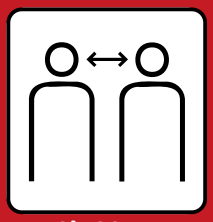
Kovîd-19: Zanyariyên girîng ser koronavayrusa nû
û ser rêzikên paqijî û reftarê

EM ÇAVAN XWE BIPÊREZIN.

Birojbûna dawîn 3.12.2020

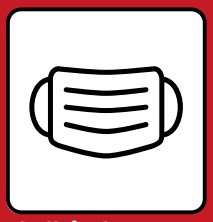
KORONAYÊ RAWESTÎNIN

Kesên kêmtir bibînin



Jev dûr bin.

Eger dûr rawestan mimkin nîne de-vpêçê lêdin



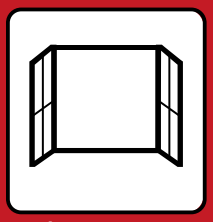
Li cihên bo vegu-hestina gişti û li nava wan hundir û derve lêdana devpêçê neçarî ye.

Eger mimkin e li nivîsgeheke malê kar bikin..

Destên xwe baş bişon.

Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin.

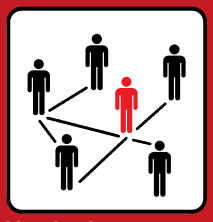
Dest nedin hevdu.



Rojê çend caran pencereyan bo hewayê vekin.

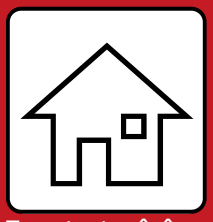
Rûdan:
Giştî herî zêde 50 kes
Taybet herî zêde 10 kes
Civînên li odeyên giştî herî zêde 15 kes.

Eger nîşaneyên nexweşiyê hebin, zû xwe bidin test-kirin û li malê bimînin.



Hertim bo şopan-dinê hûrgiliyên têkûz ên pêwendiyê bidin.

Bo rawestaandina zincîreya pêke-tinê: Swîs Kovîd App daxînin û çalak bikin.



Eger test erênî ye: Hûn cuda dibin.
Eger bi kesê ku testa wî erênî ye re pêwendî hebûye, hûn tên varêz/keretîne-kirin.

Tenê piştî toma-rkirina telefonî serdana nivîsgeha bijîşkan an beşa lezgîn bikin.

www.foph-coronavirus.ch

Li hin kantonan rêzikên dijwartir bi kar tên.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

Kurmandschi (Nordkurdisch) / kurmanji (kurde septentrio-nal) / kurmanji (curdo settentrionale) / kurmancî

Naverok

N Babete nû

Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû 4

1. Jêgirbûn û metirsî 5

1.1 Çima ev rêzikên paqijiyê û reftarê gelekî girîng in? 5

1.2 Kî bi taybet ber metirsiyê ye? N 5

1.3 Gelo hûn yek ji kesên herî ziyanbar in? Ev nîşan dide hûn çawan dikarin xwe biparêzin. N 5

1.4 Hûn ducanî ne û renge li ber metirsiya taybet a gurrbûna nexweşiya Kovîd-19'ê. Pêdiviya we heye ji çi agahdar bibin? N 6

1.5 Koronavayrusa nû çawa tê veguhestin? 6

1.6 Ji pêketinê heya bi nexweşiyê ketinê çiqasî dikişîne? Û kesek di kîjan xalê de jêgir dibe? N? 7

2. Nîşane, têderxistin û dermankirin 7

2.1 Nîşaneyên nexweşiya koronavayrusa nû çi ne? 7

2.2 Eger nîşaneyên min ên Kovîd-19 hebin divê çi bikim? N 8

2.3 Çêkkirina koronavayrusê çi ye? 8

2.4 Nîşaneyên zaroka min a jêr 12 salî hene. Divê em çi bikin? Gelo ew dikare biçe dibistanê yan koma muqateya zarokan? N 8

2.5 Nexweşiya koronaya nû çawa tê dermankirin? 9

2.6 Gelo gazindeyên we hene, hîs dikin nexweş in yan nîşaneyên ku têkildarî koronavayrusa nû ne? 9

3. Test 10

3.1 Kingê divê bo koronavayrusa nû testê bidim? N 10

3.2 Li ku dikarim testê bidim? N 10

3.3 Di kîjan awayan de dewleta federal xercên testa PCR yan testa zû ya antîjenê dide? N 10

4. Şopandina-Pêwendiyan, Cudakirin û Varêz 11

4.1 Wateya cudakirin û varêzkirinê çi ye? Çima her du kiryar gellekî girîng in? N 11

4.2 Şopandina-Pêwendiyan çi ye? N 11

4.3 Eger bi kesekî ku bi koronavayrusa nû ketiye re pêwendiya we hebe divê çi bikin? N 12

4.4 Gelo dikarim di serdema varêzê de carinan biçim derve, hinekî bimeşim, hewa xwe biguherim, vir de wê de birevim? N 12

5. SwissCovid App N **13**

5.1 Naskirina rûbirûbûna digel bikarhênerên din li SwissCovid App'ê çawan kar dike? N 13

5.2 Eger SwissCovid App hişdar bide imkana pêketina min heye divê çi bikim? N 13

6. Devpêç **14**

6.1 Pêdiviya bikaranîna devpêçê li ku bi kar tê ? 14

6.2 Gelo awarteyên devpêçê bo zarokên ciwan û kesên din heye? 15

6.3 Eger devpêça min tunebe: Gelo dikarim rûserî yan destmala xwe bikişînim ber rû û pozê xwe yan her cure perçeyê din? 15

7. Kombûn, rûdan û çalakiyên sergermiyê **15**

7.1 Kîjan civîn qedexe ne? 15

7.2 Çi rêzik bo rûdanên giştî û taybet bi kar tên? 15

7.3 Çi rêzik bo çalakiyên sergermiya werzişî û çandî bi kar tên? 15

7.4 Çi rêzik bo bar û xwaringehan bi kar tên? 16

7.5 Çi rêzik bo dîskotek û salonên reqs û lîstinê bi kar tên? 16

8. Karê li malê **16**

9. Sefer bo / Ketina nava Swîsê **16**

9.1 Eger ji derve werim Swîsê divê çi raçav bikim? Dema dikevim nava Swîsê kîjan rêzik bi kar tên? 16

10. Agahiyên pirtir **17**

10.1 Li ku dikarim zanyariyên pirtir bi zimanê xwe yê dayîkê peyda bikim? 17

10.2 Eger li nexweşxaneyê bi zimanê min neaxivin yan fêm nekin ez çi dikarim bikim? 17

10.3 Gelo hûn neçar in li malê bimînin û pêdiviya we bi xwarin an dermanî heye? Yan hûn hez dikin arîkariyê bikin? 17

10.4 Gelo hûn negîran in yan pêdiviya we heye bi kesekî re biaixivin? 17

10.5 Gelo hûn li malê hîs dikin bin gefê de ne? Gelo hûn li dû arîkarî yan parastinê ne? 17

11. Agahiyên pirtir **18**

Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû

Li dawiya sala 2019’an, nexweşiyeke nû û gellekî jêgir derketiye. Navê wê "Kovîd-19" e. Ev nexweşî ji koronavayrusa nû çêdibe, ku di demeke kurt de li hemû dinyayê belav bûye. Ev rastîname ji Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Gişтî BAG bersivên pirsên zêde ser koronavayrusa nû tên kirin dide.

Tûşbûna li koronavayrusa nû dikare dûhatên wê yên giran hebin. Hin kes ji vê nexweşiyê dimirin. Loma girîng e her kesek xwe hemberî koronavayrusa nû biparêze.

Berpirsyariya kesane girîng dimîne: Baştirîn rê bo parastina we hemberî tûşbûnê şopandina rêzikên paqijî û reftarê ye ku ser rûpela pêşîn a vê belgeyê û ser posterên Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Gişтî (BAG) heye. Ev in: Bi rêkpêk destên xwe bi av û sabûnê bişon û dûrî hevdu rawestin.

Aktuelle Pflichten und Verbote:

- Pêdiviya berfireh a lêdana devpêçan:
- Erka lêdana devpêçan li nava bajarên qerebalix û navendên gundan, cihên derve û hundir ên gişтî li imkan û şîrketan
- Li seranserê Swîsê lêdana devpêçan li veguhestina gişтî neçarî ye: li veguhestina gişтî, firokeyan, rawestgehên trenan, rawestgehên otobûsan û firokexaneyan
  - Lêdana neçarî ya devpêçan bo hemû dibistanên navîn û pêşeyî (wek mînak, dibistanên bilind, dibistanên pîşeyî û dibistanên navîn ên teknîkî)
  - Dema li hundir kar dikin divê devpêçê lêdin, ji bilî li cihê karê xwe, bi mercê ku dûrbûna tewsiyebûyî raçav bikin.
- Kêmsînoriyên bo rûdan û civînan (têbînî: zarok di hejmara beşdaran de tên hesabkirin)
  - Qedexeya rûdanên taybet yên ji 10 kesî pirtir
- Qedexeya rûdanên gişтî yên ji 50 kesî pirtir û rûdanên taybet yên ji 10 kesî pirtir
  - Qedexeya ser civînên hevdem bo ji 15 kesan pirtir li cihên gişтî
- Rêzikên bo xwaringeh û baran:
  - Li xwaringeh û baran rûniştin neçarî ye: xwarin û vexwarin tenê dikarin rûniştî pêk werin
  - Li xwaringehan herî zêde 4 kes ser maseyekê bin (ji bilî dayîkbavên digel zarokan)
  - Karkirina kub, dîskotek û salonên reqsê qedexe ye
  - Xwaringeh û bar ji demjimêr 23.00- 06.00 tên girtin
- Rêzikên werziş û çandê:
  - Werzişên sergermiyê: Qedexeya çalakiyên ji 15 kesî pirtir, qedexeya werzişên têkiliyê, lêdana devpêçê li hundir û dûrbûn bi kar tê, lêdana devpêçê li derve; zarok dikarin li dibistanên neçarî bêyî kêmsînorî lîstina werzişa xwe bidomînin.
  - Çand (muzîk, şano, reqs û hwd.). Çalakiyên amator: çalakiyên heya 15 kesan dibin, bi mercê ku devpêan lêdin û dûrî hevdu rawestin. Cihên pisporane: nimayîş û performans dibin.
  - Performansên korê qedexe ne, nimayîş tenê bo korên pisporane dibin.
- Anîna perwerdeya ji dûr ve li zanîngeh û kolejan
- Eger mimkin e karê xwe ji malê ve bikin
- Varêz û kerentîne bo kesên nişkê ve tên e

Têbînî: Li hin kantonan rêzikên dijwartir bi kar tên.

1. Jêgirbûn û metirsî

1.1 Çima ev rêzikên paqijiyê û reftarê gelekî girîng in?

Koronavayrusa nû vayruseke nû ye ku hîn mirov **nikariye berxwedaneke ewle (mekanîsmeke bergiriyê) bo wê hebe. Ew dikare bibe hokara gelek tûşbûn û nexweşiyan.** Loma em divê heya ku dibe berbelavbûna Koronavayrusa nû kêm bikin.
Em bi taybet divê wan kesan biparêzin ku gelekî pirtir dikevin ber metirsiya nexweşiya giran.
(li pirsa jêrê binêrin → Kî bi taybet ber metirsiyê ye? N).

1.2 Kî bi taybet ber metirsiyê ye? N

Kesên bi taybet ber metirsiyê:

- **Kesên mezinsal** (Hevdem bi zêdebûna emr û temenê mirov tûşbûna koronavayrusê jî zêde dibe. Herwiha, qasa razandina nexweşan ji 50 saletiyê zêde dibe. Hebûna mercên ji berê ve jî metirsiyê zêde dikin.)
- **Jinên ducanî**
- **Kesên mezinsal ku mercên wan ên ji berê ve hene:**
  - Tansiyona jorê ya xwînê,
  - Nexweşiyên dilî-damarî,
  - Nexweşiya şekir,
  - Nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê,
  - Qansêr
  - Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikin.
  - Kêş û giraniya wan pirr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)

Eger hûn piştrast nînin hûn yek ji kesên bi taybet ziyanbar in, ji kerema xwe bi bijîşkê xwe re pêwendiyê çêbikin.

Eger em hemû rêzikên paqijiyê û reftar bişopînin, em dikarin van kesan jî baştir biparêzin. Bi vî awayî, em dikarin arîkar bin jî piştrast bikin kesên xwedanên nexweşiyên giran jî dikarin li cihên tendurisityê baş werin dermankirin. Ev ji ber wê ye ku di yekeyên muqatebûna taybet de, odeyên dermankirinê û dezgehên bêhnkişandinê ne gelek in.

1.3 Gelo hûn yek ji kesên herî ziyanbar in? Ev nîşan dide hûn çawan dikarin xwe biparêzin. N

Baştirîn rê bo parastina xwe hemberî tûşbûnê ev e rêzikên paqijiyê û hertim reftarê bişopînin.
Tewsiyeyên jêrê bi kar tên:

- Bi rêkûpêkî û baş destên xwe bi sabûnê bişon.
- Ji kesên din bi dûr bimîne (herî kêm 1.5 mêêtre).
- Rêzikên ser lêdana neçarî ya devpêçî bişopînin. Eger nikarin 1.5. metreyan dûr bimînin, devpêçê lêdin.
- Dema hevdîtina hevalên yan malbata xwe jî rêzikên paqiiyê û reftarê bişopînin. Wek mînak, dema hildana xwarinê dest li heman kêr û çetelê nedin, ji heman avxurê avê ven-exwin û hwd.
- Ji kombûna gel dûr bibin. Di demjimêrên qerebalix li cihên gellek kes hene dûr bibin (wek mînak, dema zêdebûna gel li veguhestina giştî yan li rawesgeha rêhesinê, kirrîna Yekşemiyan).

Gelo yek yan çend nîşaneyên nexweşiyê? (li pirsê binêrin → Nîşaneyên nexweşiya korona-vayrusa nû çi ne?) **Eger hene wê demê demildest ji bijîşkê xwe yan nexweşxaneyê re**

telefon bikin û xwe bidin testkirin. Hetanî eger dawiya hefteyê jî be. Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin ku hûn li ber metirsiya mezin de ne.

1.4 Hûn ducanî ne û renge li ber metirsiya taybet a gurrbûna nexweşiya Kovîd-19'ê. Pêdiviya we heye ji çi agahdar bibin? N

Eger hûn ducanî ne, divê eger mimkin e hûn xwe hemberî tûşbûna koronavayrusa nû biparêzin. Loma em tewsiye dikin hûn gotinên me bo kesên li ber metirsiya taybet bişopînin (Li pirsa pêşîn binêrin → Gelo hûn yek ji kesên herî ziyanbar in? Ev nîşan dide hûn çawan dikarin xwe biparêzin. N).

Karsazê we li gor Qanûna Parastina Dayîktiyê neçar e li cihê kar we, wekî jineke ducanî, piştrast bike bi baştirîn awaya mimkin hemberî tûşbûna koronavayrusê tên parastin. Eger ev mimkin bene, karsazê we divê rêyên şûna wê pêşkêşî we bike. Eger domandina karê we mimkin nebe, pisporê/a jinan dikare destûra qedexeya karkirinê bide we.

Li gor destkeftên nû, eger hûn ducanî ne, nexweşiya koronavayrusê dikare bibe sebeba pêvajoyeke cidî a nexweşiyê, bi taybet eger, wek mînak, kêşa we zêde be, temenê we jorê be yan hin nexweşiyên we hebin. Niha, hîn gellek pirsên bê bersiv ser ducanîbûnê û Kovîd-19'ê hene. Lê, dayîk û zarok divê bo hemetebûnê bikevin bin parastina taybet.

Eger nîşaneyên nexweşiyê di we de hebin, demildest bo axaftina ser gavên pêwîst ji pisporê/a jinan re telefon bikin û xwe bidin testkirin.

1.5 Koronavayrusa nû çawa tê veguhestin?

Vayrus gelek caran bi rêya pêwendiya nêzîk û dirêj tê veguhestin: Eger hûn bêyî parastin (parastin: wek mînak her du kes devpêçê lêdin) ji 1.5 metreyan kêmtir ji kesê tûşbûyî bi dûr bin, her çiqasî nêzîktir bin, ewqasî ihtimala tûşbûnê pirtir e.

Koronavayrusa nû dikare bi vî awayî tê veguhestin:

- **Bi dilopke û hûrdilopkeyan:** Eger kesê tûşbûyî bêhnê bikişîne. biaxive, bibênije yan bikuxe, dilopkeyên bi vayrus dikarin demildest xwe bigihînin perdeya mûkosê ya bêvilê, dev yan çavên kesên din ên dorberê(<1.5 m).
- Veguhezîna bi rêya hûrdilopkeyên gellekî hûr (aerozol) di dûrbûna zêde de berbelav nîne. Ev cure veguhestin dikare bi taybet di wan çalakiyan de rola xwe bilîze ku pêdiviya wan bi bêhnkişandinê heye. Wek mînak, ev di karê bedenî, werziş, bilind axaftin û stranê de rûdide. Heman tişt bo mayîna dirêj li odeyên ku hewaya wan baş neguhere, bi taybet eger ode piçûk bin de rast e.
- **Ser rûvekan û destan:** Dema kesê tûşbûyî dikuxe û dibênije, dilopkeyên tûşbûyî tên ser destên wan yan ser rûvekên dorbera wan. Eger kesê din van dilopkeyan bi destê xwe hilde û piştre destên xwe li dev, poz û çavê xwe bide, ew dikare tûşî nexweşiyê bibe.

1.6 Ji pêketinê heya bi nexweşiyê ketinê çiqasî dikişîne? Û kesek di kîjan xalê de jêgir dibe?

"Serdema çêbûna" koronavayrusa nû, wek mînak, dema navbera pêketinê heya diyarbûna yekemîn nîşaneyan, bi gelemperî 5 roj in. Lê, dikare heya 14 rojan jî bikişîne.

Her kesê ku bi nexweşiya koronavayrusê bikeve, heya demeke dirêj jêgir e:
- **Destpêka serdema jêgirbûnê:** 2 rojan beriya diyarbûna nîşaneyan. Ev yanê hetanî beriya ku hûn bizanin nexweş in, hûn dikarin kesên din tûş bikin.
- **Dema ku nîşaneyên we hen. Ev wê demê ye hûn gellekî jêgir in.**
- **Dawiya serdema jêgirbûnê**: Bo awayên negurr, "jêgirbûn" 10 rojan piştî destpêka nîşaneyan nişkêve kêm dibe. Lê, di wexta gurrbûna nexweşiyê de, hin nîşane hene ku kesê nexweş renge bo demeke dirêj nexweş be.

Girîng e li hemû serdemê: Ji kesên din 1.5 metreyan dûr bin û rêzikên paqijî û reftarê bişopînin.

2. Nîşane, têderxistin û dermankirin

2.1 Nîşaneyên nexweşiya koronavayrusa nû çi ne?

Nîşaneyên Kovîd-19:

Bi piranî nîşaneyên jêrê rûdidin:
- Kuxîn (pirtir ziwa)
- Gewrî-êş
- Kêm anîna nefesê
- Sîngêş
- Ta
- Ji nişka ve jidestdana hisa bîhnkirin û/an tamkirinê

Herwiha, nîşaneyên jêrê jî mimkin û pêkan in:
- Serêş
- Lawazbûna giştî, bêhedûrî
- Êşa masûleyan
- Gineginkirin
- Nîşaneyên mehde û rûviyan (dilhevketin, vereşîn, vîjîkîbûn, zikêş)
- Sorikbûna post

Nîşaneyên Kovîd-19 ji hêla giranbûnê ve cur bi cur in û dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

Eger yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin, renge hûn tûşî koronavayrusa nû bûbin. Eger wisan be, demildest xwe bidin testkirin û li gor pirsa jêrê bi berdewamî destûrên jêrê bişopînin (→ EEger nîşaneyên min ên Kovîd-19 hebin divê çi bikim?)

2.2 Eger nîşaneyên min ên Kovîd-19 hebin divê çi bikim?

Eger yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin, renge hûn tûşî koronavayrusa nû bûbin. Eger wisan be, demildest xwe bidin testkirin û li gor pirsa jêrê bi berdewamî destûrên jêrê bişopînin:

- **Kêmkirina pêwendiyan:** Li malê bimînin û ji pêwendiya bi kesên din dûr bin.
- **Testkirin**: Demildest xwe bidin testkirin. (li pirsê binêrin → Li ku dikarim testê bidim? N)
- **Heya encama testê:** Li malê bimînin û destûrên cudabûnê bişopînin (https://www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Heya encama testê diyar bibe, ji hemû pêwendiyan digel hemûyan dûr bin.

Eger hûn nizanin çawan bikin:

- **Kontrola koronavayrusê bikin (**check.bag-coronavirus.ch**)** yan ji bijîşkê xwe re telefon bikin.
- Bersiva hemû pirsan li kontrola online yan ser telefonê bi baştirîn awa bidin. Li dawiya kontrolê, hûn tewsiyeyekê bo pêkanînê û destûran bo xwe testkirinê wergirin. Eger çêkkirina koronavayrusê yan bijîşkê we tewsiye dike, demildest xwe bidin testkirin û piştre heya diyarbûna encama testê li malê bimînin.
- Eger test tewsiye nabe: Nerihetî û nîşaneyên xwe cidî bigirin hetanî eger ew bi awayê cidî têkildarî koronavayrusa nû nebin. Eger pêwîst be, ji bijîşkê xwe re telefon bikin. Piştî nîşane kêm bûn heya 24 demjimêran li malê bimînin. Ev jî tewsiyeya bo nexweşiyên wekî lêdana sermayê ye.

Eger hûn yek ji wan kesên taybet ber metirsiyê ne, van ên jêrê bi kar tên: Eger yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin, ji bijîşkekî yan nexweşxaneyê re demildest telefon bikin (hetanî dawiya hefteyê) û xwe bidin testkirin.

2.3 Çêkkirina koronavayrusê çi ye?

Bi **Koronavayrus-Çêkkirina-** li www.check.bag-coronavirus.ch/screening hûn ê tewsiyeyeke destpêkirinê ji Daîreya Federal a Tenduristiya Giştî (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî û Inglîsî) piştî bersivdana çend pirsan wergirin.

Ser malpera kantona Vaud'ê li www.coronavirus.unisante.ch/evaluation hûn dikarin **Korona-Çêkê** peyda bikin.

Korona-Çêk li şûna rawêjkariyeke pisporane ya bijîşkiyê, têderxistin yan dermankirinê nîne. Nîşaneyên li çêkê hatin gotin dikarin jî têkildarî mercên din bin ku pêdiviya wan bi rêkareke cuda heye.

Hertim eger nîşaneyên we yên gurr hebin ku xeratir dibin yan we negîran dikin bi bijîşkekî re biaxivin. Li dawiya hefteyê jî.

2.4 Nîşaneyên zaroka min a jêr 12 salî hene. Divê em çi bikin? Gelo ew dikare biçe dibistanê yan koma muqateya zarokan?

Li gor nûtirîn zanînan, zarok jî dikarin bi koronavayrusa nû bikevin. Lê, zarokên jêr 12 salî ji nûciwan û mezinan kêmtir nîşaneyên wan hene û kêmtir ihtimal e ku kesên din tûşî vayrusê bikin.

Rewşa 1: Nîşaneyên zarokê û kesên pêwendiyê hebin

Nîşaneyên tûşbûna ihtimalî ya zaroka we bi koronavayrusa nû heye û kesên pêwendiyên wî yan wê bi kesekî hebûye ku bi nîşaneyên tûşbûnê ye (kesê/a ji12 salî jortir). Eger wisan be, gavên din girêdayî encamên testên wî kesî ye ku pêwendiya wî ya nêzîk hebûye:

- **Eger encama testa kesê pêwendiya nêzîk erê be:** divê zaroka li malê bimîne û bi şêwirmendiya bijîşkê zarokan dê were testkirin. Hûn ê ser dûmahîka rêbazê ji bijîşkê zarokan zanyariyan wergirin.
- **Eger encama testa kesê pêwendiya nêzîk neyînî be:** zaroka we dikare tenê piştî wê vegere dibistanê yan muqateya zarokan ku di 24 demjimêrên dawîn de ta û germaya wî nemabe yan kuxika wî bi qasî berbiçav pag bûbe.

Rewşa 2: Zarokên bi nîşane, bêyî pêwendiya bi kesên nexweş

Nîşaneyên tûşbûna ihtimalî yên zaroka we bi Kovîd-19 hebe, lê pêwendiyên wî yan wê bi Kovîd-19 kesekî re tunebûye ku bi nîşaneyên tûşbûnê ye (kesê/a ji12 salî jortir). Eger wisan be, gavên din girêdayî nîşaneyan û rewşa tenduristiya zaroka we ne:

- **Nîşaneyên zaroka we yên sermaya navgîn hebin** (hatina ava poz û/yan gewrî-êş û/yan kuxika sivik) û di tenduristiya baş a asayî de ye: zaroka we dikare çûyîna dibistanê yan muqateya tenduristiyê bidomîne.
- **Ta û germaya zaroka we heye û di rewşa baş a tenduristiyê de ye:** divê zaroka we li malê bimîne. Ew dikare tenê piştî wê vegere dibistanê yan muqateya zarokan ku di 24 demjimêrên dawîn de ta û germaya wî nemabe. Eger germaya zarokê bi qasî sê rojan yan pirtir bikişîne bi bijîşkê zarokan re biaxivin.
  Eger nîşaneyên din ên zaroka we hebin (pirsgirêkên xwarinê-roviyan, serêş, bedenêş, jidestdayîna hîsa bêhnê û/yan tehmê), bo gavên din bi bijîşkê zarokan re biaxivin.
- **Kuxika zaroka we giran be û di rewşa asayî ya û baş a tenduristiyê de be:** divê zaroka we li malê bimîne. Ewdikare tenê piştî wê vegere dibistanê yan muqateya tenduristiyê ku kuxika wî di nava sê rojan de bi awayê berbiçav pag bibe. Eger kuxika giran a zarokê ji sê rojan pirtir bikişîne bi bijîşkê zarokan re biaxivin.
  Eger nîşaneyên din ên zaroka we hebin (pirsgirêkên xwarinê-roviyan, serêş, bedenêş, jidestdayîna hîsa bêhnê û/yan tehmê), bo gavên din bi bijîşkê zarokan re biaxivin.
- **Germaya yan kuxika giran a zaroka we hebe û/yan di rewşa asayî ya nebaş de be:** bo rêbaza şopandinê rasterast bi bijîşkê zarokan re biaxivin.

Lênêrîna rêbazên bo şopandinê li dema hebûna nîşaneyên nexweşiyê û lêdana sermayê li zarokên li zarokistanê û dibistana sereke li belavoka bo dayîkbavan ji Konferansa Nivîsgehên Dibistana Sereke ya Swîs-Almanî (DVK) tê dayîn: www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Inglîsî, Bosniyayî/Krwatî/Serbî, Portegîzî, Spanî, Albaniyayî, Erebî, Tamîlî, Tîgrînyayî û Tirkî).

2.5 Nexweşiya koronaya nû çawa tê dermankirin?

Heya niha, dermankirineke taybet têkildarî koronavayrusa nû tuneye. Derman tenê di qasa rakirina nîşaneyan kêmsînor e. Kesên nexweş ji bo parastina kesên din tên cudakirin. Eger nexweşî giran be, bi gelemperî xwedîkirina li yekeya beşa taybet pêwîst e. Renge badayîna sexte pêwîst be.

2.6 Gelo gazindeyên we hene, hîs dikin nexweş in yan nîşaneyên ku têkildarî koronavayrusa nû ne?

Gazindeyên tenduristiyê, nexweşî û nîşaneyên ne-têkildarî koronavayrusa nû divê cidî werin dîtin û derman bibin. Arîkariyê wergirin û gelekî li bendê nemînin: ji bijîşkekî re telefon bikin.

3. Test

3.1 Kingê divê bo koronavayrusa nû testê bidim?

Eger yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin, demildest xwe bidin testkirin. Destûra niha ev e hemû kesên bi nîşaneyên Kovîd-19 werin testkirin. Armanca vê stratejjiyê ev e heya mimkin e hemû kesên tûşbûyî werin naskirin. Tenê bi vî awayî dikarin bi awayî armancdar zincîreya tûşbûnê qut bikin.

Eger hûn nizanin çawan bikin: Li malê bimînin, çêka koronavayrusê bidin (check.bag-coronavirus.ch) yan ji bijîşkê xwe re telefon bikin. Bersiva hemû pirsên çêka online yan bi telefonê baş bidin. Li dawiyê, hûn ê tewsiyeyeke destpêkirinê wergirin û, eger pêwîst be, destûra xwe testkirinê wergirin. Eger çêka koronavayrusê yan bijîşkê we tewsiyek dike, demildest xwe bidin testkirin û piştre heya diyarbûna encama testê li malê bimînin.

3.2 Li ku dikarim testê bidim?

Bijîşk, nexweşxane yan navendên taybet ên testan yan dermanfiroşî test dikin (tenê testên antîjena zû).

Malpera FOPH "Koronavayrus: Testkirin" lînka cihên testkirinê li kantonan dide: www.bag.admin.ch/testing

3.3 Di kîjan awayan de dewleta federal xercên testa PCR yan testa zû ya antîjenê dide?

Dewleta federal dê xercê testa PCR (testa molekûlara PCR) û testa zû ya antîjenê bide eger yek ji pîvanên jêrê hebin:

- Nîşaneyên we wekî yên kovîd-19 bin.
- Hûn ji SwissCovid App peyamekê werbigirin ku bi kesekî tûşbûyî re pêwendiyawe hebûye. Bo zanyariyan li malpera SwissCovid App û Şopandina Pêwendiyan binêrin: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- Nivîsgeha kantonê yan bijîşk destûrê bide hûn werin testkirin ji ber ku hûn ji ber pêwendiya nêzîk digel kesê pêketî li varêzê de ne.

Dewleta federal xerc nede eger:

- Pêdiviya we bi encama testa neyînî bo seferê hebe.
- Ser daxwaza karsazê we test were kirin.
- Test li derveyî welêt were kirin.

Eger dewleta federal xercê testan nede, em tewsiye dikin hûn ji pêş ve bizanin xerc çiqas e, ji ber ku ew cuda ne.

4. Şopandina-Pêwendiyan, Cudakirin û Varêz

4.1 Wateya cudakirin û varêzkirinê çi ye? Çima her du kiryar gellekî girîng in?

Cudakirin û varêz kiryarên bo şikandina zincîreya tûşbûnê û loma jî pêşîlêgirtina belavbûna koronavaayrusa nû ye. Kesê ku tûşbûna wî erê bûye yan guman heye tûş bûye divê li malê bimîne û ji pêwendiya bi gel re dûr be. Ev dê heya mimkin nehêle tûşbûnên nû hebin. Ev dibe sebeba rêzikên jêrê:

Kesên ku tûşbûna wan a koronavayrusa nû erê bûye gerek werin cudakirin.

Kesên ku ihtimal heye tûşî koronavayrusa nû bûbin divê bi qasî 10 rojan varêz bibin. Ihtimala tûşbûna di rewşên jêrê de gellek e:

- Piştî pêwendiya nêzîk digel kesên ku testa wan a koronavayrusa nû erê bûye. Ev varêza piştî pêwendiya nêzîk e (varêza pêwendiya kin).
- Piştî mayîna li dewlet yan devereke bi metirsiya zêde ya tûşbûnê. Ev varêz bo misafirên ber bi welêt e (varêz sefera kin).

Fîlm: Lînka vîdyoya şirovekirinê Cudakirin (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Inglîsî): foph-corona-virus.ch/downloads/#isolation.

Bo zanyariyên pirtir ser varêz û cudakirinê, li destûrên cudakirinê û destûrên varêzê binêrin, li gor rêzê: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Şopandina-Pêwendiyan çi ye?

Şopandina pêwendiyan yanê rêya pêwendiyan bişopînin: Di şopandina pêwendiyan de diyarkirina cihê pêwendiya nêzîk a kesên tûşî koronavayrusa nû heye.

Şopandina pêwendiyan bo hemû wan kesan tewsiye dibe ku azmayîşgehan Kovîd-19 wan erê kiirye yan kesên bi ihtimala Kovîd-19 li nexweşxaneyê hatine razandin.

Fîlm: Lînka vîdyoya şirovekirinê Şopandina Pêwendiyan (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Raêto-Romanîk, Inglîsî, Albaniyayî, Serbî, Portegîzî, Spanî): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Eger testa koronavayrusê erê be, piştre şopandina pêwendiyan dest pê dike:

- Rayedarên kantonê digel kesê tûşbûyî diyar dikin bi kê re pêwendî hebûne.
- Rayedar kesên pêwendiyê ser tûşbûna ihtimalî û çawan destpêkirinê agahdar dikin.
- Hetanî eger nîşaneyên van kesan tunebin, divê ew werin varêzkirin. Ev ji pêwendiya dawîn digel kesê tûşbûyî 10 rojan bi kar tê.
- Eger di vê demê de tûşbûn neyên dîtin, rayedar dîsan varêzê radikin.

SwissCovid app piştevaniya şopandina pêwendiyan dike: ew diyar dike hûn bi kesê tûşbûyî re bûne yan na. Ev rê dide em zincîreya veguhestinê rawestînin. Li beşê binêrin → SwissCovid App

Têbîniya ser rewşa niha: Şopandina pêwendiyan berpirsyariya kantonan e. Kanton biryar didin dema hejmara pêketiyan zêde be çawan çavkaniyên xwe baş bi kar bînin. Vê gavê,

loma mimkin e nivîsgeha berpirs a Kantonê zû bi we re pêwendiyê çêneke û destûra cudakirin yan varêzê bide. **Loma girîng e eger pêwîst be bixwe cudakirin yan varêzê bikin.** Û, eger testa we ya Kovîd-19 erê be, pêwendiyên xwe yên nêzîk agahdar bikin.

4.3 Eger bi kesekî ku bi koronavayrusa nû ketiye re pêwendiya we hebe divê çi bikin? N

Gelo bi kesekî ku testa wî ya koronavayrusa nû erê ye re pêwendiya we hebûye? Eger erê, renge hûn di nava çend rojan de jêgir bin bêyî ku bizanin. Evê ku niha çi bikin girêdayî vê ye kesê bi testa erê dema pêwendiyê de jêgir bûye û pêwendî nêzîk bûye yan na. Bersiva pirsên jêrê bidin:

Pirsa yekem: ew kes wê demê jêgir bû?

Serdema wextê teqez: kesek ji 2 rojan beriya destpêka nîşaneyan heya 10 rojan piştî destpêka nîşaneyan jêgir e. Eger nexweşî giran be, kesê nexweş dikare demeke dirêj jêgir be.

- Eger beriya vê serdema bi vî kesî re pêwendiya we hebûbe, tûşbûn dûr e û gerek nîne hûn bikevin varêzê.
- Eger bi kesê testa wî erê ye re pêwendiya we hebûbe hevdem jî ew jêgir bûne, wê demê bersiva pirsa duyem jêrê bidin:

Pirsa duyem: Kesê pêwendiyê «nêzîk» bû?

«Pêwendiya nêzîk» wekî pêwendiya kesane tê ravekirin ku di wê demê de hûn dikarin tûş bibin. Her çiqasî bi kesê bi testa erêbûyî re pêwendiya we zêdetir bûbe, ewqasî ihtimal e hûn pêketibin. Eger parastin hebûbe, wekî dîwar yan eger we her duyam devpêç lêdabe, ev wekî pêwendiya nêzîk nayê dîtin.

Rêzika bingehîn a jêrê bi kar bînin: Eger hûn bi qasî têr ji kesekî din bo demeke dirêj dûr nebûn û parastin tunebûye, pêwendî nêzîk bûye. «Dema dirêj» yanê her rojê ji 15 xulekan pirtir bi ser hev (kombûyî). «Dûrbûna netêr» yanê ji 1.5 metreyan kêmtir.

Têbînî: Elbete xwedana demjimêra rawestanê nîne. Loma, 15 xulek rênîşan e. Di cihên sergirtî de (wek mînak li erebeyê), pêwendî «nêzîk» e hetanî eger kintir be.

4.4 Gelo dikarim di serdema varêzê de carinan biçim derve, hinekî bimeşim, hewa xwe biguherim, vir de wê de birevim? N

Na. Armanca varêzê şikandina zincîreya veguhestina koronavayrusa nû ye. Loma, hûn divê ji pêwendiya fîzîkî bi kesên din re li serdema varêzê dûr bin. Lê, ev nayê bi wê wateyê pêwendiya civakî ser telefonê yan vîdyo telefonî qedexe be.
Bo zarokan, awarteya jêrê heye: zaroka we dikare li serdema varêzê bo demeke kin biçe derve. Lê, lê ji zaroka we re qedexe ye bi kesên derveyî malbatê re pêwendiyê dayîne.

5. SwissCovid App

SwissCovid App bo telefonên berîkan (Android/iPhone) app'a fermî ya şopandinê ya Konfederasiyona Swîsê bo şopandina pêwendiyan di dema tûşbûna bi koronavayrusa nû ye.

Ev app arîkariyê dide pêşîlêgirtina koronavayrusa nû. Ew "şopandina pêwendiyan" a klasîk dikemilîne, wek mînak. şopandina tûşbûnên nû bi rêya kantonan, û loma bo rawestandina zincîreya veguhestinê arîkar e.

SwissCovid app li Apple Store and Google Play Store heye:
- Google Play Store bo Android
- Apple Store bo iOS

Fîlm: Lînka bo videoyê SwissCovid App'ê damezirînin û çalak bikin (bi Alman, Fransî, Îtaliyayî, Romanî, Inglîsî, Albaniyayî, Serbî, Portegîzî, Spanî): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Naskirina rûbirûbûna digel bikarhênerên din li SwissCovid App'ê çawan kar dike?

Dema app çalak dibe, telefona berîkan kodên naskirinê (IDs) bi rêya Bluetooth dişîne. Ev dirêj in, rişteyên tesadufî çêbûyî ne ku rê nadin ser kes yan dezgehê mirov tu encamekê fêm bike.

Eger telefona berîkan a bi SwissCovid app'a çalakbûyî yan sazan digel app'a şopandinê nêzîkî hev bin, ev dezgeh IDs tesadufî didin hev.

Bo zanyariyên pirtir, li rûpela rastînameya SwissCovid App binêrin: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Fîlm: Linka vîdyoya şirovekirinê SwissCovid App (bi Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Romanî, Inglîsî, Albaniyayî, Serbî, Portegîzî, Spanî): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Eger SwissCovid App hişdar bide imkana pêketina min heye divê çi bikim?

Ji kerema xwetewsiyeyên jêrê li app'ê bişopînin:
- Bi dûrbûna ji pêwendiya kesane heya 10 rojan piştî tûşbûna ihtimalî dorbera xwe biparêzin. SwissCovid App we agahdar dike hûn çend rojên pirtir wisan bikin.
- Bo tewsiyeyên ser imkana testa belaş û pirsên têkildarî dûrbûna ji pêwendiyan ji SwissCovid Infoline re telefon bikin.Eger rapor hebin, hûn ê hejmara telefonê li app'ê de peyda bikin.

Eger nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin, demildest xwe bidin testkirin (pirsê bibînin → **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**nû çi ne).

6. Devpêç

Li Swîsê, lêdana devpêçan li gellek cihan neçarî ye (pirsa jêrê bibînin → P**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**).

Bi gştî, dema hûn ji malê dûr bin û nikarin ji kesên din dûr bin, devpêçê lêdin. Devpêç gerek hertim dev û pozê we daposîne.

Lêdana devpêçê li cihên gştî pirtir bo parastina kesên din e. Kesê tûşbûyî dikare du rojan beriya diyarbûna nîşaneyan û bêyî ku bizane jêgir be. Loma, eger her kesek êi cihên sergirtî devpêçê lêde, her kes ji aliyê kesên din ve tê parastin. Lêdana devpêçê 100% naparêze, lê belavbûna koronavayrusa nû kêm dike.

6.1 Pêdiviya bikaranîna devpêçê li ku bi kar tê?

– **Neçariya lêdaana devpêçê li cihên gştî û firokeyê de:** Hûn gerek li amûrîn jêrê yên veguhestinê û deverên jêrê yên veguhestina gştî devpêçê lêdin:
- Tren, erebeya xiyavanê, otobûs
- Erebeyên çiyayî û kablî
- Keştî
- Firoke (hemû firînên çartêr û diyarbûyî ku tên Swîsê û jê diçin)
- Ser platforman, erebeyên xiyavanê û rawestgehên otobûsan, hetanî eger ev dever li derve bin
- Li rawestgehên trenan, firokexaneyan û cihên gihîştina veguhestina gştî, hetanî eger ev der li derve bin

– **Devpêça neçarî li cihên hundir ên gştî li seranserê Swîsê:** Li hemû cihên gştî yên hundir û imkanên gştî lêdana devpêçê neçarî ye. Wek mînak, ev in:
- firoşgeh, navendên kirrînê, bank û postexane
- Muze, pirtûkxane, sînema, salonên şano û kosertan
- hundirê baxên ajalan û giyahnasiyê û parkên heywanan
- Xwaringeh, meyxane, dîsko, salonên qumarê û hotelan (ji bilî odeyên mêvanan)
- Deriyê ketinê û odeyên cilxistinê yên avjenîxaneyan, cihên werzişî û navendên bedensaziyê
- Imkanên muqateya tenduristiyê, nştergeriya bijîşkan û cihên gştî yên nexweşxaneyan û odeyên perestaran
- Kilîse û dezgehên dînî
- Imkanên civakî, navendên tewsiyeyan û odeyên dorberê
- Cihên îdarî yên gştî ku bo gel vekirî ne, wekî xizmetên civakî, dadgeh û hundirên ku parliman yan civînên xwecihî pêk tên.
- Bazar, bazarên Krîsmesê jî tê de
-

– **Neçariya lêdana devpêçan li cihên gştî:** Li cihên gştî, wekî xiyavan, peyarê, park û meydanên lîstinê, neçariya lêdana devpêçê wekî jêrê ye:
- Li deverên peyarêyên qerebalix ên navenda bajaran û navendên gundana.
- Her dema ku gellek kes hene û hûn nikarin ji kesên din 1.5 metreyan bi dûr bin. Eger hûn heval û nasên xwe ser rê dibînin û nikarin bi dûr bin jî ev yek bi kar tê.

– **Neçariya lêdana devpêçan li hundirê cihê kar:** Ser kar hûn divê li hemû cihên hundir de devpêçê lêdin. Eger hûn li odeyeke cuda de kar dikin yan eger hûn dikarin bi qasî 1.5 metreyan ji kesên din bi dûr bin, awarte hene. Eger hûn ji ber hokar û sebebên ewlebûnê nikarin devpêçê lêdin, heman tişt heye.

– **Neçariya lêdana devpêçê li asta duyem II:** Li asta II, wekî debîritsan û lîse, dibistanên pêşeyî û dibistanên navgîn ên teknîkî de lêdana devpêçan neçarî ye. Kesên ciwan, mamoste û karmendên din gerek devpêçan lêdin. Di dema dersdayînê de û nava û ser imkanên dibistanê de lêdana devpêçê neçarî ye.

6.2 Gelo awarteyên devpêçê bo zarokên ciwan û kesên din heye?

Zarokên jêrî diwazdeh salî neçar nînin devpêçê lêdin. Herwiha, kesên ku nikarin bo hokarên taybet devpêçê lêdin, bi taybet hokarên bijîşkî, neçar nînin lêdin.

6.3 Eger devpêça min tunebe: Gelo dikarim rûserî yan destmala xwe bikişînim ber rû û pozê xwe yan her cure perçeyê din?

Na, rûserî yan destmal li gor qanûna devpêça neçarî nînin. Rûser bi qasî guncaw hemberî tûşbûnê parastinê pêk nayîne û kesên din jî bi awayê guncaw naparêze. Devpêçeke paqij yan devpêçeke perçe ya pêşekariyê gerek lêdin.

7. Kombûn, rûdan û çalakiyên sergermiyê

Erk û qedexeyên li vir hatine gotin li hemû Swîsê bi kaar tên. Li hin kantonan rêzikên dijwartir bi kar tên.

7.1 Kîjan civîn qedexe ne?

Komcivînên hevdem ji 15 kesî pirtir li cihên giştî qedexe ne. Cihên giştî meydanên giştî, peyarê û park in..

7.2 Çi rêzik bo rûdanên giştî û taybet bi kar tên?

Rûdanên taybet nava hevalan û malbatê (ku li cihên giştî nayên lidarxistin, wek mînak, li malê) ji 10 kesî pirtir qedexe ne. Eger mimkin e divê ji rûdanên taybet dûr bin.

Lidarxistina rûdanên ji 50 kesî pirtir qedexe ye. Ev bo hemû rûdanên werzişî, çandî û yên din bi kar tê, ji bilî civînên parlemanê yan şaredariyê. Xwenîşandanên siyasî herwiha berhevkirina wajo û imzeyan bo gişтpirsiyan û înîsiyatîvan jî mimkin e – wekî berê bi parastina pêwîst.

7.3 Çi rêzik bo çalakiyên sergermiya werzişî û çandî bi kar tên?

Çalakiyên werzişî û çandî li hundir heya 15 kesan dibin, bi mercê ku dûrbûna bes û têr pêk were û devpêçan lêdin. Eger cih bes û têr be, wek mînak, li meydanên hundir ên tenîsê yan salonên mezin de devpêç pêwîst nake. Li hewaya vekirî de, tenê dûrbûn divê pêk were. Werzişên pêwendiyê qedexe ne. Zarokên jêrî 16 saletiyê nakevin ber van rêzikan.

Di warên pisporane yên werziş û çandê de, hînkarî û kêbirkê herwiha nimayîş û performans dikarin pêk werin. Ji ber ku stran gellek dilopkeyan didin derve, rûdanên korên amator qedexe ne, korên pisporane dikarin nimayîş bidin.

7.4 Çi rêzik bo bar û xwaringehan bi kar tên?

- Koma mêvanan divê ji 4 kesan ser her maseyê pirtir nebe. Dayîkbav digel zarokên xwe nakevin ber vê rêzikê.
- Ji 23.00 heya 06.00 tên girtin.
- Rûniştina neçarî li xwaringeh û baran: xwarin û vexwarin divê tenê wekî rûniştî.

7.5 Çi rêzik bo dîskotek û salonên reqs û lîstinê bi kar tên?

Karkirina klub, dîskotek û salonên reqs û lîstinê qedexe ye.

8. Karê li malê

Eger mimkin e li malê kar bikin. Ev dê pêwendiyê û loma jî belavbûna vayrusê kêm bike.

Bo karmendên ku nikarin ji malê ve kar bikin, Qanûna Kar dibêje: karsaz neçar e kiryarên guncaw bo parastina tenduristiya karmendan bike.

9. Sefer bo / Ketina nava Swîsê

9.1 Eger ji derve werim Swîsê divê çi raçav bikim? Dema dikevim nava Swîsê kîjan rêzik bi kar tên?

Ji 6 Tîrmeha 2020'î ve, hûn neçar in piştî hatina ji hin deveran bo welatê Swîsê têkevin varêz/kerentîneya 10-roje.

Rêze û lîsteya dewlet yan deverên bi metirsiya zêde ya pêketina koronavayrusa nû, pêwendiyên kantonê û awarteyên neçarîbûna kerentîneyê dikarin li vir peyda bikin: www.bag.admin.ch/einreise

Ev lîst û rêze ser bingeha rewşa epîdemyolojîk bi rêkpêkî biroj dibe. Testa neyînî varêzê ranake.

Di nava du rojan de hatina xwe ji rayedarê têkildar ê kantonê re rapor bikin û destûrên vî rayedarî bişopînin: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064.

Her kesê ku ji varêzê bireve yan nikare xwe digel pêdiviyên raporkirinê sazan bike li gor Peymana Epîdemiyan sûc dike, ku bi diravê heya CHF 10'000 cezabar e.

Eger ser varêzê pirsên we hebin, telefon bikin bo xeta telefonê ya BAG bo koçberan: +41 58 464 44 88 (her roj 6 sibê heya 11 şevê).

Hûn dikarin vê koda QR bi telefona xwe ya berîkan sken bikin ku rasterast biçin malpera www.bag.admin.ch/einreise.

10. Agahiyên pirtir

10.1 Li ku dikarim zanyariyên pirtir bi zimanê xwe yê dayîkê peyda bikim?

Hûn dikarin ser platforma malpera migesplus.ch gellek zanyariyên pêbawer ser Kovîd-19'ê û mijarên din ên tenduristiyê peyda bikin:
www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Eger li nexweşxaneyê bi zimanê min neaxivin yan fêm nekin ez çi dikarim bikim?

Hema ji destpêkê ve daxwaza wergêrekî devkî bikin. Bi rêya telefonê jî xizmetên wergerê hene. Eger ji wergêrên pispor re telefon kirin, hûn divê xizmên xwe neyînin nava civînê û ew ê hemberî tûşbûnê werin parastin. Mafê wan e li dema mudaxileya bijîşkî de fêm bikin û werin fêmkirin. Karmendên nexweşxaneyê agahdar bikin ku mesrefa wergera devkî li dema qeyrana Koronayê stuyê sîgorteya tenduristiyê ye.

10.3 Gelo hûn neçar in li malê bimînin û pêdiviya we bi xwarin an dermanî heye? Yan hûn hez dikin arîkariyê bikin?

Li dorbera xwe ya nêzîk binêrin:
- Gelo dikarin ji kesekî daxwaza arîkariyê bikin?
- Yan gelo kesek heye hûn arîkariya xwe pêşkêş bikin?

Bijareyên pirtir:
- Bi rayedarê xwe yê xwecihî re pêwendiyê çêbikin
- App'a «Five up» bidin bikaranîn.
- Ser www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch lê binêrin

Yên jêrê hîn jî di vê çarçoveyê de bi kar tên: Rêzikên paqijiyê û reftar divê hertim werin raçavkirin.

10.4 Gelo hûn negîran in yan pêdiviya we heye bi kesekî re biaixivin?

Li vir hûn ê agahaiyan peyda bikin:
- Li Înternetê ser www.dureschnufe.ch (Almanî) / www.santepsy.ch (Fransî) / www.salu-tepsi.ch (Îtaliyayî)
- Rawêjkariya telefonî bi143 (Die Dargebotene Hand))

10.5 Gelo hûn li malê hîs dikin bin gefê de ne? Gelo hûn li dû arîkarî yan parastinê ne?

- Ser www.opferhilfe-schweiz.ch (Almanî) / www.aide-aux-victimes.ch (Fransî) / www.aiuto-alle-vittime.ch (Îtaliyayî)
  hûn ê hejmara telefonê û navnîşana e-nameya tewsiyeyan û parastinê bi away bênav li seranserê Swîsê peyda bikin
- Bo dema **Lezgîn**, ji polîs re telefon bikin: hejjmara telefona 117

Hejmarên telefonên din ên girîng:

- **Telefona lezgîn a ambûlansê** (Sanitätsnotruf) **144**: Ev li seranserê Swîsê bi şev û roj bo hemû karên lezgîn ên bijîşkiyê amade ye.
- **Xeta agahiyan** ser Koronavayrusa nû: bi hejmara **058 463 00 00** bersiva pirsên ser Koronavayrusa nû tên dayîn.
- Eger bijîşkê we yê malbatê tuneye: Megate bi hejmara 0844 844 911 bi şev û roj, her roj û li şev jî.

11. Agahiyên pirtir

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Inglîsî)