

**EM CAVAN XWE  
BIPÂRÊZIN.**



Birojbûna dawîn 24.02.2022

# 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 dilopan:** Dema ku kesê nexweş bêhna xwe dide, diaxive, dibêniye an dikuxe, dilopên ku vayrus tê de hene rasterast dikarin werin ser endamên mûkozî yên mirovên din ên (di poz, dev an çavan de) yên dorberê. Veguhastina bi rêya dilopên pir hûrik (aerosol) jî gengaz e. Veguhastina bi dilopên pir hûrik ji mesafeya kin yan dûr gengaz e. Ev cure veguhestin bi giranî li cihên girtî yên piçûk û nebaş ku hewayaya wan baş naguhere pêk tê ku dilopên pir hûrik dikarin di demeke dirêj de dereng kom bibin.
- **Bi rêya rûvekan û destan:** Eger dilopkeyên tûşbûyî bikevin ser rûvekan, û kesê din destên xwe li van dilopkeyan bidin û piştê 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:

- Gewrî-êş
- Kuxik (zêdetir ziwa)
- Kêmanîna nefesê
- Sîngêş
- Ta
- Ji nişkê ve jidestdana hisa bîhnikirin û/an tamkirinê
- Serêş
- Lawazbûna giştî, bêhedûrî

## Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

- Êşa masûleyan
- Gineginkirin
- Nîşaneyên mehde û rûviyan (dilhevke-tin, vereşîn, vîjkîbûn, zikêş)
- Sirkbûna post

Nîşaneyên Kovîd-19 bi giranî diguherin û dikarin li gorî guhertoya vayrusê biguherin. Hetanî serma jî dikare bi wateya tûşbûnê be. Ew dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

### 3. Rêzikên paqijî û reftarê



Em pêşniyar dikin ku hûn xwe li dijî koronavîrûs vaksîn bikin. Vaksînlêdan baştirîn parastina e li dijî nexweşiya Kovîd 19, veguheztina wê û encamên gengaz ên dem-dirêja wê. Binêre beşa 8.



Li Swîsreyê, hîn jî di veguheztina giştî û li nexweşxane û klînîkan, û hem jî li malên pîran de mask mecbûrî ye.



Hewayaya hemû odeyan bi rêkûpêkî û lidûhev biguherin. Her çiqasî hejmara kesên li odeyê zêde be û ode piçûktir be, zû bi zûtir gerek hewayaya wê biguhere. Dema hewayê diguherin, piştrast bin hewa digere.



Bi rêkûpêk destên xwe bi av û sabûnê bişon. Sabûn vayrusê bêziyan dike. Eger şûştina destan ne mimkin be, paqijkerên destan li şûna wê baş in ku vayrusan bêzîrar bike.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin. Destmalên kaxizî û wan jî tenê carekê bi kar bînin.



Heger pêwendiya weya nêzîk û dirêj bi kesekî muhtemel tûşbûyî re hebe, hûn mumkîn e ku vîrûsa koronayê bigrin. Hûn dikarin bi kêmkirina têkiliya nêzîk bi kesên din re xwe û yê din bêtir biparêzin.

### 4. Testê bidin



Eger yek yan çend nîşaneyên we yê Kovîd-19ê hebin (beşa 2), renga koronayirusawe 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 listeyeke van navendan li vir bibînin [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://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.

## Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

- **Li encama erê ya testê:** Hûn dikarin destûran li vir bibînin [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
- **Li encama neyînî ya testê:** Bi qasî 24 saetan heta ku tu nîşan tunebin li malê bimînin.

Bo nasîna zortirîn hejmara tûşbûyên koronavayrusê, kesên bêyî nîşane jî tên testkirin. Ev dikare li dema testkirina asayî li kar yan li dezgehane be. Beşdarbûna li van testan xwebexş û belaş e. Eger derfeta we hebe li testên asayî beşdar bibin, em tewsiye dikin bo parastina xwe û kesên din vî karî bikin.

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

Ma hûn ne tekez in gelo divê hûn ji bo koronavayrus test bidin û çawa wê bidin? Li ser "[Nexşeya testkirina asayî dema ku nîşaneyên nexweşiyê hene](#)" fêr bibin ku divê çî bikin. Testkirin dikare bi nîşanên nexweşî lê her weha bêyî nîşanên nexweşî jî bikêr be.

## 5. Cudakirin



Karantîn pêşî li belavbûna koronavirûsê nû digire. Kesê ku bi vîrûsa koronayê nexweş e, divê li malê bimîne û bi kesên din re têkilî çê neke. Ev rêzîkên ev in:

Cudakirin dikare wê hingê kuta bibe ku ji yekemîn nîşaneyên nexweşiyê 5 roj derbas bûbin û dema bi qasî 48 demjimêran nîşaneyên kesekî yê nexweşiyê tunebin. Piştî ku karantîn bi dawî bû, divê ew mirov dema têkiliyê bi kesên din re maskeyê bi kar bîne û çend rojan ji qadên giştî dûr bikeve.

Hûn dikarin agahdariyên bêtir li ser cudakirin di bêşên "Talîmatên Cudakirinê" û "Talîmatên Kerentînê" de li [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://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](http://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](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

## 6. Şopandina-Pêwendiyên



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

- Rayedarên kantonê digel kesê tûşbûyî, wek mînak kesê ku testa wî erê bûye, diyar dikin li du rojên beriya destpêkê nîşasneyan heya cudakirinê bi kê re pêwendî hebûne
- Rayedar kesên pêwendiyê ser tûşbûna ihtimalî û çawan destpêkirinê agahdar dikin.

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

## 7. Kesên bi taybet zianbar

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 dilî-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

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 dawiya heftiyê.** Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin hûn yek ji kesên ber metirsiyê ne.

## 8. Derzîlêdan

Li Swîsê, hûn dikarin hemberî Kovîd-19 xwe bidin derzîkirin. Vaksînêdan ji bo kesên 12 salî û mezintir (ji bo jinên ducanî jî) tê pêşniyarkirin. Zarokên ji 5 saliya xwe pê ve jî dikarin werin vaksînkirin. 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.

Gelo di ser derzîlêdana te ya dawîn re ji çar mehan zêdetir derbas bûye? Wê demê ji bo lêdana derziya xurtkirinê navê xwe tomar bikin. Lêdana derziya xurtkirinê piştrast dike ku hûn careke din li hember nexweşiyê giran pir baş tîn parastin.

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](http://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 tomarkirina 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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Di derbarê vaksîna Kovîd 19 hin agahiyên nerast belav dibin. Di [van vîdyoyan](#) de hûn ê efsaneyên herî gelemperî li ser vaksînkirinê û ravekirina çima ew ne rast in bibînin.

## 9. Arîkariyê Peyda bikin

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](http://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 pi-spor bikin, hûn divê xizmên xwe bo wergera devkî bi xwe re neyînin û bi vî awayî ew dijî tûşbûnê tîn 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 şewirmendî û sitargeha bi awayê bênav li vir peyda bikin [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Almani) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Fransi) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (Italiyayî). Eger lezgîn bebi hejmar 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 pirsên ser koronavayrusa nû bi hejmar 058 463 00 00 didin.
- Eger bijîşkê we yê malbatê tune ye: Medgate (deriyê bijîşkiyê) her roj û her şev jî bi hejmar 0844 844 911 li ber destê we ye.

## 10. Zanyariyên zêdetir

[Ziman - Xwe û yê din biparêzin \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch) [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (German, French, Italian, English)