



Destûrên KOVÎD-19: Rêbernameyên ji bo varêzkerinê

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 04.12.2020 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 (Kesek yan her du kesên bêyî devpêç yan bêyî dîwarê cudakirinê) 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.



Pêwendiya nêzîk (Inglîsî)

Hûn dikevin nava Swîsê û herî kêm 10 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 mayîne. 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 lîsteya rayedarên têkildar ên kantonê binêrin www.bag.admin.ch/entry2). Destûrên vê rayedarî bişopînin.



Gihîştin (Inglîsî)

Hûn bi xwe varêzkerinê 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 varêzkerinê arîkariyê mezî didin bi taybet parastina kesên ziyanbar³ û kêmkirina berbelavbûna vayrusê.



Koronavayrusa nû (Inglîsî)

Destûrên jêrê nîşan didin hûn divê di dema xwe varêzkerina 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.

Dirêjîya varêzê

- Varêz û kerentîne 10 rojan dikişîne.
- Ew 10 roj ji wê roja dawîn dest pê dibe ku digel kesê testa wî erê bûye têkiliya we hebûye.

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

² Eger hûn bi rêya eyalet yan navçeyekê re hatine ku bêyî metirsiya zêde ya tûşbûnê ye, rayedarên têkildar ên kantonê dikarin dirêjîya mayîna li wê eyaletê yan navçeyê ber bi dewrêya varêzê diyar bikin.

³ 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 varêza seferê be, 10 roj ji wê rojê dest pê dibe hûn dikevin nava welêt. Eger hûn bi rêya eyalet yan navçeyekê re hatine ku bêyî metirsiya zêde ya tûşbûnê ye, rayedarên têkildar ên kantonê dikarin dirêjîya mayîna li wê eyaletê yan navçeyê ber bi dewreya varêzê diyar bikin.
- Eger piştî 10 rojan nîşaneyên we tunebin, hûn dikarin varêzê kuta bikin.

Jev cudakirina civakî û karî

- Xwe ji nêzikî 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 cîbicîkirin. Lê, ji bîr nekin eger kesê hûn hîn jî pê re pêwendiya we heye nîşaneyê wî hebin û testa wî erê be, varêza we dê dirêj bibe.
- 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 yan antîbadî) dirêjîya dema varêzê/kerentîneyê kêmtir nake (10 rojan).



Rêzikên bo paqijî û reftarê (Inglîsî)

Eger hûn û kesê testa wî erê ye li heman cihî dijîn

- Kesê testa wî erê ye li odeyeke bi deriyên girtî de dimîne û xwarina xwe li wê odeyê de dixwe (destûrên cudabûnê bibînin li [www.bag.admin.ch/ isolation-and-guarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-and-guarantaene)).
- Eger kesê bi testa erê neçar e ji odeyê derkeve, bi qasî 1.5 metre dûr bin û devpêçê lêdin.
- Bi rêkûpêkî hewaya odeyan biguherin.
- 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 rêkûpêkî bişon.
- Kelmelên xwe yê malê wekî firaq, avxwar, fîncan yan tiştên pehtinxaneyê bi hevbeşî bi kar neyînin. Van kelmelan piştî bikaranîna li firaqşoyê de paqij bikin yan bi baldarî bi av û sabûnê bişon.
- Hewlî yan nivînan bi hevbeşî bi kar neyînin. Cil, nivînan bişon.
- Kesên ku bi awayê taybet zîyanbar eger mimkin e, divê di dema varêzê/kerentîneyê de cuda bin.



Destûrên bo cudabûnê (Inglîsî)

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 wekî kesên din li heman cihî dijîn, lê bi kesê ku testa wî ya vayrusê erê ye

- Tenê di odeya xwe de û bi deriyê girtî bimînin û li wir bixwin.
- Ji hemû serdan û pêwendiyên xwe dûr bin û tenê dema gerek e ji odeyê derkevin.
- Eger hûn neçar in ji odeya xwe derkevin, devpêçê lêdin ⁴.
- Bi rêkûpêkî hewaya odeyan biguherin.
- 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 bikaranîna 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.

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

- Devpêçeke [paqij lêdin](#).

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- **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 parastinê

- 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 lênedin. 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. Piştî devpêçeke nû, paqij û siwa li şûna wê lêdin.
- Ji kerema xwe hûrgiliyên destûran ser vir bixwînin www.bag.admin.ch/masks bin beşa [Correct Usage/Bikaranîna Durist](#).



Devpêç (Inglîsî)

Çavdêriya rewşa tenduristiyê xwe bikin

- Çavdêriya rewşa tenduristiyê xwe bikin: sistbûn, westîbûn, ta, hîs hebûna tayê, kuxîn, bêhn çikîn yan nişkêve jîdestdana 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. Li ser malpera kantona Vaud-ê li ser <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> hûn ê di 8 zimanên din de ji bo vîrusa korona kontrolê bibînin.
- Demildest bi telefonê bi bijîşkekî re pêwendiyê çêbikin. Ji wan re bibêjin hûn li varêzê ne û nîşaneyên we hene. Eger hûn yek ji wan kesan in ku ber metirsiya taybet in, bi telefonê bijîşk haydar bikin.



Kontrola koronavayrusê (Inglîsî)

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 tecrube, fikir û hestên xwe biaxivin.
- Eger ew bo we bes nîne, yan eger ew bo we mimkin nîne: eger negîranî, tirs yan pîrsgirêkên 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.



Dureschnufe

Bi awayê dûhev destên xwe bişon⁵

- Hûn û kesên dorbera we divê bi rêkûpêkî destên xwe herî kêr 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 şuştin.
- Bi taybet, beriya û piştî amadekirina xwarinê, beriya û piştî xwarinê, piştî çûyîna destavê û herdema ku diyar destên we qirêj in.

Varêza zarokên bin 12 salî û dayîkbavan

- Di bingehê de, rêzikên varêzê bo zarok û dayîkbavan jî ye.
- Divê di dema varêzê de tu pêwendiyên zarokê bi malbatê re li derve tunebe.

⁵ Vîdyoya ser çawan durist şuştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Eger zarok li varêzê de be, divê pêwendiya digel endamên din ên malbatê heya mimkin kêmbê. Mimkinbûna vêya girêdayî tiştên wekî temen e. Lê, divê pêdiviyên zarokê jî ber çav bigirin, bi taybet zarokên temenê wan piçûk e.
- Demên kurt ên hewaxwarinê bo zarokan BÊYÎ pêwendiya digel kesên derveyî malbatê dibe.
- Eger dayîk yan bav varêz bûye û zarok nebûye, divê yê/ya din wekî muqatekar li dema varêzê li zarokê muqate bibe.
- Eger dayîkbav her du jî varêz bûne û zarok nebûye, rêbaz girêdayî temenê zarokê û mimkinbûna wê ye. Eger nikarin derve muqate bikin, eger zarok nikare xwe li gor karên jiyana rojane ya karên muqatebûnê yê dayîkbavên jorê navborî hemaheng bike, divê karek bibe zarok li nava varêzê bi wan re be.



Kampanya
(Inglîsî)

Piştî varêzê

- Şopandina rêzikên paqijî û reftarê bidomînin: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Çavdêriya rewşa tenduristiyê xwe bidomînin. Renge pêş were nîşaneyên yekem piştê diyar bin.

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 parçîdan, karmendan, kesên xweser û xwedan sîgorte> Gihaştina ji bo windabûna qezencê> Pirs û Bersiv> Ji tezmînata kesên ji ber tedbîrên qerantiyê de).



BSV