

**EM Ê WIHA XWE  
BIPARÊZIN.**

# Parastina hemberî şewbê: Belavoka bo kesên nexweşiya wan a demdirêj heye û kesên 65 salî û jortir in

## Ji şewbê û aloziyên wê dûr bin – derziya şewbê lêdin

### Gelo we nexweşiyêke demdirêj girtiye? Û/yan gelo hûn 65 salî û jortir in?

Eger wisan be, em tewsiye dikin derziya şewba demsalê lêdin, çimkî metirsiya we bo aloziyên şewbê zêde ye. Em bo parastina we tewsiye dikin kesên dorbera we jî derziyê lêdin, wek mînak, xizm û kesên nêzik.

Şewb hertim bê ziyana nîne. Berovajî. Carinan dibe hokara pirsgirêkên cidî. Ev dikare ji ber vîrûsa şewbê bixwe yan tûşbûna bakteriyê be.

Pirsgirêkên berbelav ên têkildarî şewbê ev in: werimîna rêya bêhnkişandinê ya jorê, tûşbûna nava guh, zaturiyê.

Pirsgirêkên din ên kêmtir berbelav ev in: sîngêş, werimîna masûleya dil, nexweşiyên pergala esebî, jê ênsêfaltîs.

Şewb di kesên bi nexweşiyên demdirêj de dikare di hin rewşan de nîşaneyên gurrkirina nexweşiyê zêdetir bike.

Derzîlêdan baştirîn parastin hemberî şewbê ye. Divê her salê lêdin çimkî vîrûsa şewbê bi berdewamî diguhere û loma divê sal bi sal were ligorkirin.

### Derziya şewbê bo kîjan nexweşiyên şewbê sûdmend e?

Ji bilî kesên ji 65 salî jortir, derziya şewbê bi taybet bo zarokên ji şeş mehî jortir, nûciwanan û mezinsalên bi nexweşiyên demdirêj tewsiye dibe:

- nexweşiyên demdirêj yê endamên bêhnkişandinê (jê tengînefes û nexweşiya demdirêj a girtina pişikan [COPD])
- pirsgirêkên dil yan geryana xwînê
- nexweşiya kezebê yan gurçikan
- nexweşiyên metabolîk wekî diyabet
- nexweşiyên yê esebî wekî Parkinson
- kêmasiyên zikmakî yan çêbûyî yê pergala ewlebûnê
- Tûşbûna HIV

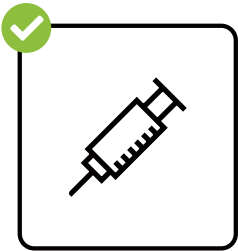
### Eger penceşêr hebe çi girîng e?

Şewb dikare bo kesên bi penceşêr bi taybet metirsîdar be. Gel-lek caran, derzîlêdan dikare pêşiya şewbê bigire yan wê lawaz bike. Bijîşkê têkildar dikare bibêje derzîlêdan baş e yan na û hokarên bijîşkî bo derzîlêdanê bo we zelal bike.

**EM Ê WIHA XWE  
BIPARÊZIN.**

Ev rêzikên  
paqijî û reftarê jî  
hemberî vîrûsên din  
diparêzin.

## Parastina hemberî şewbê: Rêzikên paqijî û reftarê

**Derzîlêdana hemberî şewbê.**

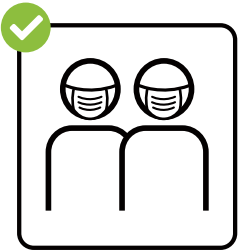
Kêrhatîrîn û hêsantîrîn rêya xwe parastina hemberî şewbê ev e her sal payîzê derziyê li xwe bidin. Eger metirsiya we ya zêde ya aloziyên şewbê hebe, lêdana wê bi taybet tewsiye dibe. Yan eger hûn bi jiyana taybet yan karî ya kesên metirsiya wan a zêde ya aloziyên şewbê heye re pêwendiya we ya rasterast heye.

**Destên xwe baş bişon.**

Destên xwe bi rêk-pêkî û baş bi av û saabûnê bişon. Wek mînak, wexta hûn tèn malê, piştî paqijkirina bêvila xwe, bênijîn yan kuxîne, û beriya xawrinê yan amadekirina xwarinê.

**Li destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin û bibênijin.**

Dema kuxîn û bênijînê destmalekê ber dev û bêvila xwe bigirin. Destmala kaxizî piştî bikaranînê bixin nava zibildankê. Piştî destên xwe bi av û sabûnê bişon. Eger destmal ber destê we tune, li nava enîşka xwe de bikuxin.

**Xwe dûr bigirin yan devpêçê lêdin.**

Niha li hin rewşan de û wekî kiryarên pêşilêgirtina Kovîd-19'ê, lêdana devpêçê tewsiye dibe. Wek mînak, dema di jiyana rojane de nikarin xwe ji kesên din 1.5 metreyan dûr bikin û dema parastina bedenî tune. Bi vî awayî, tewsiyeyên parastinaa hemberî Kovîd-19'ê jî dikarin bo kêmkirina metirsiya veguhestina şewbê û patojenên din arîkar be.

**Eger nîşaneyên we hebin, li malê bimînin.**

Eger nîşaneyên şewbê di we de hebin (sarbûn, ta, nerihetî, gewrî-êş, kuxik, êşa masûle û pêvekan), li malê bimînin yan ji kar, dibistan û hwd. zûtirkê biçin malê. Renge nîşaneyên we yên Kovîd-19'ê hebin. Li [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) kontrola koronavayrusê bidin yan bo rêbaza wê ji bijîşkekê re telefon bikkin. Eger kontrola koronavayrusê yan bijîşkê we tewsiye bikin zûtirkê testa koronavayrusa nû bidin.

# EM Ê WIHA XWE BIPARÊZIN.



## Parastina hemberî şewbê: Zanyarînameya bo xizm û kesên nêzîk ên kesên metirsiya wan a zêde ya hebûna aloziyên şewbê heye

### Derzîlêdan hezkiriyên we jî diparêze

#### Kingê derziya şewbê sûdmend e?

Eger hûn, wekî xizm yan kesê nêzîk, bi rêya derzîlêdanê xwe hemberî şewbê biparêzin, hûn bi awayê nerasterast kesên dorbera xwe yê bi metirsiya zêde ya pirsgirêkên şewbê diparêzin.

Derziya şewbê bo hemû wan kesan tewsiye dibe ku bi kesên xwedan metirsiya zêde ya pirsgirêkên şewbê li jiyana karî û taybet de bi rêkêkî têkiliyên rasterast hene.

Kesên ku metirsiya wan a zêde ya aloziyên şewbê hene:

- Kesên ji 65 salî jortir
- jinên ducanî û jinên ku di çar hefteyên derbasbûyî de zarok anîne
- Zarokên zûbûyî (di her du zivistanên yekem ên piştî bûyînê)
- Qundaxên jêr şeş mehî
- Kesên bi her yek ji nexweşiyên jêrê:
  - nexweşiyên demdirêj yê endamên bêhnkişandinê (jê tengînefes û nexweşiya demdirêj a girtina pişikan [COPD])
  - pirsgirêkên dil yan geryana xwînê
  - nexweşiya kezebê yan gurçikan
  - nexweşiyên metabolîk wekî diyabet
  - nexweşiyên yê esebî wekî Parkinson
  - kêmasiyên zikmakî yan çêbûyî yê pergala ewlebûnê
  - Tûşbûna HIV
  - penceşêr
- nexweşên li malên extiyaran û perestariyê û li navendên bo kesên xwedan nexweşiyên demdirêj

#### «Xizm û kesên nêzîk» kî ne?

«Xizm û kesên nêzîk» hemû ew kes in ku bi we re dijîn yan kar dikin yan bi kesên xwedan metirsiya zêde ya aloziyên şewbê re têkilya wan heye.

Hemû karmendên bijîşkî û perestariyê, hemû kesên li qada dermanî de kar dikin herwiha karmendên perestariya rojane, zarokistan û malên extiyaran û perestariyê jî dikevin nava vê komê. Eger zarokên şeş mehî û jortir û nûciwan digel kesên xwedan metirsiya zêde ya aloziyên şewbê têkilya wan a rêkêkê hebe, ew jî dikevin nava vê komê (wek mînak, dayîkbav, xwîşû bira yan dapîr û bapîr).

Têkiliyên lêrasthatinkî yê jiyana rojane (vegühestina giştî, kirrîn, û hwd.) wekî «kesên têkilya nêzîk» nînin. Lê, kesên ku hez dikin bo hokarên kesane û/yan karî metirsiya wan a şewbê kêmtir bibê, dikarin derzîlêdanê jî berçav bigirin.

#### Nîşaneyêke xurt a bihevrebûnê

Kesên bi metirsiya zêde ya aloziyan dikarin tenê xwe ji tûşbûna şewbê heya asteke kêmsînor biparêzin – wek mînak, çimkî pergala wan a ewlebûnê bo derzîlêdanê baş bersiv nade. Ew kesên ku derzî lêdikeve ne tenê xwe belkê xizmên xwe û dorbera xwe jî diparêzin.

**EM Ê WIHA XWE  
BIPARÊZIN.**

# Parastina hemberî şewbê: Zanyarînameya bo jinên ducanî

Her tiştê ku pêwîst e hûn ser parastina hemberî şewbê li dema ducanîbûnê bizanin

## Li dema ducanîbûnê de şewb çiqasî metirsîdar e?

Jinên ducanî yên şewba wan heye anegorî jinên ne-ducanî pirtir pirsgirêkên wan ên wekî zauriyeyê hene. Ev bi taybet di nîveke duyem a ducanîbûnê de rast e. Nexweşiya şewbê ya dayîkê dibe hokara aloziyên zêde yên dema ducanîbûnê û anîna zarokê, bûyîna zûtir û dereng mezinbûna zarokê. Qundax jî bi awayê berbiçav metirsiya wan a zêde ya jêgîrbûna şewba giran li şeş mehên destpêkê yên jiyane hene.

## Çawan û kingê divê xwe biparêzim?

Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî (FOPH) derziya şewbê bo hemû jinên ducanî û hemû wan jinan tewsiye dike ku di çar hefteyên derbasbûyî de zarok anîne. Serdema derziya şewbê ji nîveka meha Çiriyê heya destpêka jêgîrbûna şewbê ye. Li Swîsê, jêgîrbûna şewbê bi gelemperî beriya meha Kanûnê dest pê nake, bi gelemperî li meha Çile dest pê dike.

## Çima divê ez derziyê li xwe bidim? Gelo dikarin bi vî awayî zaroka xwe biparêzim?

Derzîlêdan pêşiya şewbê û aloziyên wê digire, ku pirtir bi taybet dema ducanîbûnê de rûdide. Derziya şewbê ya jina ducanî ne tenê parastina wê bixwe zêde dike: Herwiha antîbiyên dayîkê dikarin zaroka nûbûyî bi qasî çend hefteyan piştî bûyîna hemberî şewbê biparêzin. Qundaxên ji dayîkên ku serdema ducanîbûnê derî lêketine kêmtir ihtimal heye nexweş bikevin û li çend mehên destpêkê yên jiyane biçin nexweşaneyê. Ev bi taybet girîng e çimkî qundax nikarin beriya şeş mehê derziyê li xwe bidin û metirsiya wan a zêde ya tûşbûna şewbê heye.

## Derziya serdema ducanîbûnê çiqasî ewle ye?

Derziya şewbê li hemû serdema ducanîbûnê ewle ye û tu dûhatên wê yên nerênî ser zaroka nebûyî tuneye. Derziya şewbê bo jinên ducanî tewsiye dibe ku neçalak in, yanê di wan de ew vîrûs tuneye ku bikare bertekê nîşan bide, tenê proteyînên rûvekê tê de hene. Dûhatên nerênî yên naskirî yên serdema ducanîbûnê, mezinbûna qundaxê, dem yan serdema jidayîkbûnê û şîrdayîne tunene. Rêxistina Cîhanî ya Tenduristiye (WHO) û Encumena Swîsê ya Jinan û Qabileyan (SGGG) jî derziyê bo hemû jinan li serdema ducanîbûnê tewsiye dike.

## Çi dûhat dikarin rûbidin?

Êş û sorbûna ciyê derziyê dikare piştî derziya şewbê hebe. Gellekî kêmtir, germaya zêde, êşa masûleyan yan nerihetiya sivik jî dikare rûbide. Ev dûhat bi gelemperî bê ziyan in û piştî çend rojan çareser dibin. Di hin carên gellekî kêmtir de, xalik, avekdan yan, eger alerjî hebe, dijwar bêhnkişandin yan berteka demildest a alerjîk (şoka anafîlaktîk) jî dikarin rûbidin. Lê, tiştê teqez e: Metirsiya aloziyên cidî li serdema şewbê gellek caran ji ihtimala dûhatên cidî yên piştî derziyê pirtir e. Dûhatên ihtimalî yên derziyaşewbê ku jorê hatin gotin li jinên ducanî û kesên din de hevbeş in.

## Kî dirêv dide?

Eger franşîza sîgorteyê berê hatibe bikaranîn, diravê derzîlêdanê stuyê şirketa tenduristiya neçarî ye.