

دهتوانى - ريگريت 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

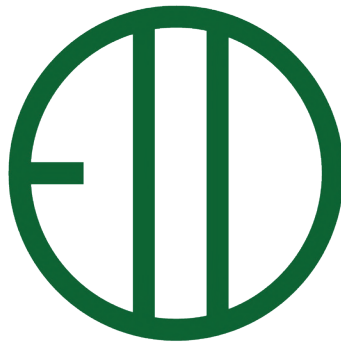
پاڤشستی كراوه له لايهن



Implemented by

نفتد من قبل

جێبه‌جێكراوه له لايهن



ETTC - European Technology and Training Centre

پیشہ کی

سلاو، ھمووتان دھزانن لھبھر ڦایرؤسی کؤرؤنا ژانمان بھ تھواوی گؤراوھ لھ رؤژیکھوھ بؤ رؤژی دواتر .

چیتھر ناچن بؤ ڦوتابخانھ یان کؤلیژ، چتر ھاوریکانتان نابینن، چیتھر لھناو پارکھکاندا پیاسھ ناکھن، چیتھر سھردانی باپیر و داپیرھکانتان ناکھن، یان مام و خال و پلگھکانتان، چیتھر مھلھوانی ناکھن و چیتھر ناچن بؤ یانھ ی وھرزشی و خواردنگھ و بازارکردن .

ئھم بارودؤخھ چھند ھھفتھبھکھ بھردھوامھ و بؤتھ مایھ یبزاری بھ دئنیایھوھ، تؤ دھتھوئیت بھناو تؤرھکانی ئینتھرنیٹ دا بگھرئیت خویندنی خؤت بکھیت بؤ ڦوتابخانھ، دھتوانی کیک یان پیتزا دروست بکھیت و لھ کؤتاییدا بؤ دایک و باوک و خوشک و براکانتان روونی بکھنھوھ کھ چ موزیک و فیلمیک خؤش و سھرنج راکیشن .

سھرھرای ئھمھش، ئھم پرسیارھ دھمئینتھوھ کھ ئایا تا چھند ئھم بارودؤخھ درئژھ دھکیشیت و کھ ی دھتوانین جوئھ بکھین و یھکتری ببیننھوھ بھشیوھبھکی ئاسایی .

ئھگھر گوئ لھ زاناکان بگريت، ئھوھ ھیشتا زؤری ماوھ کھ پیویستھ ھھموو کھس لھسھر ئھم ڦایرؤسھ و کاریگھریبھکانی زیاتر بزانیٹ .

ئھمھش مانای ئھمھ دھگھبھنیٹ کھ یھک شت روون و دئنیایھ: ئھم ڦایرؤسھ بھچاو نھبینراوھبھ و بھ ئاسانی تھواو نابیت و بزر نابیت لھ ھھفتھ ی داھاتوو و ھھموو شتیک بگھرئتھوھ باری ئاسایی خؤی .

ئیمھ ی مرؤفھکان لھ میژوودا چھندھھا دھستکھوتھمان بھدھستھیناوھ، ئیمھ نھخؤشی تاعون و کؤلیرامان بھزاندوھ، و شھرمان دژی شئیربھنجھ و نھخؤشی و نؤرھ ی دل کردوھ، و وامان لیھاتووھ کھ سھرکھوتنی زیاتر بھدھست بھینن، لھبھر ئھوھ یھک شت دئنیایھ: ئیمھ ئھم ڦایرؤسھ دھبھزئین .

بھلام پیٹش ئھوھ ی ئھمھ ببیت، و بؤ ئھوھ ی ببیت، ئیمھ دھبیت پابھندی چھند یاسا و رئنمایبھک بین، ئھمانھ ڦورس نین وھکو دھبینرین .

بھرئز رؤلف، ھونھرمھندیکی وینھ ی کارتؤنیبھ، ئھویش دوو مندالی ھبھ کھ بھبئ ئارامی چاوھروانن لھ مالھوھ تاوھکو ریگایان پیبدرئٹ جاریکی تر بچنھ دھرھوھ، ئھم ھونھرمھندھ چھند وینھبھکی کیشاوھ کھ نیشانھمان دھدات کھ بیر لھ چی بکھینھوھ .

ئھگھر پیویست بیت گازیٹ لھ خؤمان بگرن ئھوھ لھ شوئینیک دھیدھین کھ کھمترین نازاری ھبیت، ئیمھ نابیت ھھردھم دھست لھ دھموچاوی یھکتر بھین، کاتیک کھ یھکتری دھبینن ماوھ ی نچوانمان بؤ ۱ مھتر بیارئین، دھمامک بھکاربھینن وھکو پارئزگاری کاتیک پیویست بکات چاومان بھ کھسانی بھتھمھن بکھوئیت وھکو باپیر و داپیرھکانمان و دھبیت ماوھبھکی گونجاو بھیلینھوھ لھگھل کھسی نھخؤش .

بھلام لھ ھھمان کات دھبیت یارمھتی کھسانی بھ تھمھن و نھخؤش بھین، بؤ نموونھ بازارکردنیان بؤ بکھین .

بھلام بؤ ئھوھ بھ لھشیکی ریک بھیننھوھ، پیویستھ راھینانی وھرزشی ئھنجام بھین، دھتوانین راھینانی وھرزشی لھ مالھوھ ئھنجام بھین، بؤ نموونھ پیٹشبرکی بکھین ”کی زؤرتین راھینانی بھرزبوونھوھ و نزمبوونھوھ (شناو) دھکات؟

و ھھموو کھسیک پیویستی بھ ھھوای سازگار ھبھ تاکو بھ تھندروستیبھکی باش بھینتھوھ، کھواتھ ئیمھ ھھموو رؤژیک دھچنھ دھرھوھ بؤ باخچھ و سھوزایی یانیش لھ بھلھکؤنھدا ھھناسھبھکی زؤر ڦوول وھردھگرین لھ ھھوای سازگار بؤ ناو سیبھکانمان .

رھنگھ ئیوھ بیرؤکھ ی زیاترتان ھبیت بؤ وینھ ی تازھو و نوئ، ئھوا دھتوانن وینھ بکیٹشن و بؤمان بنئرن، ئیمھ باشترین وینھکان لھ ئینتھرنیٹ بلاو دھکھینھوھ بھ ناوی ئیوھ ئھگھر بتانھوئیت .

المقدمة

مرحباً ، تعلمون جميعاً أنه بسبب فيروس كورونا تغيرت حياتنا تماماً من يوم إلى آخر . لا مزيد من الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة ، لا مزيد من لقاء الأصدقاء ، لا مزيد من المشي في الحديقة ، لا مزيد من زيارة الأجداد ، الخالات والأعمام ، لا مزيد من السباحة ولا مزيد من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو إلى المطعم أو التسوق .

استمر هذا الوضع عدة أسابيع وهو ممل . بالتأكيد، يمكنك تصفح الإنترنت والدراسة للمدرسة ، يمكنك صنع الكعك أو البيتزا وفي النهاية تشرح لوالديك وإخوتك ما هي الموسيقى والأفلام الرائعة حقاً .

ومع ذلك ، يبقى السؤال إلى متى سيستمر كل هذا ومتى يمكننا التحرك واللقاء مرة أخرى بشكل طبيعي .

إذا استمعت إلى العلماء، فلا يزال هناك الكثير الذي يجب على الجميع تعلمه حول هذا الفيروس وتأثيراته .

وهذا يعني شيئاً واحداً مؤكداً: هذا الفيروس غير المرئي لن يختفي ببساطة الأسبوع المقبل ثم يعود كل شيء إلى طبيعته .

لقد حققنا نحن البشر في تاريخنا الكثير من الانجازات. فقد هزمنا الطاعون والكوليرا، وقاتلنا ضد السرطان والنوبات القلبية ، وأصبحنا أكثر نجاحاً .

وبالتالي هناك شيء واحد مؤكد: سوف نهزم هذا الفيروس .

ولكن قبل أن يحدث ذلك ، ولكي يحدث ذلك ، علينا اتباع بعض القواعد. ليس الأمر صعباً كما يبدو .

الرسام رولف ، فنان الرسوم المتحركة ، الذي لديه أيضاً طفلان ينتظران بفارغ الصبر في البيت بالسماح لهما بالخروج مرة أخرى، رسم بعض الصور التي توضح لنا ما يجب أن نفكر فيه .

إذا كان علينا أن نعض، نعض على مكان اقل ألماً. لا نلمس دائماً وجوه بعضنا البعض. عندما نلتقي بالآخرين، نحافظ على مسافة حوالي مترين، نرتدي قناع الوجه عند الضرورة لحماية كبار السن مثل أجدادنا ونحافظ على بعدنا عن المرضى .

لكننا نساعد أيضاً كبار السن والمرضى، على سبيل المثال نقوم بالتسوق لهم .

ولكن من أجل الحفاظ على لياقتنا، علينا أيضاً ممارسة الرياضة، والقيام بتمارين رياضية في البيت، على سبيل المثال، لدينا مسابقة ”من يمكنه القيام بأكثر عدد من تمارين الضغط؟“

وكل شخص يحتاج إلى الهواء النقي ليبقى بصحة جيدة. لذا كل يوم نخرج إلى الحديقة أو إلى الشرفة ونتنفس الكثير من الهواء النقي في عمق رئتينا .

ربما لديك المزيد من الأفكار للصور الجديدة. ثم يمكنك رسم شيء وإرساله إلينا. سننشر أفضل الرسومات على الإنترنت مع اسمك، إذا كنت ترغب في ذلك .

INTRODUCTION

Hello, you all know that because of the Corona virus our life has changed completely from one day to the next.

No more going to school or university, no more meeting friends, no more walking in the park, no more visiting grandparents, aunts and uncles, no more swimming and no more going to the gym or to the restaurant or shopping.

This has been going on for several weeks now and it is boring. Sure, you can surf the internet and study for school, you can bake cakes or pizza and finally explain to your parents and siblings what music and movies are really cool.

Nevertheless, the question remains how long this will all go on and when we can move and meet again normally.

If you listen to the scientists, there is still a lot that everyone has to learn about this virus and its effects.

And that means one thing is certain: this invisible virus will not simply disappear next week and then everything will be back to normal.

We humans have already achieved a lot in our history. We have defeated the plague and cholera, we have fought against cancer and heart attacks, and we are becoming more and more successful.

And therefore, one thing is certain: We will defeat this virus.

But before it does, and in order for that to happen, we have to follow a few rules. It's not as hard as it looks.

Rolf, the cartoon artist, who also has two children who are waiting impatiently at home to be allowed to go outside again, has drawn us some pictures that show us what we should think about.

If we have to nibble, we put this in the crook of our arm. We don't always touch each other's faces. When we meet others, we keep about 2 meters distance. We wear a face mask when necessary to protect older people like our grandparents and we keep our distance to sick people.

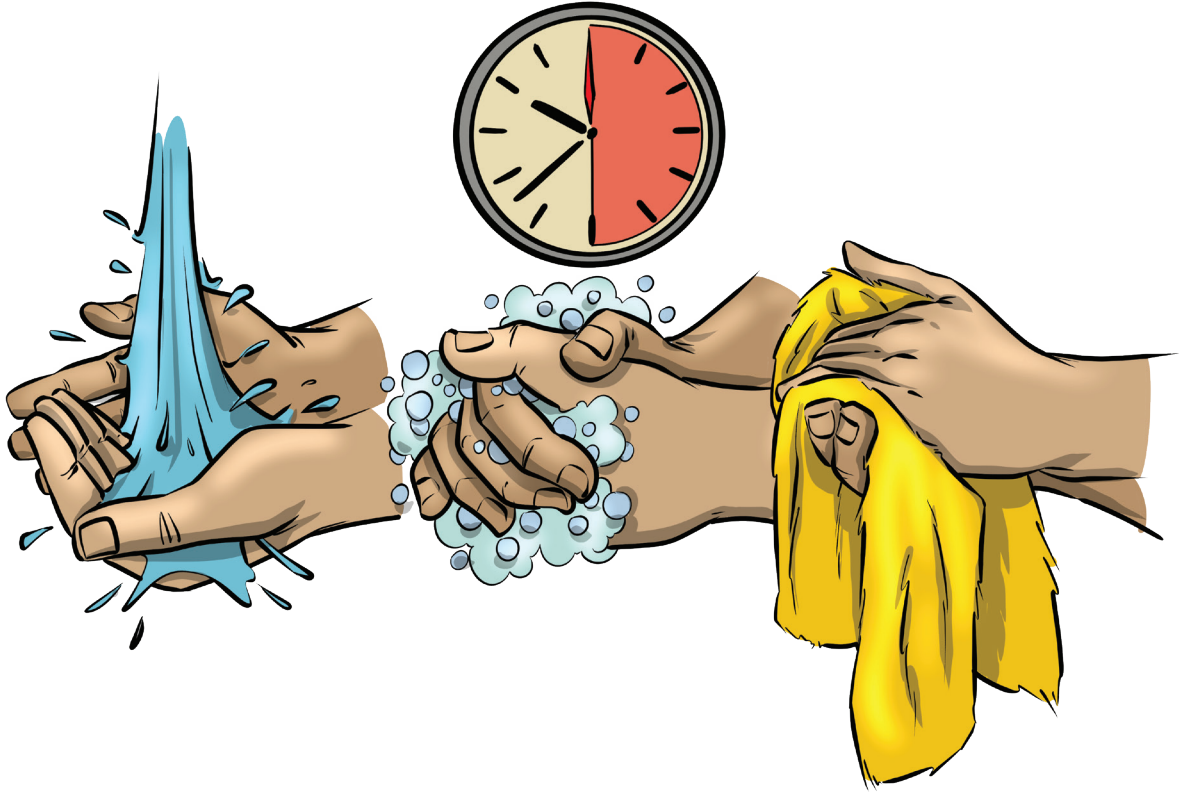
But we also help the older and sick people. For example, we do the shopping for them.

But in order to stay fit, we also have to exercise. We can also do sports exercises at home and, for example, have a competition "Who can do the most push-ups?"

And everyone needs fresh air to stay healthy. So, every day we go out into the garden or onto the balcony and breathe lots of fresh air deep into our lungs.

Maybe you have many more ideas for new pictures. Then you can draw something and send it to us.

We will publish the best drawings on the internet with your name on it, if you want to.



رۆژانه زۆر جار دهستهكانت به ئاو و سابون بشۆ، بهلايهنى كهه ۲۰-۳۰ چركه، و لهبهر نهكههيت ناوهوه و دهرهوهى دهستهكانت بشۆيت

اغسل يديك عدة مرات في اليوم بالماء والصابون، لمدة ۲۰-۳۰ ثانية، ولا تنس أن تغسل يداك داخلها وخارجها

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



دووربكه رهوه له دهست پيدان له چاوهكانت، لوت و دهمت. چونكه بهم
ريگايه فايروسه كه دهچيته ناو لهشت

تجنب لمس عينيک وأنفک وفمک بيديک. بهذه الطريقة يدخل الفيروس
إلى جسمک

**Avoid touching your eyes, nose and mouth by your hands. This is
the way the virus will join your body**



به دايك و باوك و كهسه نزيكه كانت بلن كاتيك ده كوكن يانيش ده پزمن
نهوا تانيشكي خويان يان كلينكس به كاربهينن نهك دهسته كانيان
أخبر والديك وأشقائك عندما يسعلون أو يعطسون استخدام كوعهم أو
المناديل وليس أيديهم

**Tell your parents and siblings when they cough or sneeze to use
their bent elbow or tissues but not the hand**



پابه‌ندی نهریتی سلاوکردنی نوئ به: پیپه‌کانت به‌کاربیئنه نه‌ک ده‌سته‌کان،
زۆر خوشتره

اتبع عادة التحية الجديدة: استخدم قدميك وليست يديك، فإنها أكثر
مرحاً

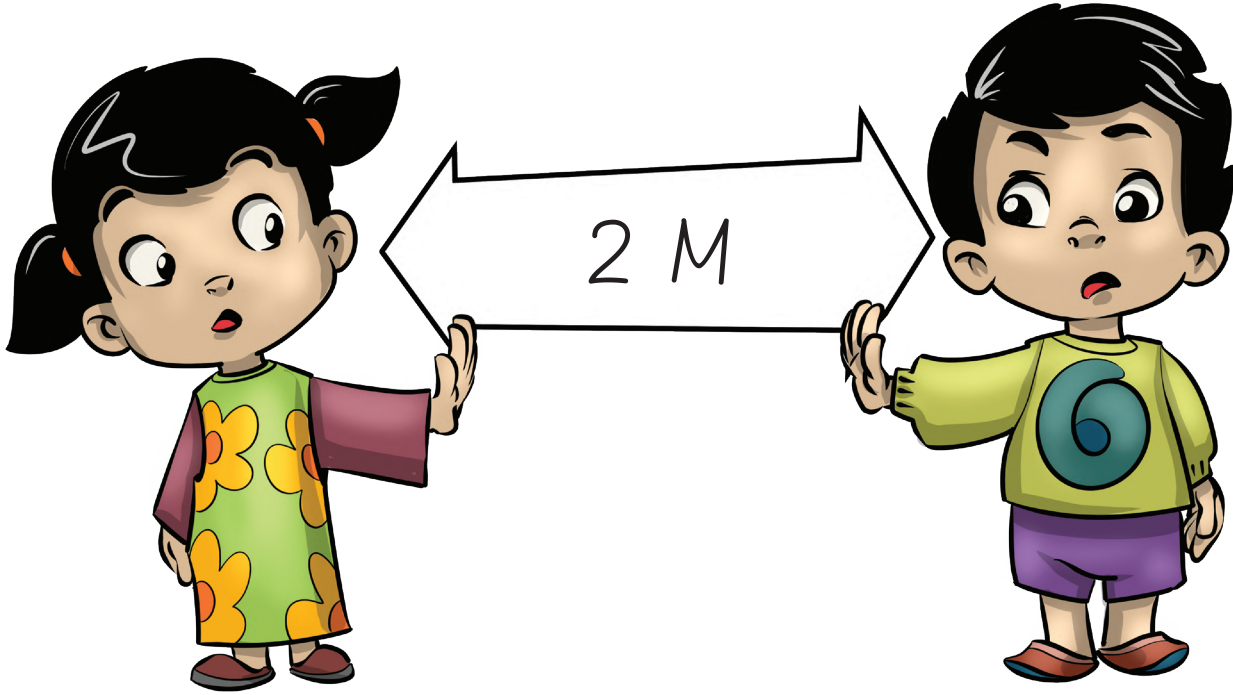
**Follow a new greeting habit: use your feet and not your hand, it is
much funnier!**



دهمامك له بهر بکه، نهمه يارمه تیت دهدات له شه پرکردن دژ به فایرؤسه که

ارتدی القناع، هذا یمکن ان یساعد فی محاربة الفیروس

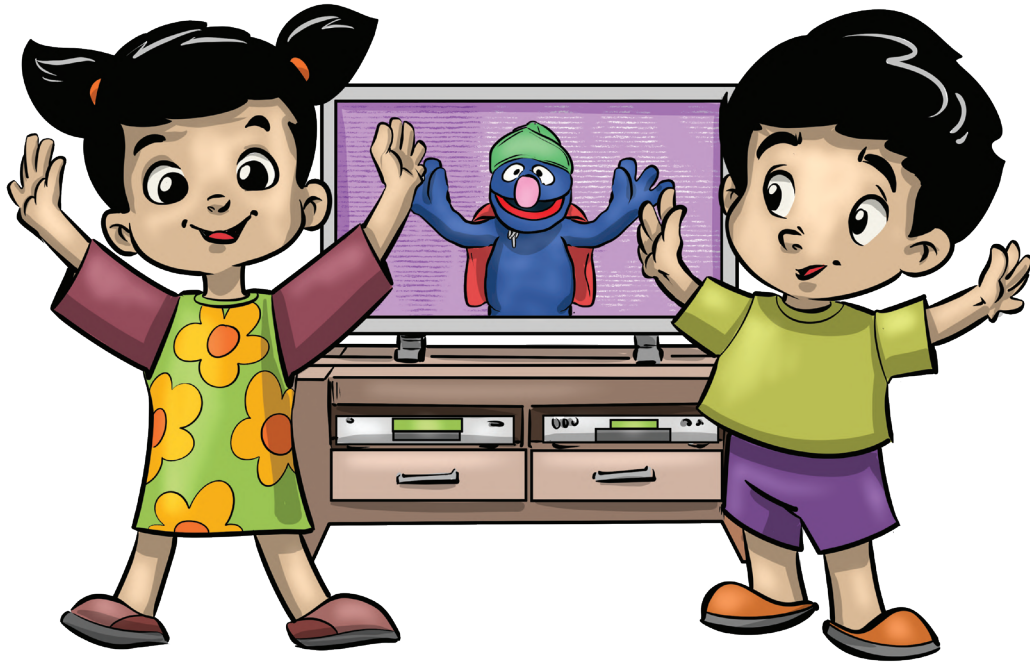
Wear a mask, this could help to fight the virus



يارى نوي ئەنجام بەدە: دەتوانم ھەردەم 2 مەتر خۆم بە دوور بگرم لە تۆ،
تۆش دەتوانى؟

العب لعبة جديدة: يمكنني أن أبقى دائماً على بعد مترين منك، هل
يمكنك أنت أيضاً؟

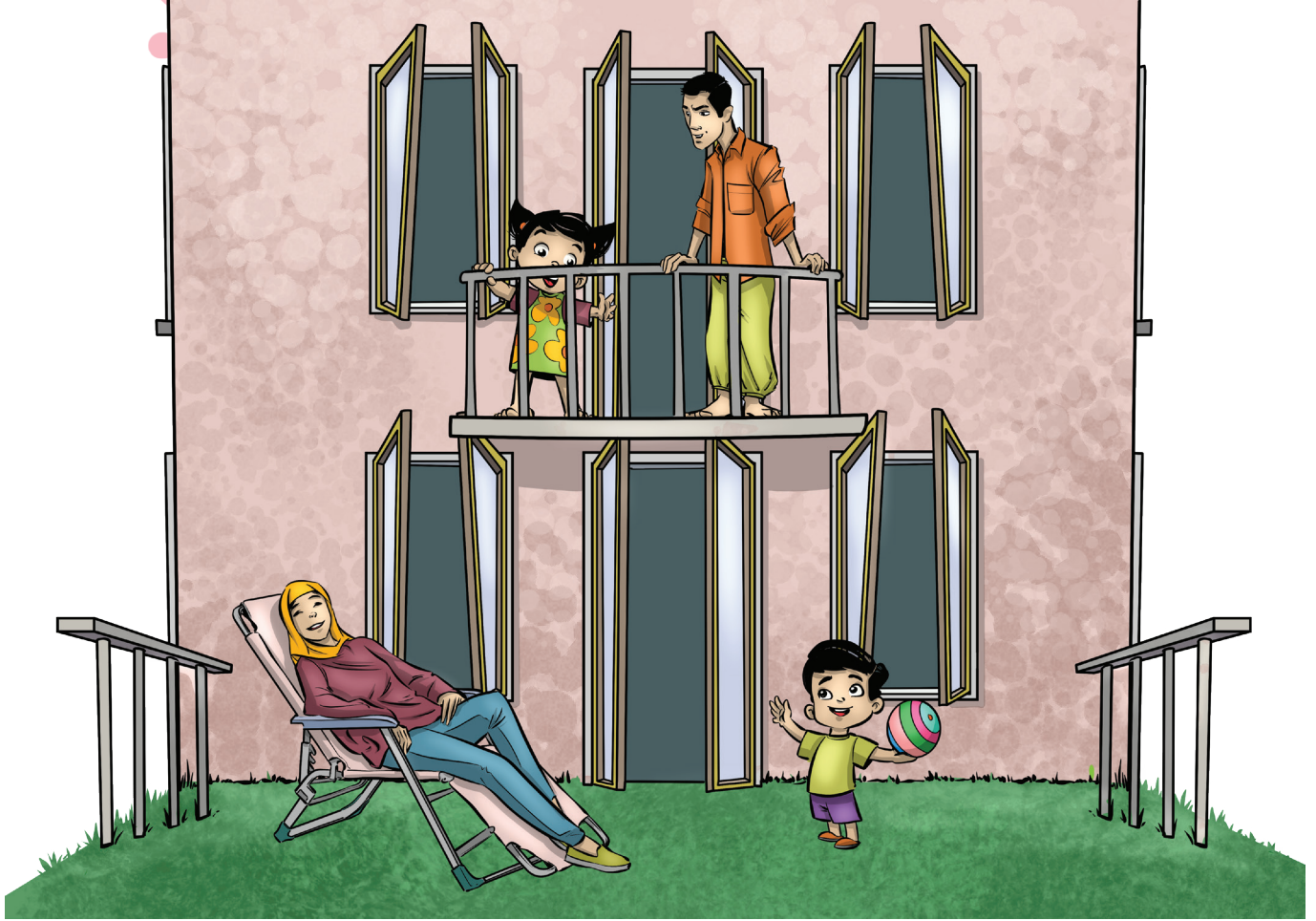
**Play a new game: I can stay always 2 meters far from you, could
you also?**



حهز به ئهجامدانی راهینان و وهرزش دهکەیت؟ ئیستا کاتیکی باشه بۆ
زیادکردنی راهینانهکانت بۆ ئهوهی بههیزتر بیت

هل ترغب بممارسة الرياضة والتمارين؟ حان الوقت لزيادة مدة تدریباتك
لتصبح أقوى

**You like to do sports and exercises? Now it is a good time to
increase your training to become stronger**



لاشهمان پيويستي به تيشكي خور ههيه بو ئهوهي گهشه بكهين، كهواته
تا دهكرت زياتر ياري له به له كوئيه كهت يان باخچه كهت بكه

يحتاج اجسامنا إلى ضوء الشمس لينمو، لذا العب خارجاً في الشرفة
أو في حديقتك قدر الإمكان

Our body need the sun light to grow, so play outside at the balcony or in your garden as often as possible



پشتگیری و یارمەتی باپیر و داپیر یان دراوسن بەتەمەنەکانتان بەدەن بە
دابینکردنی خوارەمەنی یان کەلوپەلی تر، بەلام سەردانیان مەکەن لە
ماتەکانیان

ساعد أجدادك أو جيرانك المسنين من خلال توفير الطعام لهم أو أية
أشياء أخرى، ولكن لا تزهم

**Support your grandparents or elderly neighbors by providing food
or other stuff to them, but do not visit them at home**



ئەگەر هەستت کرد بارودۆخت خراپە، دایک و باوکت ئاگادار بکەوه و
ئەوان دەتوانن پەیوهندی بکەن بە ١٢٢ بۆ بەدەستەینانی فریاکەوتنی
تەندروستی

إذا كنت تشعر بالسوء، فأخبر والديك بذلك ويمكنهما الاتصال برقم ١٢٢
لطلب المساعدة الطبية

**If you feel bad, tell your parents about it and they could call 122 to
seek medical aid**



زۆر خۆت تووشى دئاۋاۋىن مەكە لەبەر قايرۆسەكە، تاكو بە
تەندروسىيەكى باش بەمىنيتەوہ

لا تعلق كثيراً بشأن الفيروس، لتبقى بصحة جيدة

Don't worry too much about the virus, in order to stay healthy

The background features a large teal shape in the top right corner and a large pink shape in the bottom left corner. Scattered throughout the white space are various sized dots in teal and pink colors.

2020 - All rights reserved
www.ettc-iraq.net
info@ettc-iraq.net