

**EM ÇAVAN XWE
BIPÂRÊZIN.**



Birojbûna dawîn 21.09 .2021

KORONAYÊ RAWESTÎNIN

Koronavayrusa nû: zanyariyên herî girîng

Tûşbûna koronavayrusa nû dikare dûhatên giran hebe û mirov bikuje. Eger em gişt rêzikan bişopînin, em dikarin arîkar bin xwe û yê pirtir ber metirsiyê ne biparêzin.

Têbînî: Zanyariyên ser vê agahînameyê rêzikên neteweyî ne. Li hin kantonan rêzikên dijwartir bi kar tên.

1. Veguhestina koronavayrusa nû

Vayrus pircaran li dema pêwendiya nêzîk û dirêj de tê veguhestin. Wek mînak, wexta hûn bêyî parastin û bi qasî 1.5 metreyan kêmtir dûrî kesekî bin. Ev dikare wekî vê biqewime:

- **Bi rêya dilopkeyan:** Wexta kesê tûşbûyî nefes dikişîne, diaxive, dibêniye yan dikuxe, dilopkeyên bi vayrus dikarin rasterast werin ser rûveka şil (li poz, dev yan çavan) ya kesên nêzîk li dorberê. Veguhestin bi rêya dilopkeyên gelekî hûr (hûrhûrik) di avbereke zêdetir de jî mimkin e, lê pircaran rûnade.
- **Bi rêya rûvekan û destan:** Eger dilopkeyên tûşbûyî bikevin ser rûvekan, û kesê din destên xwe li van dilopkeyan bidin û piştî li dev, poz yan çavên xwe bidin, ew dê pê bikevin.

Girîng e bi bîr binin ku hûn dikarin bêyî ku ji nîşaneyên xwe agahdar bin kesên din pê bixin. Ev ji ber wê ye ku kesê nexweş ji 2 rojan beriya û heya 10 rojan piştî destpêbûna nîşaneyan jêgir e. Eger nexweşî giran be, ew dikarin heya demeke dirêjtir jî jêgir bin.

2. Nîşaneyên Kovîd-19

Ev nîşane berbelav in:	Ev nîşane jî mimkin in:
<ul style="list-style-type: none">– Gewrî-êş– Kuxik (zêdetir ziwa)– Kêmanîna nefesê– Sîngêş– Ta– Ji nişkê ve jidestdana hisa bîhnkirin û/an tamkirinê	<ul style="list-style-type: none">– Serêş– Lawazbûna giştî, bêhedûrî– Êşa masûleyan– Gineginkirin– Nîşaneyên mehde û rûviyan (dilhevketin, vereşîn, vîjîkîbûn, zikêş)– Sirkbûna post

Nîşaneyên Kovîd-19 ji hêla giranbûnê ve cur bi cur in. Ew dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

3. Rêzikên paqijî û reftarê



Li rûdan û kombûnan de: hejmara bi destûr a kesên beşdar bişopînin.



Ji kesên din dûr bin: herî kêr 1.5 metre.



Rêzikên ser lêdana neçarî ya devpêçî bişopînin. Eger nikarin 1.5. metreyan dûr bimînin, devpêçê lêdin. Devpêçê divê dev û pozê we dapoşîne. Rûser yan perçe ni-kare şûna devpêçê bigire.



Hewayê hemû odeyan bi rêkêkî û lidûhev biguherin. Her çiqasî hejmara kesên li odeyê zêde be û ode piçûktir be, zû bi zûtir gerek hewayê wê biguhere. Dema hewayê diguherin, piştrast bin hewa digere.



Bi rêkêk destên xwe bi av û sabûnê bişon. Sabûnê vayrusê bêziyan dike.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin. Destmalên kaxizî û wan jî tenê carekê bi kar bînin.



Dest nedin hevdu, hev hembêz nekin û ranemûsin.



Eger mimkin e ji malê ve kar bikin.



Tenê piştî tomarkirina telefonî serdana nivîsgeha bijîşkan an beşa lezgîn bikin

Ji bilî rêzikên paqijî û reftarê, rêzikên din jî hene ku bişopînin. Ev rêzik li jêrê li beşên 4, 5, 6 û 7 li vê agahînameyê de hene.

Venêrîneke xwerû ya rêzikên heyî dikarin ser posterê bin www.bag.admin.ch/migration-covid-en de bibînin.

4. Testê bidin



Eger yek yan çend nîşaneyên we yê Kovîd-19ê hebin (beşa 2), renga koronavayrusawe hebe. Destûrên jêrê bi berdewamî bişopînin:

- Demildest xwe bidin testkirin. Hûn dikarin li nivîsgeha bijîşkan, nexweşxaneyan yan navendên taybet ên testkirinê xwe bidin testkirin. Hûn dikarin lîsteyeke van navendan li vir bibînin www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test belaş e.
- Beriya û piştî testê li malê bimînin û "Destûrên Cudakirinê" bişopînin. Heya hûn encama testê wernegirin ji her cure pêwendiya bi kesên din dûr bin.
 - **Li encama erê ya testê:** Hûn dikarin destûran li vir bibînin www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Li encama neyînî ya testê:** Bi qasî 24 demjimêran li malê bimînin, meger ku hûn li kerentîneyê de bin.

Bo nasîna zortirîn hejmara tûşbûyên koronavayrusê, kesên bêyî nîşane jî tînin testkirin. Ev dikare li dema testkirina asayî li kar yan li dezgehên be. Beşdarbûna li van testan xwebexş û

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

belaş e. Eger derfeta we hebe li testên asayî beşdar bibin, em tewsiye dikin bo parastina xwe û kesên din vî karî bikin.

Hûn bixwe jî dikarin testeke belaş bikin, wek mînak, beriya serdana nexweşxaneyê yan serdana dapîr û bapîrên xwe. Xwe-testkirin bi awayê belaş li dermanfiroşiyên hene (5 test li 30 rojê de bo kesên derzîlênedayî û pagnebûyî).

Bipirsin li ku test tê kirin, piştî wergirtina encama testê çî bikin, yan serdana malperê bikin www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Ma hûn ne ewle ne ku pêdiviyê hûn ji bo koronavîrûsê test bidin û wê çawa bikin? Bibînin ku li ser nexşeya "Testkirina Asayî" çî bikin. Testkirin ji bo kesên xwedan nîşaneyên nexweşî, di heman demê de, ji bo kesên bê nîşaneyan jî, dikare bikêr û sûdmend be.

Piştirast nînin gelo û çawan xwe bo koronavayrusê test bikin? Evê ku çî bikin ser çarta "Testkirinê ya Rêbazê" bibînin. Testkirin dikare digel nîşaneyan û bêyî nîşaneyan jî sûdmend be.

5. Cudakirin û kerentîn



Cudakirin û kerentîn pêşîlêgirtina belavbûna koronava vayrusa nû dike. Kesê ku bi nexweşiya koronavayrusê ketiye yan guman heye tûş bûye divê li malê bimîne û tu pêwendiya bi gel re daneyîne. Ev dê nehêle tûşbûnê nû hebin. Ev rêzikên ev in:

Cudakirin: Kesên ku tûşbûna wan a koronavayrusa nû erê bûye gerek werin cudakirin. Cudakirin dikare wê hingê kuta bibe ku ji yekemîn nîşaneyên nexweşiyê 10 roj derbas bûbin û dema bi qasî 48 demjimêran nîşaneyên kesekî yê nexweşiyê tunebin.

Kerentîn: Kesên ku ji nêzîk ve bi kesekî ku testa koronavîrûsê wî ya nû erênî bûye re di têkiliyê de bûne divê 10 rojan di karantînayê de bimînin.

Şertên ji bo kerentîneke kurttir û kerentînebûne nebûnê

Eger desthilata kantonan erê bike dibe ku kerentîn ji 7 rojan kurttir be. Şert ew e ku encama testa we neyînî be. Test belaş e. Kesên pagbûyî û tam vaskînbûyî neçar nînin kerentîne bibin. Derzîlêdan di 12 mehên borî de, yan tûşbûna bi koronavayrusê di 6 mehên borî de divê bo vê armancê û nivîskî erê bûbe.

Hûn dikarin agahdariyên bêtir li ser cudakirin û kerentîne di bêşên "Talîmatên Cudakirinê" û "Talîmatên Kerentîne" de li www.bag.admin.ch/migration-covid-en bixwînin.

Vîdyoyeke raveker li ser tecrîdê bi zimanên Frensî, Almanî, Îtalî, Îngilîzî li www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation heye. Hûn dikarin vîdeoyek ku ji aliyê Diaspora TV ve bi 16 zimanan hatiye dublajkirin li vir bibînin: www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Şopandina-Pêwendiyên



Eger testa koronavayrusê erê be, rayedarên kantonê şopandina pêwendiyên dest pê dikin:

- Rayedarên kantonê digel kesê tûşbûyî, wek mînak kesê ku testa wî erê bûye, diyar dikin li du rojên beriya destpêkê nîşasneyan heya cudakirinê bi kê re pêwendî hebûne
- Rayedar kesên pêwendiyê ser tûşbûna ihtimalî û çawan destpêkirinê agahdar dikin.
- Hetanî eger nîşaneyên van kesan tunebin, divê ew werin kerentînkirin. Ev ji pêwendiya dawîn digel kesê tûşbûyî 10 rojan bi kar tê.

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

- Eger di vê demê de tûşbûn neyên dîtin, rayedar dîsan kerentîne radikin.
- Eger kesê ku pêwendî pê re hebûye ji berê ve nîşaneyên wî yê nexweşiyê hebin, yan eger nîşane li dema kerentîneyê diyar bibin, ew gerek were testkirin û demildest cuda bibe.

Vîdyoya şirovekirinê Şopandina Pêwendiyên (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Romanîk, Inglîsî, Albaniyayî, Serbî, Portegîzî, Spanî) li vir e www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Mimkin e nivîsgeha berpîrs a Kantonê zû bi we re pêwendiyê çêneke. **Loma girîng e eger pêwîst be bixwe cudakirin yan kerentîne bikin.** Û, eger testa we ya Kovîd-19 erê be, pêwendiyên xwe yê nêzîk agahdar bikin.

7. Sefer bo / Ketina nava Swîsê

Hemî kesên ku dikevin vî welatî divê forma têketinê pêşkêş bikin. Hûn dikarin forma têketinê li ser malpera swissplf.admin.ch bibînin. **Eger hûn bi tevahî vaksîn nebûne an ji Kovîd-19 xelas menûne, pêdivî ye ku hûn belgeya encama neyîniya ceribandinê jî pêşkêş bikin.** Ji we tê xwestin ku hûn di du demên cuda de ceribandina neyîniya PCR an testa antîjena bilez pêşkêş bikin:

- **Di dema têketinê de:** Li cihê mebesta xwe testek PCR an testeke antîjena bilez bigirin. Di dema têketinê, encama testê digel forma têketinê ya tijîkirî pêşkêş bikin.
-
- **4-7 roj piştî têketinê:** Çend roj piştî têketinê, li Swîsreyê testek PCR -ya din an testa antîjena bilez bigirin. Divê ev encama testê jî kantonê re bê ragihandin.

Hûn dikarin li ser mijara "Ketina welatê Swîsreyê" agahiya bêtir li ser malpera bi heman navî bibînin: www.baq.admin.ch/entry.

8. Kesên bi taybet zîyanbar

Bo hin kesan, pêketina koronavayrusê metirsîdar e. Ew dikarin giran nexweş bikevin yan bimirin. Kesên bi taybet ber metirsiyê:

- **Kesên mezinsal:** Hevdem bi zêdebûna emr û temenê mirov metirsiya tûşbûna koronavayrusê jî zêde dibe. Qasa razandina nexweşên ji 50 saletiyê zêde dibe. Hebûna mercên ji berê ve jî metirsiyê zêde dikan.
- **Jinên ducanî**
- **Mezinsalên bi trîzomiya 21**
- **Mezinsalên bi hin şiklên nexweşiyên demdirêj ên jêrê:**
 - Tansiyona jorê ya xwînê
 - Nexweşiyên dilî-damarî
 - Nexweşiya şeker
 - Nexweşiyên pişikê û nefeskişandinê
 - Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikan
 - Penceşêr
 - Kêş û giraniya wan pîr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)
 - Nexweşiya gurçikan
 - Nexweşiya sîroza cegerê

Eger hûn yek ji van kesan bin û yek yan çend nîşaneyên we yê Kovîd-19 hebin (li beşa 2 binêrin), **ji bijîşkekî yan nexweşxaneyê re demildest telefon bikin. Hetanî dawiya heftiyê.** Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin hûn yek ji kesên ber metirsiyê ne.

9. Derzîlêdan

Li Swîsê, hûn dikarin hemberî Kovîd-19 xwe bidin derzîkirin. Dezgeha Swîsê bo Berhemên Dermanî Swissmedic derziyên dijî Kovîd-19 baş test û erê kiriye. Ew ewle û bibandor in. Lê, dikare bandora her derziyê ya kêlekê jî hebe.

Lê, li gor zanîna niha, metirsiya bandora kêlekê ya cidî piştî derziya Kovîd-19 ji metirsiya nexweşiya giran piştî tûşbûna koronavayrusê gelekî kêmtir e.

Derzîlêdana jinên ducanî (ji bilî hin rewşan) û zarokan jêrî 12 salî hîn diyar nîne, ji ber ku hên ser metirsiya wê lêkolîn tune.

Kanton berpîrsên derzîlêdanê ne. Hûn dikarin li kantonaa xwe bizanin kingê û li ku derziyê li xwe bidin û çawan li bal rayedaran xwe tomar bikin (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Xeta zanyariyan a neteweyî bo derzîlêdana Kovîd-19 (+41 58 377 88 92, daily from 06.00-23.00) jî zanyariyan dide ku nivîsgeha kantona we berpîrsê wê ye. Herwiha hûn dikarin ji bijîşkekî yan kesekî pêbawer bo tomarkirina we bo derzîlêdanê bipîrsin.

Derzîlêdana Kovîd-19 dilxwazî ye û bo hemû kesên li Swîsê belaş e.

Bo zanyariyên pirtir ser derzîlêdanê, li agahînameyê binêrin ser www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Vîdyoya şirovekirinê ji Diaspora TV bi 15 zimanan ser derzîlêdanê dikarin vir peyda bikin www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

Di derbarê vaksîna Kovîd 19 hin agahiyên nerast belav dibin. Di [van vîdyoyan](#) de hûn ê efsaneyên herî gelemperî li ser vaksînkirinê û ravekirina çima ew ne rast in bibînin.

10. Bawernameya Kovîdê

Bawernameya Kovîdê vaksînbûna we ya Kovîd 19, nexweşiya we ya derbasbûyî yan encama testa we ya neyînî bi belge dike. Hûn dikarin bawernameya Kovîd 19 bi formê kaxizî yan koda QR wergerin. Bo vêya, app'a "COVID Certificate/Bawernameya Kovîdê" daxînin.

Eger we li Swîsê derzî li xwe daye, hûn dê bawernameya xwe ji kantonê yan ser malperê wergerin, cihê ku lê hatine vaksînekirin. Eger testa we bo koronayê neyînî be, bawername dê rasterast ser malperê wekî e-name were şandin yan bikeve ser app'a "COVID Certificate".

11. Ji bo hin warên jiyana giştî, belgeyek hewce ye, mînak, ji bo merasîmên hundurîn, dîsko, navendên betlaneyê wekî sînema, werzişgeh an hewzên hundurîn ên avjeniyê, û ji bo hundurê xwaringehê. Ji bo firoşgeh, veguhastina giştî û civînên taybet (heya 30 kesan) belgeyek hewce nake. Alîkarî peyda bike.

Web platforma migesplus.ch: Hûn ê ser vê platformê gelek zanyariyan li bara Kovîd-19 peyda bikin. Zanyarî bi gelek zimanan hatine wergerandin: www.migesplus.ch/en/to-pics/coronavirus-covid-19

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

Wergêrên devkî: Eger hûn nikarin li nexweşxaneyê pêwendiyê çêbikin hema ji destpêkê ve daxwaza wergêrê devkî bikin. Wergera bi rêya telefonê jî heye. Eger em gazî wergêrên pi-spor bikin, hûn divê xizmên xwe bo wergera devkî bi xwe re neyînin û bi vî awayî ew dijî tûşbûnê tîn parastin. Heqê we ye li dema mudaxileya bijîşkiyê fêm bikin û bidin fêmkirin.

Hejmarên telefonê û navnîşanên e-nameyên ên girîng

- Eger hûn li malê xwe bin gefê de hîs dikin, hûn dikarin şewirmendî û sitargeha bi awayê bênav li vir peyda bikin www.opferhilfe-schweiz.ch (Almanî) / www.aide-aux-victimes.ch (Fransî) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italiyayî). Eger lezgîn bebi hejmarê 117 ji polîs re telefon bikin.
- Hûn dikarin bi rêya hejmarê telefona 144 xwe bigihînin xizmeta lezgîn a bijîşkiyê (ambûlans).
- Ew bi şev û roj bo karên lezgîn ên bijîşkiyê li hemû Swîsê heye.
- Xeta zanyariyan ser koronavayrusa nû: Bersivên pirsên ser koronavayrusa nû bi hejmarê 058 463 00 00 didin.
- Eger bijîşkê we yê malbatê tuneye: Medgate (deriyê bijîşkiyê) her roj û her şev jî bi hejmarê 0844 844 911 li ber destê we ye.

12. Zanyariyên zêdetir

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (German, French, Italian, English)