Şîretên pêşîgirtina vîrûsa Covîd-19 (Corona) ji bo civakên Sûriyê (Wergera Kurdî):
Ji kerema xwe:

- Van şîretan ji her kesî re parve bikin da ku sûdê ji wan werbigirin lê, ji kerema xwe koma lêkolînê ji bo Sûriyê wekî çavkaniyeke navnîş bigirin. Ger hûn dixwazin ji me re van pêşniyaran pêşve bibin, hûn dikarin bi Karûbarê Têkiliyên Derveyî SyRG re têkiliyê daynin: mervat.alhaffar1@lshtm.ac.uk
- Van şîretan şîreta (WHO) Rêxistina Tendurustiya Navneteweyî li ser pêşîgirtina vîrûsê nagirin, ya ku li vir nehat behs kirin bo ku dubare nebin.
- Mirovên di metirsiya mezin de yên ku vîrûsê bigirin, ew bi giranî nexweş dibin, wek kesên joratir 60 salî ango yên bi rewşa bijîşkî (i.e. xizok, şekir, dil, pişik xetimandin, xerapiya xwarindinê û qelsbûna imunîte).

Kiryarên olî

1. Berî û piştî destavê, destên xwe bi sabûnê û avê bişon, û avê di dev û posê xwe de vernedin heke sabûn neyê dîtin, da ku rê li veguhestina vîrûsê were birîn.
2. Xaliya xwe ya nimêjê bi kesên din li derveyî mala xwe an jî bi endamên malbata xwe yên ku metirsî li ser jiyana wan gelek e, parve neke.
3. Têkiliyên merasîmên olî nebin.
4. Li malê nimêj bikin, tê xwestin ku neçin mizgeftê, dêr û avahiyên olî yên din.
   - Ger pêwîst e, maskê daiynin, xaliya nimêjê û amûrên xwe yên olî bînin û ji her kesê/î derveyî malê 2 metre dûr bigirin.

Xwarin û karûbarên tenduristî

5. Dema çêkirina xwarinê, du caran kevçiyê gihiştî devê we bikar neynin, kevçiyeke paqij bikar bînin dema xwarinê.
6. Amûrên xwarinê bi endamên malbatê û derveyî malbatê re parve nekin heya ku bi sabûnê paqij bibin berî û piştî bi kar anîna wan.
   - Ger tenê kasek heye, pêwîste ku berî û piştî bi kar anînê bi sapûnê were şuştin. Ger ev ne mumkîne, divê kasek e taybet ji bo endamên malbatê yên metirsî li ser wan heye were diyar kirin û bi kesên din re neyê parve kirin.
   - Ger amûrên xwarinê hindik bin, divê endamên malbatê yên metirsî li ser wan heye berî her kesî/ê bi amûrên paqij xwarinê bixwin. Ew jî divê bi avê û sapûnê were şuştin berî û piştî bi kar anînê.
7. Di kombûnên mezin de, wek cenaze, êmizkê metê, xwarin û qedehên qehwê telh, parve nekin.
8. Rê nedin zarokan ku devê xwe bixin li ser kacê avê, çî li mal çî li derve.
9. Xwarinên vekirî yên kolanê nexwin, heya ku hûn baş bipêjin.
10. Berî bi kar anînê, fekî û sebzeyan bi sapûnê bişon.
11. Xwaliyên xwe bi tu kesî/ê ji derveyî malê re parve nekin. Divê endamên malbatê yên ku metirsî li ser wan heye, xwaliya wan ya taybet hebe.
12. Dermanê paqijiyê zêde bi kar nînin û tevlihev nekin, ji ber ku ew dikare pergala respirasyonê xera bike û bibe sedema bêhntengiyê.

Kiryarên Civakî

13. Dema hejmartina pereyan, destên xwe nedin ser ziman û devê xwe.
14. Hesteyên xwe an jî cixareyên ku devê kesên din vegirtiye, parve nekin.
15. Nêrgeleyê bi tu kesî/ê re parve nekin, herçî serê wê were guhertin. Divê tevahiya nêrgelê were paqij kirin berî were bikar anîn .
16. Maskê ku ji hêla kesên din ve hatiye bikar anîn, bikar nînin. Hê jî ji hêla endamên malbata xwe.
17. Dema bikar anîna lepikan, destdana rû û hejandina destan û kişandina cixarê qedexe ye.

Rêbazên Navbira Civakê

18. Li malê bimînin heke gengez e û di vê demê de mêvanan vexandin nekin.
19. Parastina navbira 2 metre xwe digel kesên derveyî malê dûr bikin.
20. Dev ji destdayîn û ramûsandinê di dema halpirsînê da berdin.
21. Destûr nedin zarok û neviyên xwe ku destên we maç bikin, lê ger ew biqewime, destên xwe bi sabûnê bişon piştre.
22. Bi tu kesî re ji derveyî malê neçin her kombûnan gelemperî, tevlî cenaze, zewac û nimêj.
    - Ger pêwîste, çêtirîn parastinên zêde bigirin. Di her demê de, 2 metre ji kesên din dûr bibin û hejmara mirovên heyî kêm bikin (i.e. beşdaran bicarekî belav nekin, ger li benda rêzê ne divê di navbera her kesî/ê de 2 metre hebe, têketina kesekî/ê li dijî kesekî/ê din be û nîşeyên taybet yên li ser erdê bi kar bînin da ku bisehinin an rûnin da ku navibra civakî bicîh bikin).

Merasîmên veşartinê

23. Miriyan maçî nekin, ku be jî ji malbatê.
    - Divê alavên parastinê yên kesane yên yek carî têne bikar anîn (i.e. mask, gogs, lepik û berşo) werin li xwe kirin dema şuştina miriyan. Divê alavên parastinê yên kesane wekî çopên bi xetereya biyolojîkî werin diyar kirin û bi rengekî baş werin avêtin.
    - Divê 1-2 kes bi kêmanî mirî bişo û amede bike ji bo veşartinê.
    - Beşdarî şuştinê mebin. Eger pêwîste, divê hûn xwe 2 metre durî laşê mirî û kesên din de bibin.
24. Ne hewce ye ku tiştên mirovê mirî werin xerakirin an jî şewtandin, lê pêdivî ye ku ew bi baldarî werin şuştin bi sapûnê û spîrto ger di sê rojên yekem de hatin bikar anîn (ji ber ku piştre vîrus nayê vegirtin).
25. Dema şuştina miriyan, rêşrêşkên avê zêde nekin.
26. Piştî şuştin temam bibe, divê cihê ku mirî lê hat şuştin were paqijkirin û amûrên parastinê yên kesane werin lixwekirin.
27. Nehêlin ku mirovên ku metirsî li ser wan heye laşên miriyan bişon an jî beşdarî şuştinê bibin.
28. Divê amûren parastinê yên kesane werin lixwekirin dema veşartina miriyan. Çêtirin ku mirî di kefenê de an jî di tûrê de were veşartin, heke gengez e.
29. Divê ji deh kesan zêdetir, kes beşdarî merasîma nimêjê û veşartinê nebin.

Jidayikbûn, şîr dayin û avisbûn

30. Di vê demê de şîrê dayikê bidomînin, heke hûn nexweşiya Covîd-19 bibin, çêtirîn e ku hûn şîrê dayikê bidomînin û hemî tedbîrên pêwîst bigirin.
    - Delîlên zanistî tune ne ku jinên ducanî di xetereke mezin de ne, lê çêtirîn e ku hûn li gorî rêgazên tenduristî hişk bin.
31. Destên xwe bi sapûnê û avê bison, berî û piştî girtina pitikê.
32. Divê pompên û şûşeyên şîrê bi sapûnê werin paqijkirin, berî û piştî bikar anînê.
33. Dema lênihêrina pitikê, maskê bicîh bikin, heke gengez e.
34. Heke hûn nexweşiya Covîd-19 bibin, hûn dikarin xwezayî qiçik bînin ji ber ku xetera veguhastinê zêde nake.

Dermankirina nîşeneyên nexweşiya Covîd-19

35. Antîbiyotîk ji bo dermankirina nexweşiya (Covîd-19) nayê bikar anîn, tenê divê dermana ku ji hêla bijîşk ve hatiyê pêşniyar kirin, were bikar anîn.

COVID-19 prevention for low-income/displaced Syrian communities (English translation)

Please note:

- These messages are for free distribution for anyone who finds them useful, but please credit SyRG as the source and feel free help us improve them. For more information please contact SyRG external engagement: mervat.alhaffar1@lshtm.ac.uk.
- These messages are in addition to WHO prevention advice, which is not repeated here to avoid duplication.
- High-risk people are those more likely to get severely ill if infected, including those over 60 years or with pre-existing health conditions (e.g. asthma, COPD, diabetes, heart disease, malnutrition, immunocompromise).

Religious practices

1. **Do** wash your hands with soap before and after ablution, and skip rinsing your mouth and nose if soap is not available (as rinsing your mouth and nose could transmit the virus to and from your hands).
2. **Do not** share your prayer mat with people outside your household, or with high-risk household members.
3. **Do not** take Holy Communion during this period.
4. **Do** continue to pray at home and, preferably, **do not** go to mosque, church, or other religious buildings.
   a. **If** you must go, wear a mask, bring your own prayer mats or religious materials, and keep a 2-metre distance away from everyone outside your household.

Food and hygiene practices

5. **Do not** use the same spoon twice when tasting food while cooking and **do** use a separate spoon for serving food.
6. **Do not** share eating utensils, bowls, or plates, even within your household, unless they can be cleaned with soap or dishwashing liquid between uses.
   a. If only one cup is available, wash it with soap/dishwashing liquid before and after each use. If this is not possible, a specific cup should be allocated for high-risk household members and not shared with anyone else.
   b. If you do not have enough cutlery or plates for everyone, high-risk household members should eat first with clean cutlery, which should be washed with soap/dishwashing liquid before and after use.
7. **Do not** share ‘mate straws,’ food, or communal cups, e.g. coffee at gatherings such as funerals.
8. **Do not** let children put their mouths on the tap when drinking water, whether at home or outside.
9. **Do not** eat exposed foods in the street, unless you can cook it thoroughly before eating.
10. **Do** wash fruits and vegetables with soap/dishwashing liquid before using.
11. **Do not** share towels with anyone outside your household. High-risk household members should have a separate towel.
12. **Do not** overuse or mix detergents, as this can irritate the respiratory system and cause shortness of breath.

Social practices

13. **Do not** touch your mouth or tongue while counting money.
14. **Do not** share a cigarette once it touches someone else’s lips and **do not** share lighters.
15. **Do not** share shisha with anyone, even if the tip is changed. The whole shisha device should be fully cleaned between users.
16. **Do not** share facemasks used by someone else, even within your household.
17. **Do not** smoke, shake hands, or touch your face while wearing gloves.

Physical distancing

18. **Do** stay at home as much as possible and avoid hosting visitors during this period.
19. **Do** keep a 2-meter distance away from anyone outside your household.

20. **Do not** touch**,** shake hands, or kiss anyone when greeting.
21. **Do not** let children or grandchildren kiss your hand. If they do, wash your hands with soap immediately afterwards.
22. **Do not** host or attend any gatherings (i.e. with anyone outside your household) during this period including funerals, weddings, prayers, or masses.
    a. If you must host or attend any gathering, **do take extra precautions**. **Do** ensure people can keep at least 2-metres between each other at all times and **do** limit the number of people (e.g. using assigned time-slots, 1-in/1-out if queuing at a 2-metre distance, marked locations for physically-distanced standing and sitting).

Burials

23. **Do not** kiss or touch the deceased, even your deceased family members, at any time.
24. **Do** wear disposable PPE (i.e. facemask, goggles, gloves, apron) while performing body-washing (e.g. ghusl) for the deceased and dispose of PPE as biohazard waste afterwards.
    a. Only the minimum 1-2 people should be involved in washing and preparing the deceased.
    b. **Do not** attend body-washing if you are not needed for preparation, but if you absolutely must, stay at least 2 meters away from the body and from anyone else at all times.
    c. You do not need to burn or destroy the belongings of the deceased but do handle them with gloves and wash them with soap or disinfectant if using them within three days (as the coronavirus becomes ineffective afterwards).
25. **Do not** splash a lot of water while performing ghusl or any pre-burial body-washing.
26. **Do** wash the body-washing area with soap or disinfectants, while wearing full PPE, after finishing.
27. **Do not** let high-risk people perform or attend body-washing during this period.
28. **Do** wear full PPE if you are handling the body during burial and if possible Bury the person in a body bag.
29. **Do not** have more than 10 physically-distanced people attending Janazah Salah, or other funeral practice, at the graveside.

Pregnancy, delivery, and breastfeeding

30. **Do** keep breastfeeding during this period. If you get infected with COVID-19, **it is better to continue** breastfeeding, while applying all necessary precautions.
    a. There is no evidence that pregnant women are at higher risk, but it is better to be more rigorous about hygiene and distancing precautions if possible.
31. **Do** wash your hands with soap before and after touching the baby
32. **Do** wash with soap/dishwashing liquid any breast-pumps or bottles before and after use.
33. **Do** wear a face mask while caring for infants if possible.
34. **Do** feel confident that you can still have a normal delivery if you get infected with COVID-19, as it does not increase the risk of transmission.

Treating COVID-19 symptoms

35. **Do not** use antibiotics to treat COVID-19. Only use medicine according to the doctor’s advice.