

# دهتوانى - ريگربيت له بلاوبوونهوى پهتاکه تستطيع - منع تفشي العدوى



**YOU CAN DO IT**  
Prevent the infection

This product is  
funded by

هذا المنتج ممول  
من قبل

ئهم بهرهمه كۆمهك  
كراوه له لايهن



supported by

دعمت من قبل

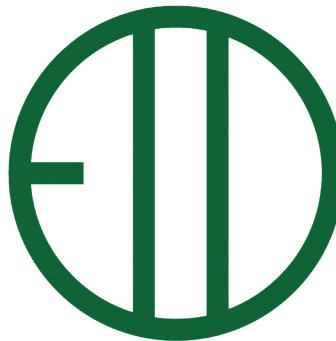
پاڤشتي كراوه له لايهن



Implemented by

نفذت من قبل

جيبه جيكراره له لايهن



ETTC - European Technology and Training Centre

## پېشەګۈ

به نزيكى له هه موو ولاتانى جيهاندا بارودوخه كه وه كو يه كه. له رۇژيكيه وه بۇ رۇژى دواتر. فايروسي كورۇنا به تهاوى ژيانى ئيمى گورپوه هيچ شتيك چيتر وه كو خوى نهماوه. له ماله وه داده نيشين. هه موو رۇژيك گوڤيستي هه وال و دهنگوباسى جياواز دهين. و زور له پرسياره كان ناتوانرئت وه لام بدرئنه وه. ئايا ئيمه و خيزانه كانمان و منداله كان و دايك و باوكمان به تهنروسستيه كي باش ده مينين؟ ئايا ئيش و كارمان به ردهوام ده بيت و داهاتمان ده مينئت كاتيک ئه م فايروسه كوتايى هات؟ كى كوتايى ديت؟

له هه مان كاتدا زانست تهنها ئه وه مان پيدهلئت و ده لئته وه كه هه موو شته كان نوين و تازهن. چهنده وه لام يكي كه ممان پيدهنه.

به لام ئيمه به تهنها نين. هه موو كه سيك هه مان پرسيار و گومانى هه يه ئيمه له ميژوودا ده زانين كه مرؤفايه تى له زووه وه به سهر چهنده ها نه خوشى كوشنده سهر كه وتوه به لام زور جار كاتيكي زور ده خايه نيئت تاكو چاره سهر يكي كار يگه رانه ده دوزرئته وه ئه ممش هاوكات قوربانى ليده كه وه يته وه.

پويسته ئيمه له گهل ئه م مه ترسيه بزين.

كه واته ئيمه پويسته چى بكهين؟

ئيمه ههر له دير زه مانه وه كه ميك رئنمايى ساده ده ريارى پاكو خاوينى ده زانين. هه تا ئيمه له مندالييه وه فيرى گرنكى ده ست شووشتن بووين.

ئيسا ئيمه ده بيت منداله كانمان فير بكهين كه ده سته كانيان بشون به لايه نى كه م ۲۰-۳۰ چركه. شووشتنى هه ردوو رووى ناوه و ده ره وه ي ده سته كانيان.

هه روه ها ئه وه ش ده زانين ئه گهر نيشانه كانى هه لامه ت. سه رما يان كو كه مان لى به ده ركه وت. ئه وا پويسته كه له مالدا به مينينه وه وه نه چينه ده ره وه و نزيكى خه لكى تر نه بين بۇ به دوورگرتن له تووشبوون. ئيسا ئيمه ده بيت ئه ممان له بير بيت و منداله كانيشمان دووباره فير بكهين پاش هه موو ئه مانه. گرنگترين چاره سهر دزى خيرا بلا بوونه وه ي فايروسه كه ئه وه يه كه پابه ندى بنه ما و رئنماييه ساده كانى پاكو خاوينى بين.

ههر له بهر ئه م هويه ش ئيمه داوامان له هونه رمه نديكى وينه ي كارتونى كرد له ئه لمانيا بۇ نه خشاندن و نيگار كيشانى چهنده وينه يه كي گرنكى رئنماييه كان كه ئيمه ده بيت پابه ندين پيانه وه بۇ چهنده ماويه ك تا بيته دى.

هه روه ها ئيمه ده زانين كه ترس گيانى خه لك كه مده كاته وه.

له بهر ئه وه گرنكه كه بين به داهينهر و به شدار بين له نيو چالاكيه مانادار و سوودمه نده كان رۇژانه چهنده راهينان يكي وه رزشى. ئه نجامدانى يار يه كان و چوونه ده ره وه بۇ هه واى سازگار و خودانه بهر خور كه ئه مانه يارمه تيمان ده دن دزى ترس. زور گفتوگو كردن و قسه كردن له گهل خيزان ده ريارى ئه م شتانه كه شاره زاييمان ليمان هه يه و ئه و شتانه ي كه ده مانه ويئت له داهاتوو ئه نجامى به دين ئه ممش هيز يكي نويمان پيدبه خشنئت.

ئه گهر ده ته ويئت پيمان بلئى چى ده كه بيت تاكو به جه سته به كي ريك به مينئته وه و دزى ترس بجه نگيت. ئيمه به خوشحالييه وه به شدار يكر دنه كه ت بلا و ده كه ينه وه.

## المقدمة

في جميع دول العالم تقريباً نفس الوضع. من يوم إلى آخر غير فيروس كورونا حياتنا بالكامل لم يبق شيء على حاله بعد الآن. نجلس في البيت، كل يوم نسمع أخباراً شتاً. والعديد من الأسئلة التي لا يمكن الإجابة عليها .

هل سنبقى نحن وأسرنا وأطفالنا وآبائنا بصحة جيدة؟ هل سيظل لدينا وظائف ودخل عندما ينتهي هذا الفيروس؟

ومتى سينتهي؟

يقول العلم مراراً وتكراراً أن كل شيء جديد و يعطينا القليل من الإجابات .

لكننا لسنا وحدنا. كل شخص لديه نفس الأسئلة والشكوك.

نحن نعلم من التاريخ أننا نحن البشر قد تغلبنا بالفعل على العديد من الأمراض المثيرة. ولكن غالباً ما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يتم تطوير العلاجات الفعالة ويمكن أن يكون هناك دائماً ضحايا.

يجب أن نعيش مع هذا الخطر.

فماذا يمكننا أن نفعل؟

لقد عرفنا منذ القدم بعض قواعد النظافة البسيطة. وتعلمنا ونحن صغار أهمية غسل أيدينا .

الآن يجب أن نأمر أطفالنا بغسل أيديهم لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية على الأقل. وغسل داخل وخارج أيديهم .

نحن نعلم أيضاً أنه إذا ظهرت علينا علامات الإنفلونزا أو البرد أو السعال . فيجب علينا البقاء في البيت وعدم الاقتراب من الآخرين لتجنب العدوى .

الآن يجب أن نتذكر هذا ونعلمه مرة أخرى لأطفالنا .

بعد كل شيء، فإن العلاج المهم ضد انتشار السريع للفيروس هو اتباع قواعد النظافة البسيطة هذه .

هذا هو السبب في أننا طلبنا من فنان رسوم متحركة من ألمانيا رسم بعض القواعد المهمة التي سيتعين علينا مراعاتها لبعض الوقت في المستقبل .

نحن نعلم أيضاً أن الخوف يخفف من نفوس الناس .

لذلك من المهم أن نصبح مبدعين و نخلق في أنشطة ذات مغزى .

مرة واحدة في اليوم، بعض التمارين الرياضية، وممارسة الألعاب والخروج في الهواء طلق وامتنعاص أشعة الشمس يساعدنا على مكافحة الخوف. إن التحدث كثيراً مع العائلة حول الأشياء التي مررنا بها معاً والتي نريد القيام بها في المستقبل يمنحنا قوة جديدة .

إذا أردت، أخبرنا بما تفعله للحفاظ على لياقتك ومحاربة الخوف. سنقوم بكل سرور بنشر مساهماتك .



## INTRODUCTION

It is almost the same situation in every country of the world. From one day to the next, the Corona virus changed our lives completely.

Nothing is the same anymore. We sit at home, listening to different news every day.

And many questions can't be answered. Will we and our families, our children and parents stay healthy? Will we still have jobs and income when this virus is over?

And when will it be over?

Also science only says again and again that everything is new and gives us few answers.

But we are not alone, everyone has the same questions and uncertainties.

We know from history that we humans have already overcome many dramatic diseases. But it often takes a long time until effective remedies are developed and there can always be victims.

We must live with this risk.

So what can we do?

We've known a few simple rules of hygiene for a long time. Even as children we learned the importance of washing our hands.

Now we should show our children that they should wash their hands for at least 20 to 30 seconds, washing both the inner and outer surfaces of their hands.

We also know that if we show signs of flu, cold or cough, we should stay at home and not go near other people to avoid infection.

Now we should remember this and teach it again to our children.

After all, an important remedy against the rapid spread of the virus is to follow these simple rules of hygiene.

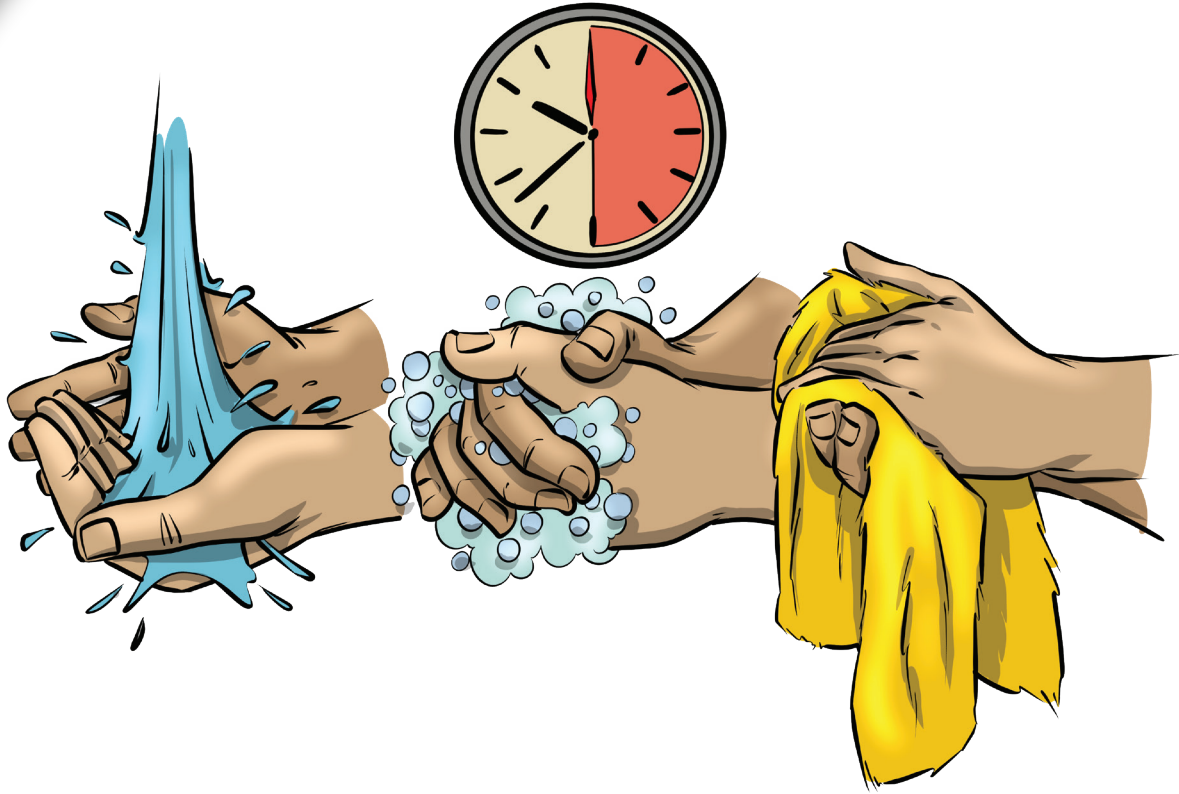
That is why we have asked a cartoon artist from Germany to draw some important rules that we will have to observe for some time to come.

We also know that fear eats away the souls of people.

Therefore, it is important that we become creative and engage in meaningful activities.

Once a day a few sports exercises, playing games and going out into the air and soaking up the sun helps us against fear. Talking a lot with the family about the things we have experienced together and which we want to do in the future gives us new strength.

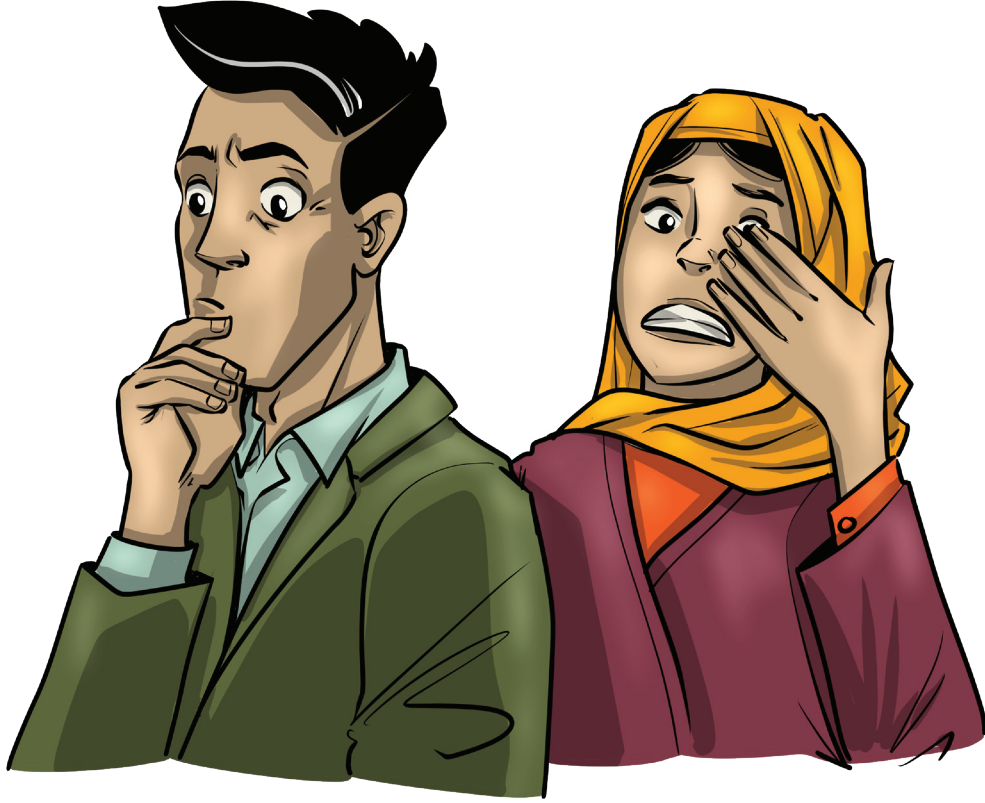
If you want, tell us what you do to stay fit and to fight against fear. We will gladly publish your contributions.



به بهر دهوام دهسته کانت به ئاو و سابون بشوؤ ، به لایه نی کهم ۲۰ - ۳۰ چرکه، و له بیر نه کهیت ناوه وه و دهره وهی دهسته کانت بشوویت

اغسل یدیک کثیرا، لمدة ۲۰ إلى ۳۰ ثانية على الأقل وباستخدام الماء و الصابون ولا تنس أن تغسل یداک داخلها وخارجها

**Wash your hands frequently, at least for 20 to 30 seconds, by using soap and water but don't forget to wash inside and outside your hands**



هه وئده خوٓت به دوور بگريت له دهست ليدان له چاوه کانت، نووت و دهمت،  
چونکه قايرؤسه که لهه شوينا نه دهچيته ژووره وه

حاول تجنب لمس العيون والأنف والفم لأن الفيروس يأخذ هذا الطريق

**Try to avoid touching eyes, nose and mouth, because the virus  
takes this way**



خۆت رابهيڻه له سهر پاكوخاوينى له ريرهوى هه ناسه كاتيك دهكوكيت  
يان دهپژميت، دهمو لووتى خۆت داپوشه به نه نيشكت يان كلينكس  
ممارسه النظافة التنفسية عند السعال أو العطس، وتغطية الفم  
والأنف بكوعك أو المناديل

**Practice respiratory hygiene when you cough or sneeze, cover  
your mouth and nose with your bent elbow or tissue**



سلاؤ له خهئك بكه بؤ نموونه له ريگاي ئاماژه، بهلام تهوقه مهكه

تحية الناس بالإشارة على سبيل المثال، و لكن لا تصافح

**Greet people with a wave for instance, but do not shake hands**



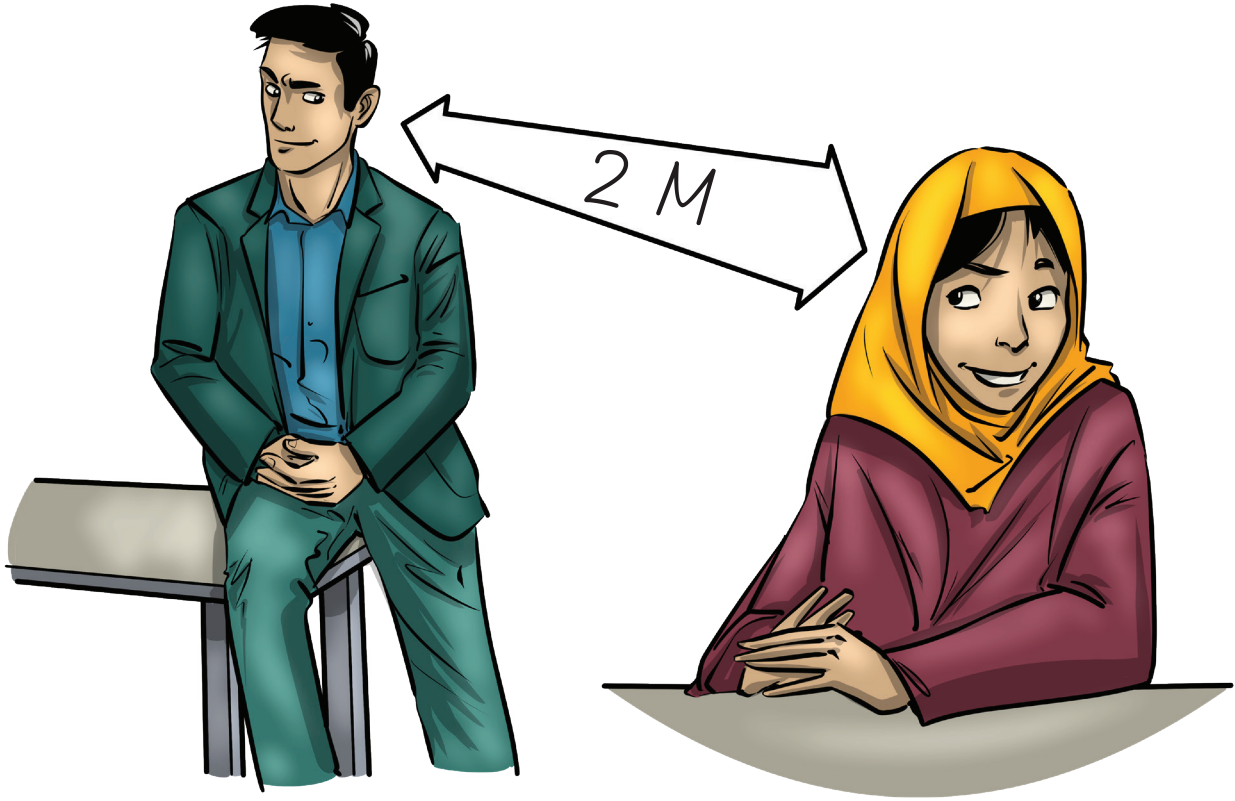


دەمامك بېھستەو (لە كۆتاييدا) دەستكېش بەكاربەھيئە ئەگەر چوويته  
بازاركردن يان شوپىنىكى نزيك لە خەلكانى تر

قم بارتداء القناع والقفازات إذا ذهبت للتسوق أو الى مكان قريب من  
الأخرين

**Wear a mask and (eventually) gloves if you go for shopping or  
somewhere close to other people**





پاریزگاری بکه نه ماوهی نیوان خه لکان. نه وانهی که نه ندای ماله کهت و  
خیزانی سه ره کیت نین

حافظ علی المسافة الاجتماعية لجميع الأشخاص الذين لا ينتمون إلى  
زملائك في المنزل وعائلتك الرئيسية

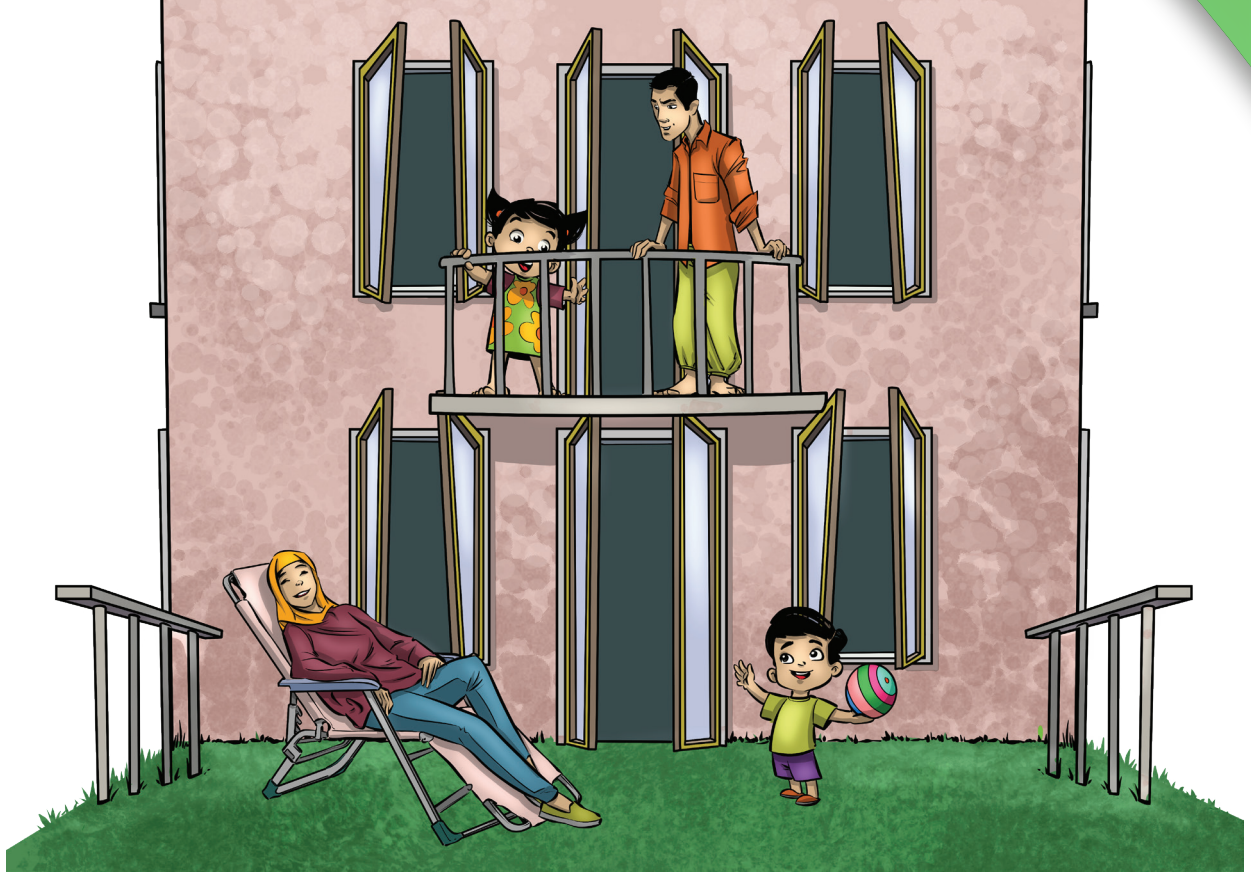
**Maintain social distance to all people who do not belong to your  
house mates and key family**



دهتوانى به شداربيت له به هيژكردنى سيسسته مى بهرگرى خوت و  
خيژانه كهت به وهى راهيژانه كان له ماله وه نه نجام بدهيت

يمكنك المساهمة في تقوية جهاز المناعة لديك وعائلتك من خلال  
ممارسة التمارين في المنزل أيضاً

**You can contribute to strengthen your and your family's immune  
system by doing exercises also at home**



بۆ ھەلمژىن و ھەناسەدانى ھەواى سازگار بە لاىەنى كەمەوہ رۆژى يەكجار  
برۆ لای بالكۆنى مائەكەت يان باخچەكەت

اذهب إلى شرفتك أو حديقتك مرة واحدة على الأقل في اليوم لتنفس  
الهواء النقي

**Move to your balcony or garden at least once a day to breathe  
fresh air**





يارمه تي به سالاچووان و خه لكانى خاوهن نه خوئشى بده به وهى كه خواردن  
و كه لوپه لى تريان بو دابين بكهيت، به لام سهردانيان مه كه نه مائه وه  
ادعم كبار السن أو الأشخاص المصابين بالأمراض من خلال توفير الطعام  
لهم أو أشياء أخرى، لكن لا تزهم في المنزل

**Support elderly or people with diseases by providing food or other  
stuff, but don't visit them at home**



ئەگەر تا، كۆكە، ھەناسەدانى بە زەحمەت ھەبوو ئەوا لە ماڵ بەمىنەو ھو بە دواى فرىاكەوتنى تەندروستى بگەرئ بە يارمەتى ژمارە تەلەفونى ١٢٢، بەتايبەتى ئەگەر نەخۆشى دريژخايەن يان نەخۆشى تەرت ھەبىت

إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، ابق في المنزل واطلب المساعدة الطبية عبر الهاتف ١٢٢، على وجه الخصوص إذا لديك حالة غامضة أو تواجه أمراض أخرى

**If you have fever, cough, breathing difficulties, stay at home and seek medical aid under telephone number 122, in particular if you have an underlying condition or face other sicknesses**



پاش په یوه نډی کردنه به خزمه تگوزاری فریا که وتنی ته ندروستی، چاوه پری  
بکه تا نه وان سهر دانت ده که ن

بعد الاتصال بخدمة المساعدة الطبية ، انتظر زيارتهم

**After calling medical aid service, wait for their visit**





**2020 - All rights reserved**  
**[www.ettc-iraq.net](http://www.ettc-iraq.net)**  
**[info@ettc-iraq.net](mailto:info@ettc-iraq.net)**