

# Destûrên KOVÎD-19`ê: Rêbernameyên ji bo cudabûn

## Xwedan itibar e ji 08.12. 2020

Ev nîşane dibêjin pêdiviya we bi çi heye dema ...

... Hûn bi nexweşiyê giran ketine ku renga ji ber koronavayrusa nû be.

... Testa we ya koronavayrusa nû erê be.

Eger nîşaneyên we yê tûşbûna bêhnkişandinê<sup>1</sup> û/yan nişkêve jidestdayîna bêhnê û/yan çêştê hebin, hûn gerek **demildest xwe li malê cuda bikin** bo ku kesên din jî pê bixin û gerek zû werin testkirin.

Hetanî eger nîşaneyên we tunebin lê testa we ya koronavayrusa nû erê be, hûn dîsan jî dikarin kesên din pê bixin û divê bikevin varêzê.

Ev destûr dê ji we re bibêjin kîjan hemetetiyên divê bikin ku vayrusê veneguhezînin kesên din. Hûn dikarin zanyariyên gerek li bara koronavayrusa nû ser vir peyda bikin

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

Wekî din, [vidyoyek ravekiro](https://vidyoyek.ravekiro.com) li ser tecrîdê li ser malpera <https://bag-coronavirus.ch/heye>.



Koronavayrusa  
nû (Inglîsî)

Eger encam erê be, rayedarê têkildar ê kantonê dê bi we re pêwendiyê çêbike û zanyarî û destûrên pirtir bide we.

**Ji kerema xwe bizanin:** Di rewşa niha de, mimkin e nivîsgeha kantonê nikaribe di wextê de pêwendiyê çêbike. Eger wisan be, ser nexweşiya xwe kesên nêzîkî xwe agahdar bikin. Hûn dikarin libeşa bin «**Divê pêwendiyên we û malbat çi bike?**» de zanyariyan peyda bikin.

### Dirêjîya dema cudabûnê

Dirêjîya dema cudabûnê girêdayî encama testê ye:

- We xwe daye testkirin û encam erê bûye: Wekî rêzik, cudabûn 48 demjimêran piştî kêmbûna nîşaneyên li malê kuta dibe, bi mercê ku herî kêma 10 roj ji destpêka nîşaneyên re derbas bibe.
- Hûn test bûne û encam neyînî ye: 24 demjimêran piştî kêmbûna nîşaneyên cudabûnê bi dawî bînin.
- Hûn test nebûne: 48 demjimêran piştî kêmbûna nîşaneyên cudabûnê kuta bikin, bi mercê ku herî kêma 10 roj ji destpêka nîşaneyên re derbas bibe.
- Di wexta testê de nîşaneyên we tunebûne: 10 rojan piştî testê cudabûnê rawestînin.

Renga bo vegefîna cihên hîsa bêhnkirin û çêştê yan bo ku kuxika sivik bi giştî rabe hinekî wext zêde bibe. Loma hûn dikarin cudabûnê kuta bikin eger nîşane (jidestdayîna bêhnkirinê yan çêştê, kuxika sivik) tenê ew in ku piştî kutabûna dewreya kutabûnê didomin.

### Çavdêriya rewşa tenduristîya xwe bikin

- Heke hûn di derbarê rewşa xwe de dilbitir in, an jî heke we yek ji nîşanên şiyarker yê jêrîn heye, divê bi bijîşkî re biaxifin:
  - Heke leşa we gir/heraret heye û ew çend rojan didome
  - Heke hûn hest bi bêqewetî an bêhêzî dikin û ew çend rojan didome
  - Tengîya nefesê

<sup>1</sup> wek mînak, kuxîn, gewrî-êş, bêhn çikîn bi yan bêyî ta, hîsa hebûna tayê, êşa masûleyan

- Hestikirin bi zextê xurt an êş di sîngê de
- Gêjbûna nû-derketî
- Şînikîbûna lêv an rû

### **Dema hûn bi tenê dijîn**

- Ji endamên malbatê, hevalên xwe yan xizmeta anîna xwarinê daxwaz bikin xwarin û pêdiviyên din wekî dermanan bînin ber deriyê we.

### **Dema hûn bi kesên din re li malekê de dijîn**

- Tenê di odeya xwe de û bi deriyê girtî bimînin û li wir bixwin. Hewaya odeya xwe bi rêkûpêkî biguherin.
- Ji her serdan û têkiliyan dûr bisekinin û tenê heke pêwîst hebe ji odeyê derkevin.
- [Devpêça paqij a parastinê](#). lêdin û dema neçar in ji odeyê derkevin herî kêm 1.5 metreyan ji kesên din li malê dûr bin.
- Ji pêwendiya bi heywanên xwe dûr bin.
- Serşoka xwe bi kar bînin. Eger ev mimkin nebe, piştî bikaranîna imkanên hevbeş ên paqijiyê (serşo, destav, banyo) bi madeyên paqijkar paqij bikin.
- Kelmelên malê yê wekî firaq, avxwar, fîncan yan tiştên pehtinxaneyê bi kesên din re bi hevbeşî bi kar neyînin. Van kelmelan piştî bikaranînê li firaqşoyê de paqij bikin yan bi baldarî bi av û sabûnê bişon.
- Hewlî yan nivînan bi kesên din re bi hevbeşî bi kar neyînin. Cil, nivîn û hewliyên serşokê bi rêkûpêkî li cilşoyê de bişon.
- Ji endamên malbatê, hevalên xwe yan xizmeta anîna xwarinê daxwaz bikin xwarin û pêdiviyên din wekî dermanan bînin ber deriyê we.

### **Bi awayê dûhev destên xwe bişon <sup>2</sup>**

- Hûn û kesên dorbera we divê bi rêkûpêkî destên xwe herî kêm bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişon. Eger av û sabûn tunebin, destên xwe bi madeyên paqijker û mizdana destên xwe heya ku ziwa bibin wan bişon. Bi taybet dema ku diyar e dest qirêj in divê bi av û sabûnê werin şûştin.
- Bi taybet beriya û piştî amadekirina xwarinê, beriya û piştî xwarinê, piştî destavê û herderma ku diyar e destên we gemar in, destên we bi zelalî qirêj dibin, bişon.

### **Dema dikuxin an dibênijîn pêşiya devê xwe bigirin**

- Eger hûn dibênijîn an dikuxin pêşiya dev û pozê xwe bigirin.
- Perçeyên ku hûn pê wan dev yan pozê xwe dipêşin divê piştî biavêjin an bişon.
- Destmalên kaxizî yê bikarhatî di kîsikê naylorî li odeya xwe de biavêjin zibildanka taybet.

### **Eger hûn neçar in ji malê derkevin** (xwe bidin testkirin yan şêwirîna bi bijîşkê re):

- **Devpêçeke paqij lêdin.** Eger nîşaneyên we yê nexweşiya giran a bêhnkişandinê hebin, gerek devpêça [perçekî](#) lênedin.
- Beriya ji malê derkevin destên xwe bişon yan paqij bikin.
- **Li veguhestina giştî siwar nebin.** Eger rewşa we ya tenduristiyê rê dide, erebeyan duçerxeyaxwe bi kar bînin, peya biçin yan ji taksiyekê re telefon bikin.

### **Bikaranîna durist a devpêçên parastinê**

- Beriya ku devpêçan lêdin, destên xwe bi av û sabûnê yan madeyê paqijker bişon.
- Devpêçê bi nermî dayînin bo ku dev û pozê we bipêçe û wisan bişidînin ku ser rûyê we rihet bisekine.
- Piştî we devpêç lêda destê xwe lênedin. Piştî her destlêdana devpêçeke parastinê ya bikarhatî, wek mînak dema rakirina wê, destên xwe bi av û sabûn û madeyê paqijker bişon.



Devpêç  
(Inglîsî)

<sup>2</sup> Vîdyoya ser çawan durist şûştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Devpêçeke parastinê dikare herî kêr 4 demjimêran were bikaranîn, hetanî eger şil be.
  - Ji kerema xwe hûrgiliyên destûran ser vir bixwînin [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) bin beşa [Correct Usage/Bikaranîna Durist](#).

#### Hemû hemetiyên gerek raçav bikin

- Divê zibilên ku bi avekên bedenê (gû, xwîn, xilt) lewitîne li odeya xwe de bikin nava kîsikekî naylonî û beriya bi zibilên din re tevhev bibin bikin nava zibildankeke diyarbûyî.
- Rûvekên wekî maseyên kêleka textê razanê, çarçoveya textê razanê û kelmelên din ên odeya razanê bi madeyeke asayî ya paqijker li malê pak û paqij bikin.

#### Varêza zarokên bin 12 salî û dayîkbavan

- Di bingehê de, rêzikên varêzê bo zarok û dayîkbavan jî ye.
- Divê di dema varêzê de tu pêwendiyên zarokê bi malbatê re li derve tunebe.
- Eger zarok li varêzê de be, divê pêwendiya digel endamên din ên malbatê heya mimkin kêr be. Mimkinbûna vêya girêdayî tiştên wekî temen e. Lê, divê pêdiviyên zarokê jî ber çav bigirin, bi taybet zarokên temenê wan piçûk e.
- Eger dayîk yan bav varêz bûye û zarok nebûye, divê yê/ya din wekî muqatekar li dema varêzê li zarokê muqate bibe.

Eger dayîkbav her du jî varêz bûne û zarok nebûye, rêbaz girêdayî temenê zarokê û mimkinbûna wê ye. Eger nikarin derve muqate bikin, eger zarok nikare xwe li gor karên jiyana rojane ya karên muqatebûnê yê dayîkbavên jorê navborî hemaheng bike, divê karek bibe zarok li nava varêzê bi wan re be.

#### Pêwendiyên civakî di dema cudabûnê de

- Hetanî eger hûn neçar in niha xwe cuda bikin, ev bi wê wateyê nîne ku hûn divê hemû pêwendiyên civakî qut bikin: Bi rêya telefon, Skype'ê û hwd. bi hevalan û malbatê re di têkiliyê de bin. Ser tecrube, fikir û hestên xwe biaxivin.
- Eger ew bo we bes nîne, yan eger ew bo we mimkin nîne: eger negîranî, tirs yan pîrsgirêkên we hene, ji 143 re telefon bikin ("Dargebotene Hand"). Hûn dikarin bi vê hejmarê bi şev û rojê bi belaşî bi gel re telefon bikin.
- Hûn dikarin zanyariyên pirtir bi internetî li vir peyda bikin <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)



Dureschnufe  
(Inglîsî)



Rules for Paqijî  
reftar (Inglîsî)

#### Piştî kutabûna cudabûnê

- Şopandina rêzikên paqijiyê û şîretên reftarî yê kampanyaya "Wisa Xwe Biparêzin" (So schützen wir uns) - [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others) bidomînin.

#### Kesên li malê de dijîn / pêwendiya wan a nêzik heye divê çi bikin?

- Heya ku test tune, kesên pêwendiya we û malbata we divê rewşa xwe ya tenduristiyê kontrol bikin û qanûnên paqijî û reftarê yê kampanyaya "Çawan xwe biparêzin" (So schützen wir uns) raçav bikin ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)). Eger nîşane diyar bibin, ew divê werin cudakirin, û divê bikevin bin kontrola koronavayrusê ser malpera BAG'ê [Coronavirus-Check \(Kontrola Koronavayrusê\)](#), û eger gerek be, werin testkirin. Divê piştî ew heman destûrên cudabûnê bişopînin ku di vê destê de hatin gotin. Ser malpera Kantona Vaud'ê li <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> hûn dikarin kontrola koronayê bi 8 zimanên din peyda bikin.
  - Eger encama testa we erê be: Hûn ê digel rayedarê kantonê wan pêwendiyên xwe yê nêzik diyar bikin ku dê bikevin varêzê. Eger rayedar nikaribe di wextê de pêwendiyê çêbike. Eger wisan be, ser nexweşiya xwe kesên nêzikî xwe agahdar bikin.



Kontrola  
koronavayrusê  
(Inglîsî)

### Divê kê agahdar bikin?

- Hemû kesên ku pêwendiya we ya nêzîk du rojan beriya diyarbûna nîşaneyan hebûye. Ew kes in herî kêr bi qasî 15 xulekan bêyî parastin ji 1.5 metreyan kêmtir pê re bûne hevdem nîşaneyên we hebûne yan 48 demjimêran beriya diyarbûna nîşaneyan. Ev kes divê [destûrên varêzê](http://bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) bişopînin.(bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Hûn û pêwendiyên we dê zanyariyên pirtir peyda bikin bin beşa "[Eger bi kesekî tûşbûyî re pêwendiya we hebe çî bikin](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)" ser [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Eger kesê pêwendiya we divê bikeve varêzê ji ber ku bi we re pêwendiya nêzîk hebûye, ew dê ji ber jidestdayîna diravê karê xwe, wî diravî wergirin. Hûn dikarin ser vê zanyariyan peyda bikin ser [Nivîsgeha Sîgorteya Civakî ya Federal BSV](http://www.bsv.admin.ch).



Destûrên  
varêzê (Inglîsî)



BSV