



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 03.04.2020 hate nûkirin

# EM CAVAN XWE BIPÂRÊZIN.



## Danasîna zanyariyan

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

## Hûn çi dikarin bikin?

**Niha li malê bimînin. Canên mirovan rizgar bikin.**



Tenê yên jêrê awarte ne:

- Kar ji malê mimkin nebe û hûn neçar bin biçin ser karê xwe. Karsaz erkdar in karmendên xwe biparêzin.
- Hûn divê xwarinê bikin.
- Hûn divê biçin bal bijîşk/dermanfiroşiyê
- Hûn divê arîkariya kesên din bikin

**Gelo hûn ji 65 salî mezintir in yan ji berê ve nexweşiyên we hene?**

**Eger erê, em bi cidî tewsiye dikin li malê bimînin!**

Tenê awarteyek heye: Dema neçar in biçin bal bijîkî

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



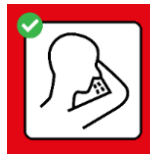
Jev dûr bin.



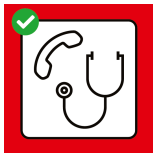
Destên xwe baş bişon.



Dest nedin hevdu.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin.



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

# Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû

## Jêgîrbûn û metirsi

Swîs bi awayê awarte di rewşeke giran de ye. Tûşbûna bi Koronavayrusa nû bi lez berbelav dibe. Gelek kes nexweş dikevin. Hin kes bi awayê sivik nexweş in. Ew hîn jî jêgir in. Lê nexweşî dikare ser jiyana jî metirsi be. Û hin kes di metirsiyeke taybet de ne: Ew rastî metirsiya zêde ya nexweşiya giran tên.

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

- **Tansiyona jorê ya xwînê,**
- **Nexweşiya şeker,**
- **Nexweşiyên dilî-damarî,**
- **Nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê,**
- **Penceşêr û**
- **Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikin.**

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 tenduristiyê baş werin dermankirin. Ev jî ber wê ye ku di yekeyên muqatebûna taybet de, odayên dermankirinê û dezgehên bêhnkişandinê ne gelek in.

### 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 gîştî tendurist in. Loma jev dûr bimînin û bi rêkûpêkî destên xwe bi sabûnê bişon.

### **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 koronayusa nû çi ne?

Bi piranî nîşaneyên jêrê rûdîdin:

- Kuxîn (pirtir ziwa)
- Gewrî-êş
- Kêm anîna nefesê
- ta, hîsa wekî tayê,
- Êşa masûleyan

Nîşaneyên gelekî kêr

- Serêş
- Nîşaneyên mehde û rûviyan
- Jidestdayîna hîsa bêhnê û/yan çêştê
- Werimîn
- Xîzezîxkirin

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

Hemû kesên ku nîşaneyên wan hene bo koronayusa nû test nabin. Lê, eger yek yan çend heb ji nîşaneyên jorê gotî wekî bi piranî berbelav li bal we hebin, gelekî ihtimal e hûn tûşî koronayusa nû bûbin.

### 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.

### Eger nîşaneyên min hebin divê çi bikim?

Ser [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus) destûrên bo "xwe kerentînê" (bi Almanî: "Selbst-Isolation") bixwînin û bi berdewamî van destûran bişopînin. Eger hûn destûran bi zimanên ku pêşkêş bûne fêhmakin, bi kesekî re pêwendiyê dayînin ku dikare ji we re şirove bike.

Li jêrê komek ji kiryarên girîng in ku eger nîşaneyên we hebin hûn divê demildest bikin:

- Li odeyekê de bimînin û dêrî bigirin. Bi rêkûpêkî hewayê biguherin.
- Ji pêwendiya bi kesên din dûr bin.
- Bi berdewamî rêzikên paqijiyê pêk bînin.
- Piştî nîşane kêr bûn dîsan heya 48 demjimêran ji malê dernekevin. Lê, herî kêr 10 roj divê ji destpêka dîtina yekemîn nîşaneyan derbas bûbe.

**Eger hûn ji 65 salî mezintir in yan ji berê ve nexweşiyên we hene, eger yek yan çend heb ji nîşaneyên berbelav li bal we hebin, hûn divê demildest ji bijîşkekî re telefon bikin. Hetanî eger dawiya hefteyê be.**

**Eger hûn ji 65 salî kêmtir in û ji berê ve nexweşiyên we tunebin: eger rewşa tenduristiya we xera bibe ji bijîşkekî re telefon bikin. Bi taybet eger pirsgrêka we ya bêhnkişandinê hebe.**

Eger bi kesekî re pêwendiya min hebe ku nîşaneyên wî yên Koronavayrusê hene divê çi bikim?

Ji kerema xwe li van binêrin:

- 1) Gelo hûn digel kesekî ku yek yan çend heb ji nîşaneyên wî yên berbelav ên koronavayrusê hene di malekê de dijîn?
- 2) Yan gelo di 24 demjimêrên piştî wê de pêwendiya we ya nêzîk (wekî hembêz, maçkirin) digel kesekî hebûye ku yek yan çend heb ji nîşaneyên wî yên berbelav ên koronavayrusê hebûye?

Gelo hûn bersiva 1) yan 2) bi erê didin? Wê demê uhtimal e hûn tûşî koronayê bûne. Niha girîng e we kesek tûş nekiriye.

Ser [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) destûrên bo "xwe kerentîne" (bi Almanî: "Selbst-Isolation") bixwînin û bi berdewamî van destûran bişopînin. Eger hûn destûran bi zimanên ku pêşkêş bûne fêhmakin, bi kesekî re pêwendiyê dayînin ku dikare ji we re şirove bike.

Li vir komek ji wan kiryanan in ku hûn divê niha pabend bin:

- Bi qasî 10 rojan li malê bimînin.
- Ji pêwendiya bi kesên din re dûr bin. Tenha awarte: kesên ku li heman malê de dijîn û ew jî di kerentîne de ne.
- Bila malbat an hevalên we tiştên pêdivî bidin we.
- Bi berdewamî rêzikên paqijiyê raçav bikin.

**Eger hûn di vê serdemê de nîşaneyên we hebin, hemû destûrên beşa "Eger nîşaneyên min hebin divê çi bikim?" bişopînin.**

**Gazindeyên tenduristiyê, nexweşbûnê û nîşaneyên netêkildarî koronavayrusa nû divê cidî werin dîtin û derman bibin. Arîkariyê wergirin û gelekî li bendî nemînin: ji bijîşkekî re telefon bikin.**

## Agahiyên pirtir

Civînen ji 5 kesî pirtir qedexe ne.

Li roja 20 Adara 2020'î, Konseya Federal (Bundesrat) ragihand civînen 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 hevdişinê 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 hûn 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!

Gelo dikarin bi hevalên xwe re hevdişinê bikin?

**Rêzika giştî ev e: Li malê bimînin.** Bi taybet kesên nexweş an ji 65 salî hevrastir divê tenê bo karên awarte ji malê derkevin.

**Kombûna ji pênc kesan pirtir di cihên giştî de qedexe ye. Ev rêzik bo malbat an civakên malbatî yên mezintir jî bi kar tê.** Eger hûn pabendî vê rêzikê nebin, polîs dikare we cezayê diravî bike. Hetanî di hevdişinê pênc kesî yan kêmtir de, divê herî kêmtir 2 metroyan jêr bin. Elbete, dayîk dikarin bi destê zaroka xwe bigirin yan mêrek dikare di dema meşiyane de destê jina xwe ya seqet bigire.

Her çiqasî dibe pêwendiyên xwe yê civakî kêmtir bikin. Ev wek mînak yanê:

- Piştî kar bi hevkarên re neçin vexwarinê
- Mêvaniyên taybet tunebin
- Bi hevalan re fûtol nelîzin
- Mêvaniya rojbûna zarokan tunebe

Bi komên ji pênc kesî pirtir necivin û piştrast bin herî kêmtir 2 metroyan jêr bin. Û rêzikên paqijî û reftarê bişopînin.

Eger li nexweşxaneyê bi zimanê min neaxivin yan fêm nekin ez çi dikarim 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 xizmên xwe neyînin nava civînê û ew ê hemberî tûşbûnê werin parastin. Mafê wan e li dema mudaxileya bijîşkî de fêm 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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) lê binêrin.

Yên jêrê hûn 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 zîyanbar 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 dilîzin. 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](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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 agahiyan** ser Koronavayrusa nû: bi hejmara **058 463 00 00** bersiva pirsên ser Koronavayrusa nû tên dayîn.
- **Eger bijîşkê we yê malbatê tune ye: Megate** bi hejmara 0844 0844 911 bi şev û roj, 7 rojên hefteyê, 365 rojên salê bo we ye.

**Bi vî awayî em xwe ser kar diparêzin.**

Swîs divê bi berdewamî kar bike. Ew kesên ku dikarin, divê ji malê ve kar bikin. Lê eger hûn ser cihekî avahiyekê, bazirganiya hûrdefiroşî yan karxaneya berhemênê, wek mînak, kar dikin, hûn divê rêzikên bo reftar û paqijiyê raçav bikin. Karsaz jî erkdar in pabendî rêzikên paqijî û jev dûrbûnê bin. Bo gihîştina vêya, divê ew kiryarên gucaw ên rêxistinî û teknîkî bikin ku ewlehiya karmendan piştrast bikin. Şirketên ku van pêk neyînin yan nikarin pêk bînin dikarin werin girtin.

**Sipas ji we bo ku welatê me didin jiyandin.**

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

Koronavayrusa nû li dawiya sala 2019 ji ber zêdebûna derasayî ya nexweşiya 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 nexweşiya ji koronavayrus kir: COVID-19, kurteya «nexweşiya 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](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://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**