



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Wezareta Federal a Karên Navxweyî EDI

Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî BAG

Koronavayrusa Nû

Li 11.05.2020 hate nûkirin

EM CAVAN XWE BIPÂRÊZIN.



Danasîna zanyariyan

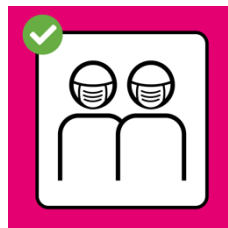
Agahiyên girîng ser Koronavayrusa nû û li bara rêzikên ser reftar û paqîjiyê.

Hûn çi dikarin bikin?

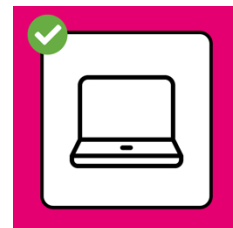
Şopandina rêzikên reftar û paqîjiyê bidomînin. Em naxwazin koronavayrusa nû dîsan belav bibe.



Jev dûr bin.



Tewsiye: Eger dûrbûn mimkin nîne, devpêçan lêdin.



Eger mimkin e, karkirina li malê bidomînin.

Bi awayê rijd xwe li gor rêzikên paqîjî û reftarê eyar bikin.



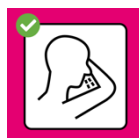
Jev dûr bin.



Destên xwe baş bişon.



Dest nedin hevdu.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin.



Tenê piştî tomarkirina telefonî serdana nivîsgeha bijîşkan an beşa lezgîn bikin.



Eger nîşaneyên we hene, li malê bimînin.

Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû

Koseya Federal ji 11 meha Gulanê ve rê li ber kiryarên pirtir hêsan dike: zarok û ciwanên heya pola 9 dikarin vegerin dibistanê. Firoşgeh, bazar, muze, pirtûkxane û xwaringeh dikarin li gor raçavkirina rijd a bernamêyên parastinê dîsan vebibin.

Koseya Federal hîn jî rewşa li Swîsê wekî awarte destebendî dike.

Şopandina rêzikên reftar û paqijiyê bidomînin. Bi giştî, koronavayrusa nû divê dîsan belavtir nebe.

Jêgîrbûn û metirsî

Çima ev rêzikên paqijiyê û reftarê gelekî girîng in?

Koronavayrusa nû vayruseke nû ye ku hîn mirov **nikariye berxwedaneke ewle (mekanîsmeke bergiriyê) bo wê hebe. Ew dikare bibe hokara gelek tûşbûn û nexweşiyên.** Loma em divê heya ku dibe berbelavbûna Koronavayrusa nû kêmkar bikin.

Em bi taybet divê wan kesan biparêzin ku gelekî pirtir dikevin ber metirsiya nexweşiya giran. Ew jî kesên i 65 salî hevraztir û yên bi nexweşiyên ji berê ve ne. Pêşmerc jî ev in:

Ev kes hene:

- **Kesên 65 salî û jortir**
- **Kesên mezinsal ku mercên wan ên ji berê ve hene:**
- **Tansiyona jorê ya xwînê,**
- **Nexweşiya şeker,**
- **Nexweşiyên dilî-damarî,**
- **Nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê,**
- **Penceşêr û**
- **Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikin.**
- **Krebs**

Yan bi:

- **kêş û giraniya wan pirr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)**

Eger hûn piştrast nînin hûn yek ji kesên bi taybet zîyanbar in, ji kerema xwe bi bijîşkê xwe re pêwendiyê çêbikin.

Eger em hemû rêzikên reftar û paqijiyê bişopînin, em dikarin van kesan jî baştir biparêzin. Bi vî awayî, em dikarin arîkar bin jî piştrast bikin kesên xwedanên nexweşiyên giran jî dikarin li cihên tendurisiyê baş werin dermankirin. Ev ji ber wê ye ku di yekeyên muqatebûna taybet de, odayên dermankirinê û dezgehên bêhnkişandinê ne gelek in.

Gelo hûn ji 65 salî jortir in yan yek ji mercên jêrê diyarbûyî yên ji berê ve li bal we hene?

Loma hûn kiryarên jêrê bi kar tên:

- Hûn dikarin ji mala xwe derkevin lê divê hûn rêzikên reftar û paqijiyê bişopînin. Neçin cihên girse lê heye (wek mînak, rawestgehên trenê, veguhestinên giştî) û demjimêrên xiyavan bi girse ne (wek mînak, kîrîrên şemiyê, civîna gel)
- Pêwendiyên nepêwîst nekin û herî kêmkar 2 metroyan ji kesên din dûr bimînin.
- Eger mimkin e, ji hevalekî yan cîranekî daxwaz bikin kîrîna we bike yan bi internetî yan telefonî sipariş bikin. Hûn dikarin xizmetên piştevanîyê jî ji çendîn saziyan, bi rêya rayedarên xwe yên xwecihî yan internetê peyda bikin.
- Bo hevdfîtinên karî yan taybet, tercîh bikin bi telefon, Skype yan amûreke wekî wan pêk were.

Eger pêdiviya we bi dîtina bijîşkekî heye, bi erebeya xwe, duçerxe yan jî bi peyatî biçin. Eger ev mimkin nîne, wê demê taksiyekê bigirin.

Herî kêmkar du metroyan ji kesên din dûr bin û rêzikên paqijiyê bişopînin.

Tewsiye: Eger dûrbûn mimkin nîne, devpêçan lêdin.

Eger hûn ser kar in û ji ber nexweşiya berê li ber metirsiyê ne, karsazê we divê we biparêze.

Hûn dikarin bi rêya Unia Switzerland zanyariyên sûdmend peyda bikin: Mafên we li ser kar <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Gelo yek yan çend [nîşaneyên nexweşiya](#) wekî kuxik (bi gelemperî ziwa), gewrî-êş, bêhn çikîn, ta, hîsa wekî tayê, êşa masûleyan yan ji nişkêve jidestdayîna hîsa bêhnê û/yan çêştê yê we hene? **Eger hene wê demê demildest ji bijîşkê xwe yan nexweşxaneyê re telefon bikin. Hetanî eger dawiya hefteyê jî be.** Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin ku hûn li ber metirsiya mezin de ne.

Koronavayrusa nû çawan tê veguhestin?

Koronavayrusa nû pirtir bi rêya bi hev re bûna demdirêj tê veguhestin: Eger hûn bi kesekî xweş re ji 2 metroyan.

Veguhestin wiha pêk tê

- **bi dilopkeyan:** Eger kesê nexweş bibênije yan bikuxe, vayrus dikare rasterast bikeve ser pirtikên poz, dev yan çavên kesên din.
- **bi rêya destan:** dilopkeyên tûşkirinê ji kuxîn û bînjînê dikarin ser destan bin. Yan kesek destê xwe li rûvekekê bide ku vayrusser hebin. Dema mirov destê xwe li dev, poz yan çavan dide ew digihîje wan.

Kingê hûn jêgir in?

Agahdar bin her kesê ku tûşî Koronavayrusa nû bibe heya demeke dirêj jêgir e. Yanê:

- **Rojekê beriya** nîşane dest pê bibin – yanê, beriya hûn pê bihesin tûş bûne.
- **Hevdem ku nîşaneyên we hebin, hûn bi awayê taybet jêgir in.**
- **Heya 48 demjimêran piştî** hûn hest dikin dîsan bi giştî tendurist in. Loma jev dîr bimînin û bi rêkûpêkî destên xwe bi sabûnê bişon.

Gelo divê hemû kes li nava gelheyê de devpêçan lêdin?

Na, em li kesên tendurist tewsiye nakin li nava gelheyê de devpêçan lêdin. Ev wan hemberî tûşbûna koronavayrusa nû bi qasî têr naparêze. **Awarte: meger ku dûrbûn mimkin nebe.**

Lê, devpêç dikare pêşiyê bigire ku kesê ji berê ve tûşbûyî kesên din tûşî nexweşiya neke.

Herwiha: Rêzikên dûrbûn û paqijiyê bişopînin.

Her kesek divê wisan reftar bike ku wekî tûş bûye!

- Li malê bimînin.
- Destên xwe bi başî û rêkûpêkî bi sabûnê bişon.
- Eger hûn neçar ji apartimanê xwe derkevin: herî kêr 2 metroyan ji kesên din dûr bin.
- Ji komên gel dûr bin.
- Komên ji 5 kesî pirtir çênekin.
- Hetanî di komên piçûk de, hertim 2 metroyan ji hevdu dûr bin.
- Tenê wê demê serdana nivîsgeha bijîşkekî bo emeliyatê yan karê lezgîn bikin ku hevdîtina we diyar bûbe.

Nîşane, têderxistin û dermankirin

Nîşaneyên nexweşiya koronavayrusa nû çi ne?

- | | |
|--|-----------------------------|
| Bi piranî nîşaneyên jêrê rûdidin: | Nîşaneyên gelekî kêr |
| • Kuxîn (pirtir ziwa) | • Serêş |
| • Gewrî-êş | • Nîşaneyên mehde û rûviyan |
| • Kêr anîna nefesê | • Werimîn |
| • ta, hîsa wekî tayê, | • Xîzezîxkirin |
| • Êşa masûleyan | |
| • Ji nişka ve jidestdana hisa bîhnkirin û/an tamkirinê | |

Nîşane ji hêla giranbûnê ve cur bi cur in û dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

Eger yek yan çend nîşaneyên asayî yên nexweşiyê li bal we hebin, rege we koronavayrusa nû girtibe.

Eger wisan be:

- Li malê bimînin.
- Bi bijîşkekî yan pisporekî muqatebûna tenduristiyê re pêwendiyê çêbikin û bipirsin divê hûn werin testkirin yan na.
- Destûrên "cudabûnê" bixwînin (<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) û bi berdewamî wan bişopînin.

Eger hûn ji 65 salî jortir in yan ji berê ve nexweşiya we heye, yên jêrê bi kar tên: Eger yek yan çend nîşaneyên asayî yên nexweşiyê li bal we hene, demildest ji bijîşkekî re telefon bikin. Hetanî eger dawîya hefteyê jî be.

Gelo hûn piştrast nînin çawan reftar bikin?

Bi kontrolkirina koronavayrusê li <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>, piştî dayîna bersiva çend pirsan, hûn ê bo karê ji Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî (bi Almanî, Fransî, Îtalî û Inglîsî) tewsiyeyan wergerin.

Ser malpera Kantona Vaud'ê li <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> hûn dikarin kontrola koronayê bi 8 zimanên din peyda bikin.

Kontrola koronavayrusê li şûna tewsiyeyên bijîşkî yên pisporane, têderxistin yan dermankirina nexweşiyê nîne. Nîşaneyên ku li beşa kontrolê de wesif bûne dikarin têkildarî nexweşiyên din jî bin ku pêdiviya wan bê rêbazên cuda hene.

Eger her yek ji nîşaneyên girîng yên nexweşiyên li bal we hebin ku xeratir dibin yan we negîran dikin hertim bi bijîşkekî re bişêwirin.

Nexweşiya koronaya nû çawan tê dermankirin?

Derman tenê di qasa rakirina nîşaneyan kêmsînore. Kesên nexweş ji bo parastina kesên din tên cudakirin. Eger nexweşî giran be, bi gelemperî xwedîkirina li yekeya beşa taybet pêwîst e. Renge badayîna sexte pêwîst be.

Gelo gazindeyên we hene, hîs dikin nexweş in yan nîşaneyên ku têkildarî koronavayrusa nû ne?

Gazindeyên tenduristiyê, nexweşî û nîşaneyên ne-têkildarî koronavayrusa nû divê cidî werin dîtin û derman bibin. Arîkariyê wergerin û gelekî li bendê nemînin: ji bijîşkekî re telefon bikin.

Agahiyên pirtir

Gelo divê li veguhestina giştî siwar nebin, bi taybet di demjimêrên ku xiyavan bi girse ye?

Veguhestina giştî dikarin bi kar binin bi mercê ku rêzikên reftar û paqijiyê raçav bikin. Hûn divê di demjimêrên ku xiyavan bi girse ne eger mimkin be li veguhestina giştî siwar nebin. Eger ev mimkin nîne, hûn divê kiryarên li bernameya parastinê ya şîrketa veguhestina giştî bişopînin.

BAG bi berdewamî tewsiye dike ku kesên bi taybet ziyanbar heya ku mimkin e li veguhestina giştî siwar nebin.

Gelo eger ez nikarim dûrbûna 2 metroyan pêk binin divê li tren, otobûs yan tramê de devpêçê lêdim?

Gerek nîne di veguhestina giştî ya hinekî kêmkirî de devpêça paqijiyê lêdin. Hûn divê di demjimêrên xiyavan bi girse ne de devpêça paqijiyê lêdin.

Civînên ji 5 kesî pirtir qedexe ne.

Li roja 20 Adara 2020'î, Konseya Federal (Bundesrat) ragihand civînên ji 5 kesî pirtir qedexe ne. Mebesta me ji giştî bûnê, cihên giştî, peyarê, park û tiştên wiha ne. Eger hûn bi kesên din re hevdişîtinê dikin, hûn divê hertim bi qasî 2 metroyan jê dûr bin. Eger hûn vê navberê raçav nekin, hûn ê cezayê diravî bidin. Ev ên jêrê hîn î bo kesên di hemû emrî de ne: qedexe û kiryarên Konseya Federal û hemû tewsiyeyan raçav bikin. Xwe biparêzin û tu kesî tûş nekin!

Eger li nexweşxaneyê bi zimanê min neaxivin yan fêhmî nekin ez çî dikarin bikim?

Hema ji destpêkê ve daxwaza wergêrekî devkî bikin. Bi rêya telefonê jî xizmetên wergerê hene. Eger ji wergêrên pîspor re telefon kirin, hûn divê xizmetên xwe neyînin nava civînê û ew ê hemberî tûşbûnê werin parastin. Mafê wan e li dema mudaxileya bijîşkî de fêhmî bikin û werin fêmkirin. Karmendên nexweşxaneyê agahdar bikin ku mesrefa wergera devkî li dema qeyrana Koronayê stuyê sîgorteya tenduristiyê ye.

Gelo hûn neçar in li malê bimînin û pêdiviya we bi xwarin an dermanî heye?

Yan hûn hez dikin arîkariyê bikin?

Li dorbera xwe ya nêzîk binêrin:

- Gelo dikarin ji kesekî daxwaza arîkariyê bikin?
- Yan gelo kesek heye hûn arîkariya xwe pêşkêş bikin?

Bijareyên pirtir:

- Bi rayedarê xwe yê xwecihî re pêwendiyê çêbikin
- App'a «Five up» bidin bikaranîn.
- Ser www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch lê binêrin.

Yên jêrê hîn jî di vê çarçoveyê de bi kar tên: Rêzikên reftar û paqijiyê divê hertim werin misogerkirin û raçavkirin.

Gelo zarokên we hene?

Divê dapîr û bapîr yan kesên din ên bi taybet ziyanbar li zarokan muqate nebin. Piştrast bin zarok di komên herî zêde pênc kesî de dilîzin. Komên zarokan divê bi hev re werin ragirandin, wek mînak, heman zarok hertim bi hev re bilîzin. Û dema zarok bi hev re dilîzin, kesên mezin divê li nava wan de nebin.

Gelo hûn negîran in yan pêdiviya we heye bi kesekî re biaxivin?

Li vir hûn ê agahaiyan peyda bikin:

- Li Înternetê ser www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Rawêjkariya telefonî bi 143 (Die Dargebotene Hand)

Gelo hûn li malê hîs dikin bin gefê de ne? Gelo hûn li dû arîkarî yan parastinê ne?

- Ser www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch hûn ê hejmara telefonê û navnîşana e-nameya tewsiyeyan û parastinê bi awayê bînav li seranserê Swîsê peyda bikin.
- Bo dema **Lezgîn**, ji polîs re telefon bikin: hejmara telefona 117

Hejmarên telefonên din ên girîng:

- **Telefona lezgîn a ambûlansê** (Sanitätsnotruf) **144**: Ev li seranserê Swîsê bi şev û roj bo hemû karên lezgîn ên bijîşkiyê amade ye.
- **Xeta agahiyên** ser Koronavayrusa nû: bi hejmara **058 463 00 00** bersiva pirsên ser Koronavayrusa nû tên dayîn.
- **Xeta taybet a Koronayê ya HEKS/EPER'ê** bi 10 zimanan (Albanî / Erebî / Bosnî-Serbî-Krwatî / Kurdî / Farisî, Derî / Portegalî / Spanî / Tamîlî / Tîgrînî / Tirkî): **hejmara 0800 266 785** ser pirsên Rewşa Koronavayrusê li Swîsê bersivapirsan dide û zanyariyên ser pêşniyarên arîkariyê pêk tîne. Zanyariyên pirtir li vir hene : <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Eger bijîşkê we yê malbatê tune:** **Megate** bi hejmara **0844 844 911** bi şev û roj, 7 rojên hefteyê, 365 rojên salê bo we ye.

Vegerîna ser kar

Dema şîrket û dezgeh dîsan vedibin, gel dê dîsan bikeve liv û tevgerê. Şîrket divê baştirîn kiryarên mimkin bikin ku karmend û mişteriyên ji tûşbûna koronavayrusê biparêzin. Bo vê armancê, divê ew bernameyên parastinê dayînin.

Koronavayrusa nû çi ye? SARS-CoV-2 çi ye û COVID-19 çi ye?

Koronavayrusa nû li dawîya sala 2019 ji ber zêdebûna derasayî ya nexweşîya sîngêşê li bajarê navendî yê Çînê Wuhan'ê hat dîtin. Navê SARS-CoV-2 li vayrusê kirin û ji heman malbatê ye ku patojenên "Sendroma Bêhnkişandinê ya Rojhilata Navînê" MERS û "Sendroma Bêhnkişandina Gelekî Diwar" SARS ye.

Li roja 11 Sibata 2020'î, Rêxistina Cîhanî ya Tenduristiyê bi awayê fermî nav li vê nexweşîya ji koronavayrus kir: COVID-19, kurtiya «nexweşîya koronavayrusa 2019» yan bi Almanî "Coronavirus-Krankheit 2019".

Agahiyên ku niha hene nîşan didin heywanan ev vayrus derbasî mirovan kirine û niha ji kesekî li kesekî din tê veguhestin. Jêdera wê ya xwecihî ihtimal e masiyek û bazareke heywanan li bajarê Wuhan'ê be, ku ji wê hingê ve rayedarên Çînê girtiye.

Agahiyên pirtir:

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus
(Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Inglîsî)



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