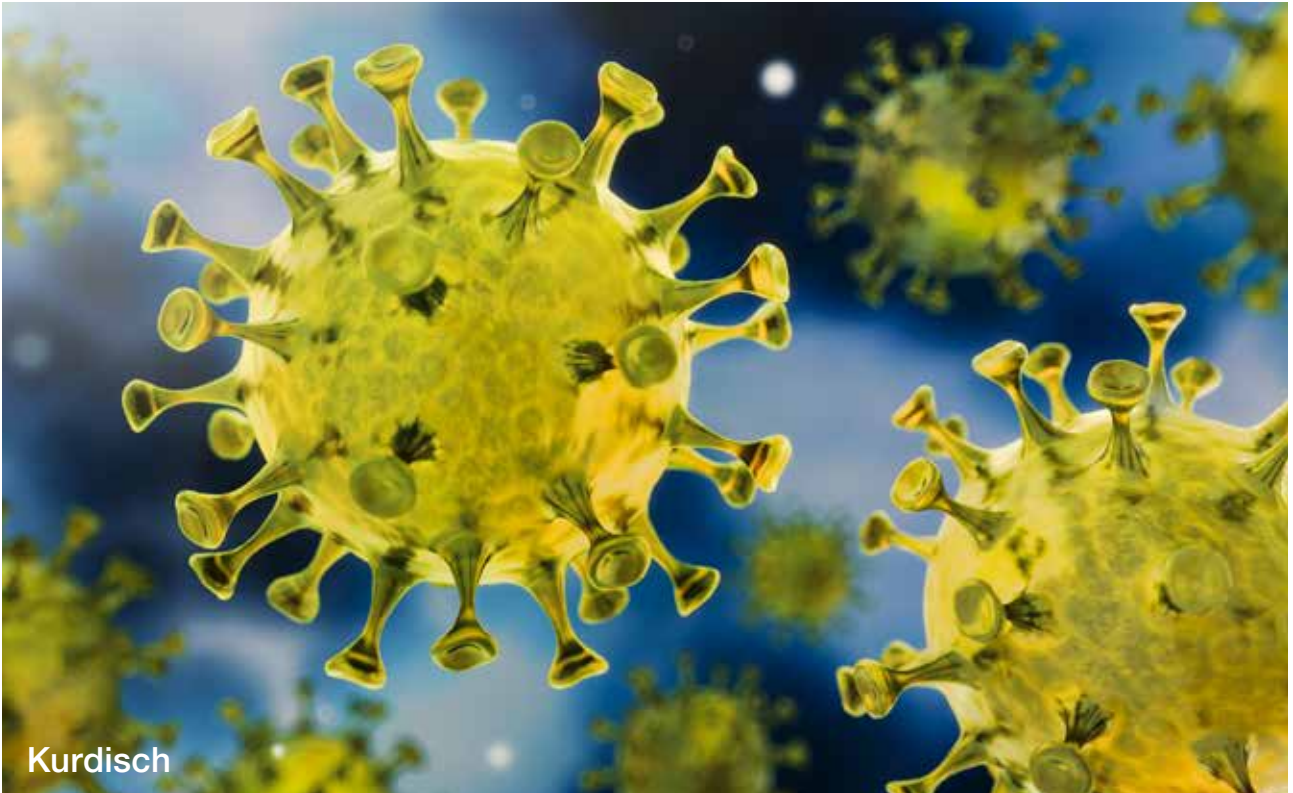


Şewba Koronayê SARS-CoV-2 Rêbaz û alîkarî



- Rêbeza Şewba Koronayê
- Ceribandina testê
- Rêzikên rêwîtiyê
- Perpûna parastinê
- Pêşniyarên alîkarîyê
- Nameyek ji bo kesên ku testa şewba koronayê, bi erênî ye
- Name ji bo kesên peywendîkar yên pêketî



Rêbaz li ser Şewba koronayê li Munîh

Li seranserê Elmanyayê, ji ber zêdebûna hejmara enfeksiyona şewba koronayê, heta 18ê Nîsanê “Lockdown” heye. Ev, sînorkirina derketina der û peywendîyê ye. Divê hûn wê bişopînin.

Hikûmet, li ser planeke biryar girt, da ku sînordarkirina koronayê, gav bi gav sivik bike. Ev pêlik, bi “bûyêrên 7 rojan” ve girêdayî ye. Ev tê vê wateyê, ku di nav 7 rojên dawî da, asta enfeksiyona şewba koronayê ya nû, ji bo 100 hezar niştecihan e.

Rêbazên ku têne bikaranîn, bi nîrxên bûyêrên 50 an 100î ve girêdayî ye. Ji bo nîrxên bûyêrên li bin 100î (enfeksiyonên nû), ji nîrxên bûyêrên li bin 50î, rêbazên cûda têne çibicîkirin.

Ger nîrxên bûyêrên 7 rojan, ji 100î zêdetir be, wê şev di navbera saet 22:00an ta beyanî 5:00an, derketina kolanan qedexe ye.

Ger nîrxên bûyêrên 7 rojan, ji 100î kêmtir be, wê gav bi gav, sistbûnek pêk were.

Hûn dikarin nirxa bûyêrê ya 7 rojî li bajarê Munîhê ya paytexta eyaletê, li ser înternetê ya malpera fermî ya bajêr bibînin.

Hûnê li wir tabeleyek zer bibînin, ya ku aliyê rastê nirxa bûyêrê hatîye destnîşan kirin.

www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Wezareta Tendûristî û Lênihêrtinê ya Eyaleta Bayernê li ser dirêjahî û rêbaznameyên ku niha têne sepandin, agahdarî dide.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

Erkên maskeyê

Divê maske ji sibê saet 9:00an heya êvarê saet 21:00an, li bajarokê kevnar/Sendlinger-Tor-Platz, Rosental di navbera Sendlinger Straße û Rindermarkt, Rindermarkt, Viktualienmarkt, Dienenstraße, Schrammerstraße, Landschaftstraße, Schützenstraße, li Tal û li Stachus, tabaqa jêrîn.

Nîşaneyên ku pêdivîya maskeyan dîyar dikin.

Pêdivî ye ku maskek FFP2 li her derê; li firoşgehan, awahîyên bijîşkan, malên kal û pîran, dezgehên lênihêrtinê û di dema xizmeteke xwedayî da û her weha li hemî metro, trênen navbajêr, trênan, tramvay û busan, bête çibicîkirin.

Gelek kesên hewcedar, wek dîyarî maskeyên FFP2 werdigrin. Ji kerema xwe li cîhê xwe an jî li navenda hemwelatîya civakî bipirsin.

Qedexeyên peywendîyê

Rêbazên ji bo hevdiîtinên takekesî, bi “bûyêrên 7 rojî” ve girêdayî ye.

Ger bûyêr li ser 100î be, ya jêrîn derbas dibe: Hevdiîtinên takekesî, hatine sînordarkirin, tenê bi endamên mala xwe û herî zêde bi tenê keseke din ra, her weha zarokên wan yê heya temenê wan sê sal bin.

Ger bûyêr ji 100î kêmtir be:

Herî zêde ji du malan 5 kes û ji zarokên wan ên temen ji 14 salî kêmtir, destûr tê dayîn.

Ev yek li malê û li derva derbas dibe.

Ger ji du malbatan bêtir malbat neyên cem hev, ji bo lênihêrtina seksî ya zarokên ku temenê wan ji 14’an kêmtir, destûr tê dayîn.

Bêyî ku ka kî amade ye, di cihên gel û tesîsan da, pîrozkirin qedexe ye.

Qedexeyên derketinê

Li seranserê Bayernê, ji malan an ji xaniyan derketin tenê, bi tenê ji ber sedemek girîng, destûr tê dayîn. Di dema qedexeyên têkilîyê da, ev ji ber sedemên pîşeyî an ji bo piştgirî û armançên rahênanê, ji bo tişt kirinê, ji bo serlêdanan an ji bo werziş û livandinê jî derbas dibe.

Agahdarîyên bêtir, ji aliyê Wezareta Navxweyî ya Eyaleta Bayernê ve tête belavkirin.

stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq/



Serlêdana awahîyên kal û pîran û dezgehên lênihêrînê

Divê hemû mêvan, testa şewba koronayê a negatîf a herî nûjen raber bikin an jî rasterast bi xwe, di cîh da, li bin çavdêriyê testek antîgen çêbikin.

Divê kesên serlêdanê dikin, maskeya FFP2 bidin li ber dev û pozê xwe.

Li gel amadebûn û alîkarîya ji bo kesên ber mirinê, destûr tê dayîn.

Gastronomî û alkol

Xwaringeh, aşxane, bar û meyxane dê girtî bimînin. Lê belê, xwarin dikare bête şandin an jî bête hildan.

Xwarinên li derve, divê qonaxa pêş da bête cîbicîkirin.

Li ku derê pêdivîya maskeyên FFP2 heye, li wir vexwarina alkolê qedexe ye. Ev mînak di bajarokê kevn û li Viktualienmarkt da jî derbas dibe.

Dibistan û lênihêrîna zarokan

Awahîyên zarokan ya rojane û navendên lênihêrîna zarokan (baxçê zarokan) ya rojane vekirî ne, bi şertê ku bûyerên 7-rojî, ji 100î derbas nebin.

Ji bo dibistanên seretayî, dibistanên pêdiviyên taybetî û hemî sinifên dawî, destûr tê dayîn perwerdeya veguhez an jî rû bi rû, bête cîbicîkirinê.

Ger bûyer di navbera 50 û 100 da be, divê ji hemû xwendekar, bi awayeke veguhez, dersan werbigirin. Ger rêje ji 50î kêmtir be, divê ji bo hemû dibistanên seretayî û dibistanên pêdiviyên taybetî, perwerdeya rû bi rû û ji bo xwendekarên din jî, dersên veguhez bête dayîn.

Dersên veguhez tê vê wateyê, ku xwendekar di dibistanê da rasterast bi awayekî veguhez û ji malê jî bi awayekî ji hev dûrtir, beşdarê dersan dikin.

Pêwîst e, rêbaza sekinandina ji hev dûrtir (1.5 mêtro) bête cîbicîkirin.

Wezareta Perwerde û Çandî ya Eyaleta Bayernê, ji bo karkirina dibistanan a sala 2021an, bi zimanên cûrbecûr agahdarîyên gelemperî pêşkêş dike. www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

Çalakîyên rû bi rû di **zanîngehan** da pêk nayê.

Dibistanên muzîqê û dibistanên ajotinê, dest bi kar kirine, bi şertê ku bûyer di bin 100an da bimîne. Pêşniyarên dersên dijîtal ên li ser înternetê, mimkun in.

Çalakî û dema vala

Çalakîyên bi her cûreyî, qedexe ne. Xwenîşandan, xizmetgûzarîya olî (yên hemû olan) îstîsna nin.

Bi kerema xwe, rêbazên li jêr cîbicî bikin:

- **Xizmetgûzarîya olî:** Herî kêmtir 1,5 metro ji kesên din dûr bisekinin. Maskeya FFP2 li ber dev û pozê xwe bikin. Di dema rûniştandinê da be jî! Destûr tune, ku bi hev ra bistirên.
- **Xwenîşandan:** Herî kêmtir 1,5 metro ji kesên din dûr bisekinin. Maskeyeka rêkûpêk li ber dev û pozê xwe bikin.
- **Awahîyên çandî û werzandinê:** Bûyereka ji 100î kêmtir be, hingî muze, galerî, baxçê lawiran û cîhên bîranînê, dikarin dest bi kar bikin. Lê belê, pêwîst e, ku berê pêşîn, li ser înternetê randevû betê wergirtin. Gava ku bûyer di bin 100î da be, pirtûkxane, arşîv û dikanên pirtûkfiroş vedibin. Tê payîn ku Volkshochschule ya Munîhê, ji 12ê Nîsana 2021'an, ji roja Duşemê pê ve, di awahîya xwe da wê careka din dersan bide.
- **Tesîsên werzîşê:** Hindek ji tesîsên werzîşê û studyoyên fitnessê, girtî ne. Ger bûyer ji 100î kêmtir be, destûr heye ku bi komahî werze bête kirin. Hûn dikarin li her demê, bi tena serê xwe, bi kesekî ra, an jî bi kesekî ji mala xwe ra, li derva bilivin an jî werzîşê bikin.
- **Bûyerên werzîşê yên pispor:** Ev, wekî pêşbirkên futbolê, bê bîner pêk tên.
- **Fuar, komcivîn û civîn:** Ev, pêk nayên.
- **Geştyarî:** Ji bo armancên geştyarîyê an gerê, nivistina şevê tune.

Wezareta Navxweyî ya Eyaleta Bayern, agahdarîyên bêtir belav dike.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Dikan û xizmetgûzarî

Piştî ku randevûyek pêşwext hatibe çêkirin, piranîya dikanên li Munîhê vedibin.

Tiştên ku li ser online hatine firotinê, destûr heye ku di cîh da bête wergirtinê, li gorî rêbazên paqijîyê bête cîbicîkirine (Click&Collect/Call&Collect).

Hinek şirketên xizmetgûzarîya yê lênihêrîna laşî, ji nû ve têtê vekirin.

Yên ku dema îroyîn, vekirî ne:

- Dikanên firotina xwarin û berhemên rojane yê pêdivî hene, an jî ji bo xizmetgûzarîyên girîng (Wek mînak: Firoşgehên ji bo pitikan, dermanxane, dikanên berçavikan, tamîrxanêyên otomobîlan û banka). Firoşkarên bi cumle, vekirî ne.
- Bazarên ku tiştên xwarinê difroşin
- Şirketên deyndayîne
- Şirketên ku kelûpîr yê baxçe û gulan difroşin
- Dikanên pirtûkan difroşin
- Salonên berberan û salonên ji bo lênihêrîna lîngan, manîkur û lênihêrîna rû. (Awahîyên masajê û stûdyoyên deq çêkirinê (Tattoo), girtî dimînin.)

Di muayenexaneyên bijîjkan, yê diranan û yê din da destûr heye ku, **tedawîya pêwîst ya tendûristîyê** bête kirin. Ev di heman demê da, ji bo fîzyoterapî, ergoterapî, logoterapî û podolojî jî derbas dibe.

Di dema Lockdown da, peywendî bi dezgehê xizmetgûzarîyê a **rêveberîya bajarê Munîhê** ra, bi tenê awayekî sînorkirî têtê kirin. Di wan dezgahan da, divê hûn her tim bi maskeyeke rêkûpêk li ber dev û pozê xwe bikin. Herî kêr 1,5 metro, ji kesên din dûr bisekinin.

Ji bo parastina enfeksiyonê, di dezgehên xizmetgûzarîyê da, bi pir kesan ra neyên ba hev.



Bi rêya Corona-Warn-App ra, ger hun nêzîkî kesek bi enfeksiyon bibin, dikarin di demek kurt da û bi awayeke anonîm agahdarî werbigrin.
Serlêdan dikare ji [App Store](#)-ê û ji [Google Play](#) belaş were daxistin.

Îmkanên testê/peywendî li gel kesên pêvedayî

Gava ku hûn diçin awahîyên bijîjkan an jî cihên ku test lê çêdikin, pêwîst e hûn maskeyek FFP2 li ber dev û pozê xwe bikin.

Herî kêr 1,5 metro, ji kesên din dûr bisekinin.

Divê hûn, di derbarê testa şewba koronayê ya li **bajarê Munîhê**, çî bizanibin:

- **Dikarin testa şewba koronayê, di awahîyên**

bijîjkan da jî çêdibin. Kesên ku li cem wan nîşanên (nîşanên nexweşiyê) wekî tayê, kuxikê û bîhtengbûnê hebin, dikarin li cem bijîjkên xwe testek çêbikin.

Kesên ku bîmeya tendûristîyê li cem wan tune, dîsa jî dikarin testek çêbikin. Pêdivî heye ku hûn berê, bi rêya têlêfonê randevûyekê werbigirin. Paşê hûn dikarin herin awahîya bijîşkê.

Maskeyek FFP2 û karta bîmeya tendûristîya xwe ji bîr mekin!

Muayenexaneyên bijîşkan, hûn dikarin li ser Internetê, li cem "Lêgerîna bijîşkan ji bo testa şewba koronayê" bibînin.
<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>

- **Ger Corona-Warn-App** bi rengeke sor "rîska zêde" nîşan dide, ji kerema xwe bi têlêfonê ji bijîjkên xwe randevûya testê werbigirin.

- **Stasyona testê ya Munîhê ya paytexta eyaleta Bayernê**, li ser Theresienwiese testa şewba koronayê pêşkêş dike, hûn dikarin bi otomobîla xwe ve werin û jê danekevin ("Drive-through"). Ji bo niştecihên Munîhê, test belê in.

Ger hebe, maskeyek FFP2 û karta bîmeya tendûristîya xwe, bi xwe ra bînin.

Ji kerema xwe, tenê piştî çêkirina randevûyê, serî li stasyona testê bidin. Randevû ji we ra, dê bi SMS û e-mail ve bête birêkirin. Bi hejmara têlêfona xwe ya destan û navnîşana e-maila xwe ya kesane, têkevin înternetê.

www.corona-testung.de

- **"Mauayenexaneya Amade ya Enfeksiyonê"** li

Theresienwiese (li hewşê, Matthias-Pschorr-Straße 4) jî heye.

Bêyî ku randevûyek çêbikin, nexweş dikarin werin.

Ger hebe, maskeyek FFP2 û karta bîmeya tendûristîya xwe bi xwe bînin. Heft rojan vekirîye: Duşem, Sêşem û Pêncşem, ji saet 18:00ê êvarê heya 21:00ê êvarê.

Çarşem û În, ji saet 16:00 heya 21:00ê êvarê.

Şemî, Yekşem û rojên betlanê, ji serê sibê 10:00an heya 21:00ê êvarê

- **Testên bilez:** Wekî beşek bi navê "testên hemwelatîyê", her kes dikare bi kêmanî heftê carekî testa antigena bilez a belê çêbike.

Ev testên bilez, dikarin li dermanxane û navendên testê yê şexsî, bête çibîkirin.

Hûn dikarin li vir agahdar bibin, li kî derê dikarin testek bilez çêbikin:

- Têgihîştinek dermanxaneyên beşdar

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-teststrategie/#coronatest_apotheke

- Têgihîştinek navendên testê ya beşdar

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html

Ger encamek erênî ya testê werbigirin, divê hûn tavilê xwe îzole bikin (karantîna) û Beşa Tendûristîyê ya Munîhê jî agahdar bikin.

Agahdarîyên peywendî yê beşa tendûristîyê:
Tel. 089 233 96333

E-Mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Ger mutanteke şewbayê bête tespîtkirin, şertê mayîna karantînayê a 14 rojan heye.

Her weha divê, di roja 14an da testeke neyînî bête nîşankirin.

Wekî peywendîkar bi kesek pêvedayî (CP 1) ra, divê hûn 14 rojan li malê, di karantînayê da bimînin.

Rêzikên rêwîtiyê

Ger mimkûn be, ji hemû rêwîtiyan dûr bisekinin (Mînak: Serlêdana malbatê, betlana welêt).

Gava ku hûn ji **deverek xeter an deverek ku şewba cûda** lê heye, bêne Almanya, ji kerema xwe hemû rêbaz û erkan cîbicî bikin.

- Hûn dikarin lîsteyek ji deverên bi xeter, di înternetê da bibînin. www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html
- Ger hûn ji deverek bi xeter rêwîtiyê dikin, divê berîya rêwîtiyê, li ser înternetê formek daketîne dagirin. Paşê hûnê belgeyek pejirandinê (PDF) werbigirin. Hûn dikarin, forma daketîne li ser înternetê dagirin. www.einreiseanmeldung.de/#/register
- Wekî din, hemû kesên ku ji deverên bi xeter rêwîtiyê dikin, divê di nav 72 saetan da, ji dezgeha tendûristiyê ya berpîrsiyar ra, (PCR an testa lezgin a antîjen) encama testa negatîf pêşkêş bikin. Divê test ji 48 saetan kevintir nebe û pêwîst e bi e-mailê ji dezgeha tendûristiyê ra bête şandin. corona-einreisende.gsr@muenchen.de
- Ger hûn ji deverek bi xeter rêwîtiyê dikin, pêwîst e hûn tavilê deh rojan di malê da, li karantînayê bimînin. Kurtkirina dema karantînayê, bi testa neyînî ya şewba koronayê, dikare zûtirîn piştî pênc rojan pêkbê.
- Di hin rewşan da, ji bilî pêdiviya karantînayê îstisna hene. Wezareta Tendûristiyê ya Federal, di derbarê vê yekê da bi gelek zimanan agahdarîyê dide. www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html
- Ger piştî rêwîtiyê, di nav deh rojan da nîşanên ber bi çav (nîşanên nexweşiyê) enfeksiyonek bi şewba koronayê ya SARS CoV-2 derketibin holê, divê seredanî li awahîyeke bijîşkan an navendek testê bête kirin û testek şewba koronayê bête cîbicî kirin. Nîşaneyên ber bi çav dikarin ev bin: Kuxik, tayê laş, herikandina poz an windabûna bîhn û tamê.

- Ji bo welatên, ku bi taybetî cûreyên pêgirtî yê şewba koronayê bi xurtî belav bûne (deverên bi xeter ya şewba cûrbicûr), rêwîti û veguhastîne li Almanya, bi awayekî demkî hatîye sînorkirin. Ev ji bo rêyên hewayî, rêhesin, bus, behr û rêyên veguhastîne yê din derbas dibe.

- Deverên bi xeter ya bi şewba cûrbicûr, bi wî awayî tene tesnîf kirin: Afrîqa Başûr, Brezîlya, Lesotho, Eswatîni, Botswana, Malawî, Mozambîk, Zambîya û Zîmbabwe. Herêma Moselle ya li Fransa û her weha eyaleta Tîrol ya Awûstûryayê jî di nav da ye. (Heta 1ê Nîsanê 2021an)

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

- Çend îstisna hene. Bi taybetî, hemû kesên hemwelatîyên Almanya û bîyanîyên ku li pişeyên relevant yê sîstemê û her weha ji ber sedemên însanî, li Almanya dixebitin. Pêwîst e ku di dema rêwîtiyê da, testek negatîf bête pêşkêş bikin.

Hûn dikarin ji Înstîtuta Robert Koch (RKI) agahdarîyên din werbigirin.

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=DO85F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228

Perpûna parastina koronayê

Perpûn, bi dilxwazî û belaş e. Vê gavê madda perpûnê ji bo hemû hemwelatîyan peyda nabe.

Ji meha Çilê sala 2021an pê ve, **tîmên perpûnê ya gerok ya bajarê Munîhê**, dest bi perpûnlêdana komên herî lawaz kirine.

Nişteciî û her weha karmendên ku awahîyên lênihêrînê ya pîr û kalan, yekem kes in ku perpûna dijî şewba korona SARS-CoV-2 werdigirin. Perpûnlêdana kesên ku temenên wan ji 80 salî mezintir in, di navenda perpûnlêdanê li fûara Riem da pêk tê.

Hûn dikarin ji bo perpûnkirina şewba koronayê, li ser înternetê qeyda xwe çêbikin. Gava ku dora we bê, hûnê yekser bêne agahdarkirinê. Vê gavê tenê kesên xwedan pêşengîya mezin, tên li ber çav girtin.

Ji bo tomarkirina perpûna şewba koronayê, ji kerema xwe, malpera navendên perpûnlêdana Bayernê bikar bînin. Malper: impfzentren.bayern

Ji kerema xwe, di dema perpûnkirinê da, alîkarîya kesekî werbigirin, yê ku bi Almanî baş diaxive. Ev girîng e, bo mînak; ger hûn nexweş bin an jî di xaniyek hevpar da bijîn. Paşê hûn dikarin randevûyek zûtirîn werbigirin.

Pêşbînî tê kirin, ku ji nîvê Nîsanê pê ve, li cem bijîşkê malbatê jî perpûn bête kirin.

Bajêr **têlefonek ji bo perpûnbûnê** saz kirye. Li wir, nişteciîhên bajarê Munîhê, bêyî ku ketina înternetê an jî bêyî navnîşana e-maîla xwe, dikarin qeyda xwe çêbikin. Tel.: 089 90429-2222

Li gor nirxandina Wezareta Tendûristîyê ya Federal, dê ne mumkun be ku berîya havîna 2021an, bi tevahîya xelkê bête perpûnkirinê.

Li ser perpûnlêdana COVID-19 a bi madda perpûna mRNA, hûn dikarin ji Înstituta Robert Koch (RKI) bi gelek zimanan agahdarîyên herî nûjen bidest bixin. www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Wezareta Tendûristî û Lênihêrînê ya Bayernê, di derbarê stratejîya perpûnlêdanê da agahdarîyan dide.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Agahdarî û alîkarî

Agahdarî di derbarê şewba koronayê

Dezgeha Tendûristiyê ya bajarê Munîhê

Agahdarî bi pir zimanan, li onlinê:
muenchen.de/corona

Xeta hotline koronayê ya bajarê Munîhê

Agahdarîya li ser tîlefônê: 089 23396333

COVID Alliance – Multilingual-Online-Info

Agahdarîyên li ser şewba koronayê, bi Downloads û Pocket Guides, ji bo Smartphon, bi 30 zimanan:
www.COVID-Information.org

Navenda Mirovnaşî û Tendûristiyê e.V.

Bi 26 zimanan, serîşteyên dijî stresê li jîyana rojane bi koronayê di nav malbatê da:
<https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

Navenda Federal ya Perwerdehiya Tendûristiyê (BZgA)

Li ser şewba koronayê û nexweşîya COVID-19, bi gelek zimanan agahdarî.
Malper: infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html

Pêşniyarên alîkarîyê

Psîkatriya Xizmetgûzarîya Krîzê ya Bayern Jor

Alîkarî ji bo kes û xizmên wan, yê ku pirsgerêkên derûnî rûbirû bûne. Ji bo her tîlefonkirine, mûçeya herî bilind 0.60 EUR ye. Rojê 24 saetan mumkun e. Tel. 0180 6553000

Isar-Amper-Klinikum, Klînîka Rojavayê Munîhê

Ji bo kesên ku pêdivîya çûyîna nexweşxaneyek derûnî ne. Randevûyên bi tîlefônê: 089 45620.
Malper: kbo-iak.de/index.php?fs=0

Bi tîlefôn, şewirdarîya derûnî

Xem, pirsgerêk, an ramanên xwekujîyê? Şewirdarên derûnî, bi rêya tîlefônê guhdarîya we dikin. Tel. 0800 1110111 an 0800 1110222.
Her weha hûn dikarin e-mailek binivîsin an jî sohbetek bikar bînin. Tomarbûna li ser Internetnetetê: online.telefonseelsorge.de
Bi zimanên din, agahdarî li ser şewirdarîyê: telefonseelsorge.de/international-helplines/

Münchener Insel

Bi Almanî û Înglîzî, şewirmendîya krîzî û jîyanê bi tîlefônî, her weha bînavkirin. Ji nivê meha Çile sala 2021an, şewirmendî bi vîdeoyê jî heye. Di rewşên acîl da, piştî randevû wergirtinê, di cîh da dikare civînek bête çekirin.
Tel. 089 220041 an 089 21021848

Tîlefona alîkarîyê dijî şîdeta jinan

Alîkarîya jinên ku pirsgerêkên wan bi şîdetê hene. Şewirmend, di heman demê da ji bo peydakirina stargeheke jinan, dibin alîkar. Belaş û anonîm, 24 saet, şewirmendî bi 17 zimanan. Rojê 24 saetan heye. Tel. 08000 116 016
Malper: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM)

Bi ezmûnên xirab ra bibin alîkar. Mirov, di qursan da fêr dibin, ku bi ezmûna xirab ra çêtir bijîn. Tomarbûna li ser Înternetê:
thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/

Refugio München

Alîkarî ji bo zarok, ciwan û temen mezin, yê ku neçar mane welatê xwe biterkînin. Pêşniyar: Psîkoterapî, piştgirîya pêvajoya penaberîyê û sazkirina qursên ziman. Piştgirî ji bo peydakirina kar, perwerdeya pîşeyî an jî xanî. Tel. 089 982957 0
Malper: www.refugio-muenchen.de

Xizmetgûzarîya derûnî ji bo bîyanîyan ya Caritas

Şewirmendîyên belaş, bi zimanê zikmakî ji bo koçberên ji Îtalya, Yewnanîstan, Spanya, Portekîz, Amerîqa Latînî, Xirvatîstan, Sirbîstan, Bosna, Rûsya û Tirkîye. Li ser pirsên perwerdebûn, hevaltî, ji hev cihêbûn û berdanê pêşkêş dike. Her weha şewirmendîya derûnî ya civakî û şewirmendîya jîyanê. Bi rêya tîlefôn an jî online.
Tel. 089 2311490
E-Mail: pds@caritasmuenchen.de

Xizmetgûzarîya derûnî ya Arbeiterwohlfahrt (AWO) Munîh

Şewirmendîyên belaş, bi destê psîko terapîstan, bi zimanê Bosnî, Xirvatî, Sirbî û Tirkî. Şewirmendîya takekesî û bi komî, li ser pirsên perwerdekirinê, zewac, malbat û rewşên kirîza kesane, tîne pêşkêş kirin. Agahdarî li ser pêşniyar û broşurên pirzimanî:
E-Mail: psych.migration@awo-muenchen.de
Malper: awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Donna Mobile

Şêwirmendîya ji bo jinan, zarok û ciwanan, di derbarê pirsên tendûristî û karkirina bîyanîyan (Bi têkefonê jî)

- Şêwirmendîya sozîyal-pedagojîk, bi Almanî û bi Tirkî
- Şêwirmendîya psîkolojîk, wek mînak bi takekesî, cot û terapîya malbatî bi zimanên Elmanî, Polonî, Macarî, Rûsî, Spanyolî, Yewnanî, Bulgarî, Îtalî û Înglîzî.
- Şêwirmendîya bijîşkî bi Almanî û Tirkî.

Tel. 089 505005, Malper: donnamobile.org

Ärzte der Welt e.V. – open.med

Alîkarîya tendûristî û şêwirmendîya civakî, ji bo kesên bê bîmeya nexweşîyê. Wegirtina randevûyê ji saet 9:30 ta 17:00

Tel. 0177 5116965

Malper: aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

Navnîşan:

- Dachauer Str. 161, 80636 München.
- Behandlungsbus am Hauptbahnhof, Eingang Nord, Arnulfstr. 1-3., 80335 München.
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50., 80939 München

Xizmetgûzarîya Malteser/Tendûristîya Malteser ji bo kesên bê bîmeya nexweşîyê

Kesên bê bîmeya nexweşîyê jî dikarin li vir, ji bijîşk an pisporek bijîşkî alîkarîya tedawîyê werbigrin. Mînak di rewşên acîl, birîndar, ducanî. Bijîşkên zarokan, bijîşkên diranan, bijîşkên gelemperî û her weha ji bo jinan saetek şêwrê heye.

Ji kerema xwe randevûyek werbigrin:

Tel. 089 43608411

Navnîşan: Streitfeldstr. 1, 81673 München
malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer MMM.pdf

Navenda Refugee Stairway ya Diakonie Münih û Oberbayern (Mîsyona navxwe)

Alîkarîya sîdwergirtina ji pêşniyarên entegrasyonê.

Mînak: Peywendî bi cîgehên pisporek, dezgehên pêşwazîyê û awahîyên komunal ra têkilî daynin.

Randevû: Tel. 089 1269915102.

E-Mail: rsc@im-muenchen.de

Klînîka koçberîyê (LMU), klînîk ji bo derûnnasî û psîkoterapî li Zanîngeha Münihê

Alîkarî ji bo kesên xwedan paşerojek koçberîyê, bi pirsgerêkên nefsi û derûnî. Îmkanên şêwirdarîyê bi çend zimanan heye. Tedawîyên:

- Depresyon, manî, psîkoz
- Nexweşîya stresê ya piştî trawmatîk
- Bêserûberbûnên verastkirinê û nexweşîyên fikarê
- Nexweşîyên tiryakê

Randevû: Tel. 089 440053307

E-Mail:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

Navnîşan: Nussbaumstraße 7, 80336 München

IN VIA KOFIZA

Pêşniyar, tevger, çalakî û alîkarî li cem rayedaran.

Ji bo jinên koçber, yê tenem ji 18 salî mezintirîn, yê ku ji Afrîqa, Asya, Ewropa û Amerîqa Latînî tên. Ji kîjan netewe, ol û zimanê dibin, şêwirdarî jo bo hemû jinan tête kirin.

Tel. 089 5488895 0

E-Mail: kofiza@invia-muenchen.de

Xizmeta Civakî ya Jinên Katolik (SKF)

Piştgirî û şêwirdarî ji bo jinên pêdivîkar, şêwirdarîya ji bo ducanîyên temen piçûk, malbatên ciwan, xanîyên dayikûzarokan û hêwirandina ji bo jinên bêmal.

Tel. 089 55981-0

Malper: skf-muenchen.de/

Katholischer Männerfürsorgeverein e.V. (KMFV)

Alîkarî û şêwirdarîya kesane li ser bêmalîyê, li ser nexweşîya tiryak û li ser bêkarîyê.

Malper: kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE – Şîret ji bo di xetera xwekujîyê

Şêwirdarî ji bo ciwan û kesên temen mezin yê ku êdî nikarin jîyana xwe birêva bibin, ku nema dixwazin bijîn. Şêwirmendên ARCHEyê, bi kesên xwedî ramanên xwekujî û xizmên wan ra alîkarî dikin.

Randevûyan werbigrin: Tel. 089 334041

Malper: die-arche.de/

Tiryak Online, şewirdariya bi telefonê ji bo pirsgerêkên tiryakê

Şewirdarî li ser tiryak, wek mînak; tiryakîya alkol. Ji bo kesên bandor û malbatên wan, bi Almanî, Înglîzî, Fransî, Spanî û Îtalî. Şewirdariya bi telefonê an e-mailê.

Tel. 089 282822,

E-Mail: kontakt@suchthotline.info

Malper: suchthotline.info

BZgA – Li ser tendûristiya derûnî, şewirdarî bi telefonê

Li ser pirsgerêkên tendûristiya gîyanî, şewirdariya belaş. Duşem heya Pêncşem, 10:00ê sibê heya 22:00ê şevê. Roja Înê heya Yekşemê ji 10:00ê sibê heya 18.00ê êvarê.

Tel. 0800 2322783

Malper: infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

Ji Munîhê, ji paytexta eyaletê, name û agahdarî

Ji bo kesên nexweş û pêwdayî

Hûn bi saya mada PCR ya bi nûjen a şewba koronayê (SARS-CoV-2) hatin testkirin an jî nexweşîya we ya hilmgirtina COVID-19 heye? Ji bajarê Munîhê, ji bo we nameyek. Biryarnameya giştî, pela agahdarîyê û rûpela berhevkirina daneyan.

www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1

Ji bo têkilîya nêz bi mirovên vegirtî û nexweş re

Ma hûn kesek peywendîkar an jî endamek ji malbatê ya enfeksiyon girtî (Coronavirus SARS-CoV-2) an nexweşa (COVID-19) in? Nameyek ji Bajarê Münchenê ji we re. Biryarnameya giştî, pela agahdarîyê û rûpela berhevkirina daneyan.

www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout2

Impressum

Herausgeber*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 01.04.2021 | Version 009

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media/stock.adobe.com

Online: muenchen.corona-mehrsprachig.de

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

Übersetzungen: Dolmetscherdienst
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München
presse.gsr@muenchen.de

Anfragen MiMi Bayern
bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:

