

**EM CAVAN XWE
BIPÂRÊZIN.**

Birojbûna dawîn 7.04.2021

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 yên 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:
– Gewrî-êş – Kuxik (zêdetir ziwa) – Kêmanîna nefesê – Sîngêş – Ta – Ji nişkê ve jidestdana hisa bîhnkirin û/an tamkirinê	– 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

Kurmandschî (Nordkurdisch) / kurmanji (kurde septentrional) / kurmanji (curdo settentrionale) / kurmancî

3. Rêzikên paqijî û reftarê



Heya mimkin kesên kêmtir bibînin. Ji komên mezin ên gel dûr bin.



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. Devpêç divê dev û pozê we dapoşîne. Rûser yan perçe nikare şûna devpêçê bigire.



Hewayê hemû odeyan bi rêkêpêkî û lidûhev biguherin. Her çiqasê 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 rêkêpêk destên xwe bi av û sabûnê bişon. Sabûn vayrusê bêziyan dike.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijîn. 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 tên 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 dermanfiroşîyan hene (5 test li 30 rojê de).

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

5. Cudakirin û kerentîn



Cudakirin û kerentîn pêşîlêgirtina belavbûna koronava vayrusa nû dike. Kesê ku bi nexweşîya koronavayrusê ketiye yan guman heye tûş bûye divê li malê bimîne û tu pêwendîya 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 ihtimal heye tûşî koronavayrusa nû bûbin divê bi qasî 10 rojan kerentîn bibin. Ev di rewşên jêrê de ye:

- Piştî pêwendîya nêzîk digel kesên ku testa wan a koronavayrusa nû erê bûye.
- Piştî mayîna li dewlet yan devereke bi metirsiya zêde ya tûşbûnê.

Şertên ji bo kerentînek kurttir

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.

Hûn dikarin agahdariyên bêtir li ser cudakirin û kerentînê di bêşên "Talîmatên Cudakirinê" û "Talîmatên Kerentînê" 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-Pêwendîyan



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

- Rayedarên kantonê digel kesê tûşbûyî, wek mînak kesê ku testa wî erê bûye, diyar dikin li du rojên beriya destpêkxas 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 pêwendîya dawîn digel kesê tûşbûyî 10 rojan bi kar tê.
- Eger di vê demê de tûşbûn neyên dîtin, rayedar dîsan kerentînê 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 Pêwendîyan (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Romanîk, Ingilîsî, Albaniyayî, Serbî, Portegîzî, Spanî) li vir e www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

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

7. Sefer bo / Ketina nava Swîsê

Eger hûn ji welatek yan erdekî bi metirsiya zêde ya tûşbûnê bikevin navaSwîsê, hûn gerek van ên jêrê bikin:

- Beriya têkevin nava welêt: Forma têketinê tijî bikin li [swissplf.admin.ch/home](https://www.swissplf.admin.ch/home).
- Beriya têketina nava welêt: Testa koronavayrusê bidin û dema hatinê encama neyînîbûna wê nîşan bidin.
- Piştî têketina nava welêt: bi qasî 10 rojan têkevin kerentînê. Kesên ku gerekbûna kerentîneyê pêk neyînin dê rastî cezayên giran (heya 10,000 CHF) werin. Li gor hin mercên ji roja 7em ve kerentîn dikare kin bibe. Zanyaryên ser vê li beşa 5 de hene.
- Piştî têketina nava welêt: Hatina xwe di nava du rojan de ji berpirsê kantonê re rapor bikin (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Destûrên vê nivîsê bişoînin.

Hûn dikarin lîsteya nûvekirî ya welatan an deverên ku metirsiya zêdebûna tûşbûnê li wê derê heye li vir bibînin: www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Eger hûn bi balafirê ji welatekî ku ne yek ji welatên xeterê ye tên, her divê hûn encamek testê ya neyînî pêşkêş bikin. Berî ku hûn li balafirê siwar bibin ev tê kontrol kirin.

Heke hûn bi balafir, gemî, otobus an trêne tên, divê hûn hûrguliyên têkiliya xwe di forma koçberiya elektronîkî de binivîsin berî ku hûn tê kevin welatê. Hûn dikarin formê li ser [swissplf.admin.ch/home](https://www.swissplf.admin.ch/home) bibînin.

Li ser qaîdeyên hatin bo Swîsreyê, îstîsnayên cûrbecûr û hukmên berfireh hene, , ku di pelê zanyariyan de nehatine rêzkirin. Hûn dikarin hemû agahdariyan li ser malpera www.bag.admin.ch/entry bibînin.

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 dil-damarî
 - Nexweşiya şeker
 - Nexweşiyên pişikê û nefeskişandinê
 - Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikan
 - Penceşêr
 - Kêş û giraniya wan pirr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)
 - Nexweşiya gurçikan
 - Nexweşiya sîroza cegerê

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

Eger hûn yek ji van kesan bin û yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin (li beşa 2 binêrin), **ji bijîşkekî yan nexweşxaneyê re demildest telefon bikin. Hetanî dawîya 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.

Li Swîsê, kesên ku tûşbûna koronavayrusê jê re dikare bi taybet metirsîdar be dikarin beriya her kesî derzî bibin (li beşa 8 binêrin). Piştî, hemû mezinsalên ji 16 salî jortir derfeta wan heye derzî bibin. Derzîlêdana jinên ducanî (ji bilî hin rewşan) û zarokan û nûciwanên jêr 16 salî hîn diyar nîne, ji ber ku hên ser metirsiya wê lêkolîn tune.

Kanton berpîrsên derzîlêdanê ne. Hûn dikarin li kantona 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 tomar kirina we bo derzîlêdanê bipîrsin.

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

Bo zanyariyên pirtir ser derzîlêdanê, li agahnameyê 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.

10. Find help

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

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 pîspor bikin, hûn divê xizmên xwe bo wergera devkî bi xwe re neyînin û bi vî awayî ew dijî tûşbûnê tên 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 şêwirmendî 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 hejmara 117 ji polîs re telefon bikin.
- Hûn dikarin bi rêya hejmara 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 pîrsên ser koronavayrusa nû bi hejmara 058 463 00 00 didin.
- Eger bijîşkê we yê malbatê tune: Medgate (deriyê bijîşkiyê) her roj û her şev jî bi hejmara 0844 844 911 li ber destê we ye.

11. Zanyariyên zêdetir

www.bag-coronavirus.ch

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