



Destûrên Kovîd-19: Rêbernameyên ji bo varêzkirinê

Karên ku werin kirin dema:

- A. Bi kesekî re pêwendiya we ya nêzîk hebûye ku testa wî ya koronavayrusê (SARS-CoV-2) erê bûye; yan
- B. Di 10 rojên borî de, hûn li cihekî mabin ku li wê derê cureyeka vayrusê ku negîranî ser heye belav bûye.

Ji 26.06.2021 ve derbasdar e

A. Bi kesekî re pêwendiya we ya nêzîk hebûye ku koronavayrusa wî hebûye, ku bi testê nexweşiya wî erê bûye. Pêwendiya nêzîk yanê hûn ji 15 xulekan pirtir û bêyî parastina guncaw gelekî nêzîk bûne (ji 1.5 metreyan kêmtir). Egerev kesa li dema pêwendiyê de jêgir¹ bûye hûn gerek xwe li malê kerentîne bikin (kerentîneya pêwendiyê).

Eger di şeş mehên borî de Kovîd-19 we hebûye (bawernameya bijîşkiyê yan belgeya azmayîşgehê²) yan tam vaksîn bûne, hûn kerentîne³ nabin. Ji aliyê din ve, hûn gerek rêzikên asayî yên paqijî û reftarê⁴ bişopînin. Eger nîşaneyên we zêde bibin, xwe cuda bikin û bidin testkirin.



Têkiliyên nêz

B. Di 10 rojên borî de, hûn li cihekî mabin ku li wê derê cureyeka vayrusê ku negîranî ser heye belav bûye⁵. Eger we derzî li xwe nedabe yan belgeya we tunebe ku nîşan bide hûn di 6 mehên borî de tûşî Kovîd 19 bûne, divê hûn rêzikên bo derzîlêdanê piştî ketina nava Swîsê ser malpera. www.bag.admin.ch/einreise bişopînin. Hûn kerentîn jî dibin. Pêwîst e demildest piştî ketina nav welêt biçin malê yan avahiyên din ên minasib bo lêmayînê. (Li vê malperê binêrin: www.bag.admin.ch/einreise). Hûn gerek bi qasî 10 rojan piştî hatina xwe li wir bimînin (kerentîneya seferê).



Qeyd

Têbînî: Eger hûn ji welatekê yan erdekî tên nava Swîsê ku li wê derê guman heye yan hatiye piştrastkirin ku cureyeka vayrusê ku nîgeranî ser heye belav bûye, ev muafbûn ji kerentîneya seferê bo we nayên bikaranîn.

Hûn bi xwe varêzkirinê hûn pêşiyê digirin ku kesên li mala we û gelheyê bi vayrusê nekevin, ji ber ku hûn bixwe dikarin di dirêjahiya vê demê de jêgir bin. Hûn bi xwe varêzkirinê arîkariyeke mezin didin bi taybet parastina kesên zîyanbar³ û kêmkirina berbelavbûna vayrusê.



Koronavayrus

¹ Kesek 2 rojan beriya destpêbûna nîşaneyan heya 10 rojan piştî destpêbûna nîşaneyan jêgir e.

² Kesek ji roja 11em piştî erêbûna pêketinê dikare pagbûyî were dîtin.

³ Bo kesên vaksîn yan derzî li xwe dane, neketina nava varêzê ji roja vaksîna tam bi qasî şeş mehan bi itibar e.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ Lîsteya BAG ya welatên metirsîdar > 2. Dewletên ku cureyeka negîraniya nexweşiyê lê berbelav e.

Destûrên jêrê nîşan didin hûn divê di dema xwe varêzkirina bo pêşilêgirtina veguheştina vayrusê de çi hemetetiyên bikin. Dikarin hemû agahiyên girîng ser koronavayrusa malpera Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî (BAG) peyda bikin: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Dirêjîya varêzê

- **Kerentîneya pêwendiyê:** Kerentîne ji wexta pêwendiya we ya dawîn bi kesê xwedanê testa erênî re 10 rojan dikişîne.
- **Kerentîneya seferê:** Kerentîne 10 rojan dikişîne û ji wexta ketina nava Swîsê dest pê dibe. Eger hûn bi rêya welatekê yan erdekî bêyî cureyeka guherî ya vayrusê ku nigeranî ser heye ketibin nava vir, rayedarê têkildar ê kantonê dikare hejmara rojên mayîna we li wî welatî yan erdî bo kerentîneyê diyar bike.
- Bi hin awarteyan⁶, hûn dikarin bi dayîna testê (testa PCR yan testa zû ya antîjenê bo SARS-CoV-2) vê serdemê kin bikin ku ji roja 7 a varêzê zûtir nabe. Eger encam neyînî be, dikarin kerentîneyê rakin. Lê, pêwîst e hûn heya kutabûna tam a kerentîneyê, wek mînak heya roja 10em, derveyî mala xwe maskeya sûretê lêdin û ji kesên din 1.5 metreyan dûr bin. Ji bilî vê, encama neyînî dikare bo rayedarên têkildar ên kantonê re were şandin. Ji kerema xwe, destûrên taybet yê kantonê xwe bişopînin. Eger test erê be, hûn dikevin ber destûrên (serdana vir bikin www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Hin caran, testek dikare ji hêla bijîşkî ve beriya roja 7em were kirin. Testeke wisan rê nade bo kêmkirina dema kerentîneyê.

Jev cudakirina civakî û karî

- Xwe ji nêzikî an têkilî bi mirovên din re biparêze. Ev yek li ser kesên ku bi xwe di kerentînê de ne û di heman malbatê de bi we re dijîn naye çibicîkirin. 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.



Rêzikên bo paqijî û reftarê

Eger hûn û kesê testa wî erê ye li heman cihî dijîn (Kerentîneya Pêwendiyê)

- Kesê testa wî ya koronavayrusê 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-und-quarantaene).
- Eger kesê bi testa erê neçar e ji odeyê derkeve, bi qasî 1.5 metre dûr bin û devpêçê lêdin.
- Bi rêkûpêkî hewayê odeyan biguherin.
- 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.
- Kesên ku bi awayê taybet zîyanbar eger mimkin e, divê di dema varêzê/kerentîneyê de cuda bin.



Destûrên bo cudabûnê

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 koronavayrusê erê ye

- 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.

⁶ Rayedarê berpîrs yê kantonê dikare bo awayên xwedan delîl destûra zû rabûna kerentîneyê bide.

- Eger hûn neçar in ji odeya xwe derkevin, devpêçê ledin⁷.
- Bi rêkûpêkî hewayaya 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 bid şêwirîna bi bijîşkekî re):

- **Devpêçeke paqij lêdin**³.
- **Li veguhestina giştî siwar nebin.** Eger rewşa we ya tenduristiyê rê dide, erebeyan duçerxe-yaxwe 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 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. Piştî devpêçeke nû, paqij û siwa li şûna wê lêdin.
- Ji kerema xwe hûrgiliyên destûran ser vir bixwînin www.bag.admin.ch/masken bin besa [Korrektur Umgang](#).



Devpêç

Çavdêriya rewşa tenduristiyê xwe bikin

- Çavdêriya rewşa tenduristiyê 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/isolation-und-quarantaene.
- 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.

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 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



Dureschnufe

Bi awayê dûhev destên xwe bişon⁸

- 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 şuştin.

⁷ www.bag.admin.ch/masken

⁸ Vîdyoya ser çawan durist şuştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Bi taybet, beriya û piştî amadekirina xwarinê, beriya û piştî xwarinê, piştî çûyîna destavê û her-dema ku diyar destên we qirêj in.

Varêza zarokên bin 12 salî û dayîkbavan

- Di bingehe de, rêzikên varêzê bo zarok û dayîkbavan jî ye.
- Divê di dema varêzê de tu pêwendiyên zarokê bi malbatê re li derve tunebe.
- Eger tenê zarok di varêzê de be, pêwendiya bi endamên din ên malbatê re heya mimkin kêmbibe. Ev kiryar kêmban zêde di pratîkê de pêk tê û, wek mînak, anegorî emrê zarokê ye. Girîng e van pêdiviyên zarokê berçav bigirin, bi taybet bo zarokên piçûk.
- 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 dayîk û bav her du li varêzê bin lê zarok lê nebe, rêbaz anegorî emrê zarokê û mimkinbûna wê ye. Eger muqatebûna derve pêk neyî, zarok jî nikaribe jiyana xwe ya rojane bike û hevdem girêdayî rêzikên paqijî û reftarê be, divê wisan be zarok bi wan re biçe kerentîneyê.
- Eger zarokek ji berê wê li kerentîneyê be ku dayîk yan bav cuda kirine, eger nîşaneyên zarokê yê Kovîd-19 tunebin, zarok dikare hema ku dayîk yan bav ji cudabûnê derket, ji kerentîneyê azad bibe. Rayedarên têkildar ên kantonê di hin rewşan de dikarin destûr bidin zarok beriya derketina ji kerentîneyê were testkirin.

Piştî varêzê

- Şopandina rêzikên paqijî û reftarê bidomînin: www.bag-coronavirus.ch.
- Çavdêriya rewşa tenduristiya xwe bidomînin. Çavdêriya tenduristiya xwe bidomînin. Renge nîşaneyên yekem piştî kerentîne û varêzê diyar bibin.
- Eger hûn hîn jî vaksîn nebûne, bişopînin ku derziyê li xwe bidin.



Bêşvekirin

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