişi: Günther Wöhler, Genel Tıp Uzman Doktoru
guenther.woehler@t-online.de Tarih 24.03.2020

Kurdisch (Dialekt Sorani)

ڤایرۆسی کۆرۆنا کاریگەری لەسەرهەموومان هەیە

داواکارین ئەم زانیاریانە بە کەس و کار و هاوڕێکانت ڕابگەیەنیت، بۆیان ڕوونبکەیتەوە، بەگوێرەی توانا لە سۆشیال میدیای تایبەت بە خۆت بڵاوی بکەیتەوە.

ئەم بابەتە گرنگە چونکە تا ئێستا بەرگری نیە، دەرمان نیە، هیچ کوتانێك دژی ڤایرۆسی کۆرۆنا بوونی نیە.

ئەگەر لێکدانەوەیەکی بەرزمان بۆ ژمارەکان هەبێت، ئەگەر هاووڵاتیانمان بە شێوەیەکی نا دروست هەڵسوکەوت بکەن، دەبێت چاوەڕوانی ١٠ دە ملیۆن توشبوو و ١٠٠٠٠٠ سەد هەزار مردوو بکەین!

نیشانەکانی توشبون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا:

دوای ١-٢ هەفتە لە پەیوەندی کردن بە هەڵگری ڤایرۆسەکەوە، نەخۆشیەکە **لەڕێی نیشانەکانەوە دەردەکەوێت**، بەڵام چەند ڕۆژێك پێشتر بۆت گواستراوەتەوە.

نیشانەکانی زۆرنزیکە لە نیشانەکانی کەسێکی سەرما بوو: تا، کۆکە، قورگ ئێشە، زۆر بەکەمی ئاو بەلوتا دێتە خوارەوە، زۆرکات بۆنکردنت خراپ دەبێت و سکچونیش دەبێت.

سێ حاڵەتی جیاوازی نەخۆشیەکە بوونی هەیە:

١/ منداڵ و گەنجان لەم ڤایرۆسە ڕزگاریان دەبێت بێ ئەوەی هەستی پێبکەن.

ئەمەش نزیکەی ٢٠% سەرجەمی توشبوانە.

٢/ ئەوکەسانەی تەندروستن تا تەمەن ٦٠ ساڵ و توشی ئەم ڤایرۆسە دەبن بێ کێشە لەماوەی ٢ دوو هەفتەدا دەیبەڕێنن، لەگەڵ هەندێ نیشانەی تایبەتدا.

٣/ ٢٠% توشبوان **تەمەنیان سەرووی ٦٠ ساڵەو نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە**. زۆر بە سەختی توشی نەخۆشی دەبن. **یەك لە پێنجی نەخۆشەکان پێویستە بەهۆی حاڵەتی هەوکردنی سیەکانەوە داخڵی خەستەخانە بکرێن** و ڕێژەی مردنیش بەرزە. لە دۆخی ناهەمواردا توشبوان ملیۆنان کەس دەبن.

لە بەرامبەردا ئەم هەنگاوانە باشن جێبەجێ بکرێن:

لەبەر ئەوەی ئێستا بەرامبەر کۆرۆنا هیچ بەرگریەك، هیچ کوتانێك، هیچ دەرمانێك نیە، ئەم هەنگاوانەی خوارەوە گرنگی خۆیان هەیە!

داواکارین ئەم چوارخاڵە پەیڕەو بکەن:

١/ ئەگەر ئەکرێت لە ماڵەوە بمێنەرەوە

٢/ بوار بەجێ بهێڵە لە نێواندا

٣/ پەیوەستبە بە بناغەکانی پاک و تەمیزی - بۆ نمونە، زۆر دەست شۆرین و کۆکە و پژمەی نێوان قۆڵ لەجیاتی دەست خستنە سەر دەم.

٤/ پارێزگاریکردن بە تایبەت لە بەتەمەن و نەخۆشەکان!

بەرپرسی ناوەڕۆک: گوینتەر ڤۆیلەر، پزیشکی پسپۆڕ بۆ پزیشکی گشتی guenther.woehler@t-online.de

لە ٢٤/٠٣/ ٢٠٢٠

ا ست داده قرار تـ أثـ یر تـ حت را ما هەویروس کـوراو اپـ یدمی

لطفاً اطلاعات زیـر را بـا اقوام و دوسـتان خود بـه ا شـتراک بـگذارید ، در مورد آنها تـوضیح دهید ، آنها را
در اسرع وقت در شـبکه های اجـتماعی خود بـه ا شـتراک بـگذارید. این مهم است زیـرا هنوز ایـمنی ،
داروی ی ، واکـسـینا سـیون در بـرابـر ویـروس های کـرونا وجود ندارد.
اگـر اعداد را خارج کـنید ، اگـر هموطنان ما نادرست رفـتار می کـنند ، بـاید بـیش از 10 مـیلیون بـیمار
و بـیش از 100000 کـشـته را حساب کـنیم!
علائم عفونت بـا ویـروس تـاج عبارتـند از:

1-2 هفـته پـس از تماس بـا حامل ویـروس ، این بـیماری از طریق علائم قابـل رویت می بـا شد ، اط شما روزهای قـبل
مسری دیـد هـسـ.

علائم آن بـه شـبـیه سرماخوردگی است: تـب ، سرفه ، گـلو درد، شدت بـدنـی بـ ریزش آبـ. غالباً بوی ر دن ب می دهید و
اسهال وجود دارد.

سه دوره بیماری مختلف وجود دارد:

1. کودکان سالم و سالان بزرگ غالباً از این ویروس غافل می شوند . این تقریباً 20٪ از کل افراد
   آلوده است.
2. سالان بزرگ سالم تا سن 60 سالگی معمولاً طی 2 هفته با وجود علائم معمولی ، بدون
   عارضه از طریق عفونت عبور می کنند.
3. 20٪ از بیماران مسن تر از 60 سال و بیماری مزمن دارند. آنها اغلب به شدت بیمار می
   شوند . هر بیمار پنجم برای تهویه باید به بیمارستان منتقل شود و خطر مرگ زیاد است . در بدترین
   حالت ، چند میلیون نفر آلوده می شوند .

ما می توانیم کاری در مورد آن انجام دهیم:

از آنجا که هنوز مصونیت ، واکسیناسیون یا داروی علیه کرونا وجود ندارد ، اقدامات دیگر
به ویژه مهم هستند!

لطفا این 4 قانون را دنبال کنید:

1. **در صورت امکان در خانه بمانید**
2. **فاصله خود را حفظ کنید**
3. **قوانین بهداشت و نگهدارنده – به عنوان مثال به جای اینکه دست خود را روی دهان نگه دارید ، اغلب دست شستن ،**
   سرفه یا عطسه در آرنج را انجام می دهید
4. **از افراد مسن و بیماران بطور خاص محافظت کنید!**

مسئول محتوا: دکتر گونتر وولر ، پزشک عمومی
guenther.woehler@t-online.de از 24 مارس 2020