



Destûrên KOVÎD-19`ê: Rêbernameyên ji bo cudabûn

Eger hûn bi nexweşiyê giran ketibin ku renga ji ber koronavayrusa nû be hûn divê çî bikin

Ji 25.06.2020 ve derbasdar e Nişaneyên we yê tûşbûna¹ nexweşiyê giran a bêhnkişandinê û/yan ji nişkêve jidestdana hîsa bêhnê û/yan çêstê heye, ku renga ji ber koronavayrusa nû (SARS-CoV-2) be. Hûn divê demildest xwe li malê cuda bikin bo ku kesên din pênekevin û divê werin testkirin.

Dirêjbûna dema cudabûnê girêdayî encama testê ye (li "Dawiya cudabûna li malê" binêrin). Eger encama testê erê be, xizmeta ya kantonê dê bi we re jî pêwendiyê çêbike û zanyarî û destûrên pirtir bide we.

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

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

Hûn dikarin rûpelê rastiyê bi zimanê xwe bibînin li www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads

Çavdêriya rewşa tenduristiya 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
 - Tengiya nefesê
 - 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.
- Herî kêmtir bi qasî 1,5 metroyan ji kesên din 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 bikaranîna li firaqsoyê de paqij bikin yan bi baldarî bi av û sabûnê bişon.

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

- 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.

Şûştina destan²

- Hûn û kesên dorbera we divê bi rêkûpêkî destên xwe herî kêr 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 dibênjin pêşiya devê xwe bigirin

- Eger hûn dibênjin an dikuxin pêşiya dev û pozê xwe bigirin.
- Perçeyên ku hûn pê wan dev yan pozê xwe dipêşin divê piştê biavêjin an bişon.
- Destmalên kaxizî yê bikarhatî di kîsîkekî naylonî li odeya xwe de biavêjin zibildanka taybet .

Eger hûn neçar in ji malê derkevin (xwe bidin testkirin yan şewirîna bi bijîşkekî re):

- **Devpêçeke paqij lêdin.** Eger ev tunebe, herî kêr bi qasî 1,5 metroyan ji kesên din dûr bin.
- **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 parastinê³

- Beriya ku devpêçan lêdin, destên xwe bi av û sabûnê yan madeyeke 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 lînedin. Piştî her destlêdana devpêçeke parastinê ya bikarhatî, wek mînak dema rakirina wê, destên xwe bi av û sabûn û madeyeke paqijker bişon.
- Devpêçeke parastinê dikare herî kêr 4 demjimêran were bikaranîn, hetanî eger şil be. Piştê devpêçeke nû, paqij û siwa li şûna wê lêdin.
- Divê devpêçên parastinê yê lîdayî dîsan lînedin.
- Devpêçên parastinê yê lîdayî piştî bikaranînê demildest biavêjin.

Hemû hemetetiyan gerek raçav bikin

- Divê zibilên ku bi avekên bedenê (gû, xwîn, xilt) lewitîna li odeya xwe de bikin nava kîsîkekî 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.
- Piştî bikaranîna serşok û destavê rûvekên wan bi madeyeke asayî ya paqijker a li malê pak bikin.

Tewsiye bo dayibavan

- Eger zaroka nexweş e û cuda dibe, baştir e tenê dayîk yan bav lê muqate be. Anegorî temenê zarokê, kiryarên cudabûna li odeyekê û lêdana devpêçê divê bi awayê ferdî werin diyarkirin.

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 tîkiliyê 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 pirsgirêkên 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/> / www.santepsy.ch/ / www.salutepsi.ch

² Vîdyoya ser çawan durist şûştina destan: <https://youtu.be/gwZ2tu0H0YY>

³ Vîdyoya "Çawan devpêçeke paqij durist bi kar bînin": <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Dawiya cudabûna li malê

- We xwe dabe testkirin û encama wê erê ye: xizmeta ya kantonê dê bi we re pêwendiyê çêbike û zanyariyên pirtir bide we. Wekî qanûn, cudabûna li malê 48 demjimêran piştî rabûna nîşaneyan û herî kêr deh rojan ji destpêka nîşaneyan kutadibe.
- Hûn hatine testkirin û encama wê neyînî ye: 24 demjiêran piştî rabûna nîşaneyan kuta bikin.
- Hûn **nehatina testkirin**: 48 demjimêran piştî rabûna nîşaneyan kuta bikin bi mercê ku herî kêr 10 roj ji roja destpêka nîşaneyan derbas bûbin.
Eger we ji nişkêve hîsa xwe ya bêhnê yan çêştê ji dest dabe: Renge vegerandina hîsa bêhnê û çêştê renge pirtir bikişîne. Loma, eger jidestdana hîsa bêhnê û/yan çêştê tenha nîşane be ku piştî kutabûna dema cudabûnê didome, hûn dikarin cudabûnê kuta bikin.

Piştî kutabûna cudabûnê

- Şopandina rêzikên paqijiyê û şîretên reftarî yên kampanyaya "Wisa Xwe Biparêzin" (So schützen wir uns) - www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns bidomînin.

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

- Heya ku test tunene, kesên pêwendiya we û malbata we divê rewşa xwe ya tenduristiyê kontrol bikin û qanûnên paqijî û reftarê yên kampanyaya "Çawan xwe biparêzin" (So schützen wir uns) raçav bikin (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 \(Kontrola Koronavayrusê\)](https://coronavirus-check.kanton.ch), 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 xizmeta ya kantonê kesên pêwendiya xwe yên nêzik nas bikin ku divê bikevin varêzê/kerentîneyê. Ev ew kes in ku herî kêr bi qasî 15 xulekan û bêyî parastin ji 1,5 metroyan kêmtir nêzikî we bûne hevdem jî nîşaneyên we hebûne yan 48 demjimêran beriya nîşaneyên we diyar bibin. Ev kes dê destûrên varêzbûnê wergirin.