



Destûrên KOVÎD-19: Rêbernameyên ji bo varêzkirin

Eger bi kesekî re ku testa wî ya koronavayrusa nû (SARS-CoV-2) erê ye û pêwendiya we hebûbe divê çî bikin yan piştî ku ji welatekî yan devereke bi metirsiya zêdebûyî ya tûşbûnê hatin Swîsê.

Ji 03.08.2020 ve derbasdar e

Hûn bi kesekî re pêwendiya we ya nêzîk hebûye ku tûşî koronavayrusa nû ketiye, nexweşiya wî li azmayîşgehê erê bûye. Pêwendiya nêzîk yanê hûn ji 15 xulekan pirtir û bêyî parastin nêzîkî (navbera ji 1,5 metroyan kêmtir û bêyî ku karanîna maskek paqijî an bêyî astengiyek fîzîkî ya wekî panelek Plexiglas bikar bînin) kesekî tûşbûyî bûne. Eger ev kes jî jêgir¹ bûbe di dema têkiliyê de, hûn divê biçin malê û bi qasî 10 rojan xwe varêz/kerentîne bikin. Xizmeta ya kantonê dê ji we re telefon bike û zanyarî û destûrên pirtir bide we.

Hûn dikevin nava Swîsê û herî kêr 14 rojan li welatekî yan devereke bi metirsiya zêdebûyî ya tûşbûnê mane. Hûn neçar in piştî hatinê demildest rasterast biçin mala xwe yan cihekî guncaw ê mayînê. Ew divê 10 rojan li dû hev piştî hatinê li wir bimînin (kerentîne) û heya du rojan ji rayedarê têkildar ê kantonê re rapor bikin (Li vir li listeya rayedarên têkildar ên kantonê binêrin www.bag.admin.ch/entry). Destûrên vê rayedarî bişopînin.

Hûn bi xwe varêzkirinê hûn pêşiyê digirin ku kesên li mala we û gelheyê bi vayrusê nekevin. Hûn bixwe dikarin di dirêjahiya vê demê de jêgir bin. Hûn bi xwe varêzkirinê arîkariyê mezî didin bi taybet parastina kesên zîyanbar² û kêmkirina berbelavbûna vayrusê.

Destûrên jêrê nîşan didin hûn divê di dema xwe varêzkirina bo pêşilêgirtina veguhestina vayrusê de çî hemetetiyên bikin.

Dikarin hemû agahiyên girîng ser koronavayrusa nû malpera Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî (BAG) peyda bikin: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (bi elmanî, fransî, îtalî û îngîlîzî).

[Hûn dikarin pelgeyek rastiyê bi zimanê xwe bibînin li www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

Jev cudakirina civakî û karî

- 10 rojan li malê yan li cihekî guncaw ê mayînê bimînin (ji roja pêwendiya dawîn digel kesê jêgir yan ji roja hatina we).
- Xwe ji nêzîkî an têkilî bi mirovên din re biparêze. Ev yek li ser kesên ku bi xwe di kerentîne de ne û di heman malbatê de bi we re dijîn naye cîbicîkin.
- Pêbendî qaîdeyên paqijî û pêşniyarên reftarî an tevgerî yê kampanyaya "Em çawa xwe biparêzin" (So schützen wir uns) be: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Encama testeke neyînî ya PCR dirêjiya dema varêzê/kerentîneyê kêr nake (10 rojan).

¹ Kesek wê jêgir e ku nîşaneyên wî hebin û jixwe 48 demjimêran berî demjimêran berê ev nîşane diyar bûbin.

² Kesên li ser 65 û mezînan bi tansiyona xwînê bilind, şeker, nexweşiyên dilovanî, nexweşiyên birînen kronîk, penceşêrê an nexweşiyên û dermankirinên ku pergala naparêziyê qels dike, pola III ya obezîteyê (morbid, BMI 40kg/m²)

Eger hûn digel kesê nexweş di malekê de dijîn

- Kesê nexweş tenê di odeya xwe û bi deriyên girtî de dimîne û li wir jî dixwe (li destûra xwe cudakirinê binêrin).
- Dema kesê/a nexweş di odeyê de dijî, bi qasî 1,5 metroyan jê dûr bin.
- Ji hemû serdan û pêwendiyên xwe dûr bikin.
- Wisan bikin ku xwarin û pêdiviyên din wekî derman bi destê endamên malbatê, hevalan yan xizmeta anîna xwarinê were ber deriyê odeya we.
- Destên xwe bi rêkûpêk bişon.
- Kelmelên xwe yê malê wekî firaq, avxwar, fîncan yan tiştên pehtinxaneyê bi hevbeşî bi kar neyînin. Van kelmelan piştî bikaranînê li firaqşoyê de paqij bikin yan bi baldarî bi av û sabûnê bişon.
- Hewlî yan nivînan bi hevbeşî bi kar neyînin. Cil, nivînan bişon. Bi taybet eger mimkin e kesên zîyanbar ên li mala we de dijîn divê li dema varêzkirinê de cuda bin û ser destûra xwe varêzkirinê bin.
- Kesên ku bi awayê taybet zîyanbar eger mimkin e, divê di dema varêzê/kerentîneyê de cuda bin.

Eger hûn tenê dijîn

- Ji endamên malbatê, hevalên xwe yan xizmeta anîna xwarinê daxwaz bikin xwarin û pêdiviyên din wekî dermanan bînin ber deriyê we.

Eger hûn bi kesên din re dijîn, ne bi kesê nexweş re.

- Tenê di odeya xwe de û bi deriyê girtî bimînin û li wir bixwin.
- Ji hemû serdan û pêwendiyên dûr bin û tenê dema gerek e ji odeyê derkevin.
- Dema hûn ji odeyê derdikevin bi qasî 1,5 metroyan ji kesên din dûr bin.
- Bi rêkûpêkî destên xwe bişon.
- 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 bikaranînê li firaqşoyê de paqij bikin yan bi baldarî bi av û sabûnê bişon.
- Hewlî yan nivînan bi kesên din re bi hevbeşî bi kar neyînin. Cil, nivînan û hewliyên serşokê bi rêkûpêkî li cilşoyê de bişon.

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

- **Devpêçeke paqij lêdin.** Eger ev tunebe, herî kêr bi qasî 2 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 madeyê paqijker bişon.
- Devpêçê bi nermî dayînin bo ku dev û pozê we bipêçê û wisan bişidînin ku ser rûyê we rihet bisekine.
- Piştî we devpêç lêda destê xwe lînedin. Piştî her destlêdana devpêçê paqijker parastinê ya bikarhatî, wek mînak dema rakirina wê, destên xwe bi av û sabûnê yan madeyê paqijker bişon.
- Devpêçê paqijker parastinê dikare herî kêr 4 demjimêran were bikaranîn, hetanî eger şil be. Piştê devpêçê nû, paqij û siwa li şûna wê lêdin.
- Divê devpêçên parastinê yê nefrazê ji nû ve neyên bikar anîn.
- Devpêçên parastinê yê lêdayî piştî bikaranînê demildest biavêjin.

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

Çavdêriya rewşa tenduristiya xwe bikin

- Çavdêriya rewşa tenduristiya xwe bikin: sistbûn, westîbûn, ta, hîs hebûna tayê, kuxîn, bêhn çikîn yan nişkêve jidestdana hîsa bêhnê û/yan çêştê, gewrî-êş û çikîna bêhnê dikarin nîşaneyên tûşbûna koronavayrusa nû bin.

Dema nîşane diyar dibin

- Bikevin rewşa xwe cudakirinê û destûrên bo xwe cudakirinê ne bişopînin. Hûn dikarin pelgeyek rastiyê bi zimanê xwe bibînin li: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- Ser malpera BAG'ê kontrola koronavayrusê bidin û eger pêwîst be xwe bidin testkirin
- Demildest bi telefonê bi bijîşkekî re pêwendiyê çêbikin. Bibêjin ku hûn li gor destûra xizmeta bijîşkî ya kantonê varêz bûne û nîşaneyên we hene. Eger hûn yek ji wan kesan in ku ber metirsiya taybet in, bi telefonê bijîşk haydar bikin.

Pêwendiyên civakî di dema varêzê de

- Hetanî eger hûn neçar in niha bikevin varêzê, ev bi wê wateyê nîne ku hûn divê hemû pêwendiyên civakî rawestînin: Bi rêya telefon, Skype'ê û hwd. bi hevalan û malbatê re di têkiliyê de bin. Ser te-crube, 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 www.dureschnufe.ch, www.santepsy.ch, www.salutepsi.ch.

Şûştina destan⁴

- 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 çûyîna destavê û herdema ku diyar destên we qirêj in.

Dawiya xwe-karantîn

- Eger piştî 10 rojan nîşaneyên we tunebin, dikarin piştî şêwira digel xizmeta bijîşkî ya kantonê vegehin nava gel.
- Şopandina rêzikên paqijiyê û şîretên reftarî yên kampanyaya "Çawan xwe biparêzin" (So schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns bidomînin.
- Çavdêriya rewşa tenduristiya xwe bidomînin. Renge bi pêş were yekemîn nîşane tenê di pêvajoyeke derengtir de xwe nîşan bide.

Bi tezmînata ji bo tedbîrên li dijî coronavirus tazmînata ji bo windabûna dahatê

- Agahdariya li ser vê yekê dikare li ser malpera Daîreya Parastina Civakî ya Federal BSV (www.bsv.admin.ch) Coronavirus: tedbîrên ji bo pargîdan, karmendan, kesên xweser û xwedan sîgorte> Gihaştina ji bo windabûna qezencê> Pirs û Bersiv> Ji tezmînata kesên ji ber tedbîrên qerantiyê de).

⁴ Vîdyoya ser çawan durist şûştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>