

**EM CAVAN XWE
BIPÂRÊZIN.**



KORONAYÊ RAWESTÎNIN

Koronavayrusa nû: zanyariyên herî girîng

Tûşbûna koronavayrusa nû dikare dûhatên giran hebe û mirov bikuje. Eger em gişt rêzikan bişopînin, em dikarin arîkar bin xwe û yên pirtir ber metirsiyê ne biparêzin.

Têbînî: Zanyariyên ser vê agahînameyê rêzikên neteweyî ne. Li hin kantonan rêzikên dijwartir bi kar tên.

1. Veguhestina koronavayrusa nû

Vayrus pircaran li dema pêwendiya nêzîk û dirêj de tê veguhestin. Wek mînak, wexta hûn bêyî parastin û bi qasî 1.5 metreyan kêmtir dûrî kesekî bin. Ev dikare wekî vê biqewime:

- **Bi dilopan:** Dema ku kesê nexweş bêhna xwe dide, diaxive, dibêniye an dikuxe, dilopên ku vayrus tê de hene rasterast dikarin werin ser endamên mûkozî yên mirovên din ên (di poz, dev an çavan de) yên dorberê. Veguhastina bi rêya dilopên pir hûrik (aerosol) jî gengaz e. Veguhastina bi dilopên pir hûrik ji mesafeya kin yan dûr gengaz e. Ev cure veguhestin bi giranî li cihên girtî yên piçûk û nebaş ku hewayaya wan baş naguhere pêk tê ku dilopên pir hûrik dikarin di demeke dirêj de dereng kom bibin.
- **Bi rêya rûvekan û destan:** Eger dilopkeyên tûşbûyî bikevin ser rûvekan, û kesê din destên xwe li van dilopkeyan bidin û piştê li dev, poz yan çavên xwe bidin, ew dê pê bikevin.

Girîng e bi bîr binin ku hûn dikarin bêyî ku ji nîşaneyên xwe agahdar bin kesên din pê bixin. Ev ji ber wê ye ku kesê nexweş ji 2 rojan beriya û heya 10 rojan piştî destpêbûna nîşaneyan jêgir e. Eger nexweşî giran be, ew dikarin heya demeke dirêjtir jî jêgir bin.

2. Nîşaneyên Kovîd-19

Ev nîşane berbelav in:

- Gewrî-êş
- Kuxik (zêdetir ziwa)
- Kêmanîna nefesê
- Sîngêş
- Ta
- Ji nişkê ve jidestdana hisa bîhnikirin û/an tamkirinê
- Serêş
- Lawazbûna giştî, bêhedûrî

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

- Êşa masûleyan
- Gineginkirin
- Nîşaneyên mehde û rûviyan (dilhevke-tin, vereşîn, vîjikîbûn, zikêş)
- Sirkbûna post

Nîşaneyên Kovîd-19 bi giranî diguherin û dikarin li gorî guhertoya vayrusê biguherin. Hetanî serma jî dikare bi wateya tûşbûnê be. Ew dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

Eger hûn xwe nexweş hîs bikin, divê hûn li malê bimînim. Divê hûn ji têkiliya bi kesan re dûr bibin yan kêr bikin, nemaze eger hûn bi awayê taybet zianbar bibin (beşa 6). Lêdana devpêçekê li derveyî malê dikare midafar û sûdmend be.

3. Prensîbên bingehîn yê «So schützen wir uns» (Çawa xwe û yê din bi-parêzin)



Em pêşniyar dikin ku hûn xwe li dijî koronavîrûs vaksîn bikin. Vaksînlêdan baştirîn parastina e li dijî nexweşiya Kovîd 19, veguheztina wê û encamên gengaz ên dem-dirêja wê. Binêre beşa 7.



Eger hûn bixwazin hûn dikarin kldana devpêçan bidomînin. Devpêç we û yê din ji tûşbûnê diparêze. Eger têkiliya we bi mirovên ku bi taybetî di xetereyê de ne re hebe, dibe ku maqûl be ku devpêçê lêdin



Veguestina hewayê giraniya koronavayrusên li hundir kêr dike û dihêle ku xetera veguheztinê kêr bike. Ji ber vê yekê, em pêşniyar dikin odeyên ku mirovên ji malbatên cûda lê hene, hewayê wan bi taybetî baş werin guhertin. Eger germahî bihêle, maqûl e ku meriv pencereyan ji bo demeke dirêjtir vekirî bihêle.



Bi rêkûpêk destên xwe bi av û sabûnê bişon. Sabûn vayrusê bêziyan dike. Eger şûştina destan ne mimkin be, paqijkerên destan li şûna wê baş in ku vayrusan bêzîrar bike.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin. Destmalên kaxizî û wan jî tenê carekê bi kar bînin.

4. Testê bidin



Eger yek yan çend nîşaneyên we yê Kovîd-19ê hebin (beşa 2), renga koronavayrusawe hebe. Eger hûn ji koma kesên di xetereya taybetî de ne (li beşa 6ê binêrin) an jî têkiliya we ya nêzik û bi rêkûpêk bi kesên di xetereya taybetî de heye (kar, lênihêrîn, malbateke hevpar), divê hûn testê bidin. Eger hûn bixwazin, hûn dikarin bêyî ku endamê vê komê bibin jî testê bidin

- Hûn dikarin li nivîsgeha bijîşkan, nexweşxaneyan yan navendên taybet ên testkirinê xwe bidin testkirin. Hûn dikarin li serê van navendan li vir bibînin www.bag.admin.ch/testing. Test belaş e.

Bipirsin li ku test tê kirin, piştî wergirtina encama testê çî bikin, yan serdana malperê bikin www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Kovîd-19: Agahdarî bi zimanên komên koçber

Ma hûn ne tekez in gelo divê hûn ji bo koronavayrus test bidin û çawa wê bidin? Li ser "[Nexşeya testkirina asayî dema ku nîşaneyên nexweşiyê hene](#)" fêr bibin ku divê çi bikin. Testkirin dikare bi nîşanên nexweşî lê her weha bêyî nîşanên nexweşî jî bikêr be.

5. Encama testa we erênî ye. Çi bikin?

- **Encama testê ragihînin:** Eger têkiliya we bi mirovên ku bi taybetî di xetereyê de ne re hebe, maqûl e ku hûn di zûtirîn dem de wan di derbarê encama testa erênî de agahdar bikin.
- **Eger nexweş bin:** Eger hûn xwe nexweş hîs bikin, divê hûn li malê bimînin û ji têkiliyan dûr bin an kêmbikin. Bi taybetî eger hûn bi kesên ku bi taybetî di xetereyê de ne re danûstandina we hebe.
- **Kesên ku bi taybetî di xetereyê de:** Eger hûn yek ji wan mirovên bi taybetî di xetereyê de ne, bi pisporê xwe yê bijîjkî re têkilî dayînin. Bi vî rengî, dermankirina zû ya Kovîd-19 dikare were berçavgirtin.
- **Devpêç:** Lêdana devpêçê li derveyî malê dikare sûdmend be.
- **Kar:** Eger hûn dixebitin, ser peywira karê xwe, tedbîrên parastinê yên pêwîst û hewcedarî û muhleta belgeya bijîjkî bi karsazê xwe re biaxivin

Gîştî: Prensîbên li bin beşa 3 de raçav bikin.

6. Kesên bi taybet zîyanbar

Bo hin kesan, pêketina koronavayrusê metirsîdar e. Ew dikarin giran nexweş bikevin yan bimirin. Kesên bi taybet ber metirsiyê:

- **Kesên mezinsal:** Metirsiya rêya giran a tûşbûna bi koronavayrusê bi temen û emr re zêde dibe. Ji 50 saliyê jortir ve rêjeya razandina li nexweşxaneyê jî zêde dibe. Şert û mercên berê jî metirsiyê zêde dikin.
- Jinên ducanî
- **Mezinsalên bi trîzomiya 21**
- **Mezinsalên bi hin şiklên nexweşiyên demdirêj ên jêrê:**
 - Tansiyona jorê ya xwînê
 - Nexweşiyên dilî-damarî
 - Nexweşiya şeker
 - Nexweşiyên pişikê û nefeskişandinê
 - Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikin
 - Penceşêr
 - Kêş û giraniya wan pîrr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)
 - Nexweşiya gurçikan
 - Nexweşiya sîroza cegerê

Eger hûn yek ji van kesan bin û yek yan çend nîşaneyên we yên Kovîd-19 hebin (li beşa 2 binêrin), **ji bijîşkekî yan nexweşxaneyê re demildest telefon bikin. Hetanî dawiya heftêyê.** Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin hûn yek ji kesên ber metirsiyê ne.

Eger hûn piştrast nînin ku hûn yek ji wan kesên di xetereya taybetî de ne, ji kerema xwe bi bijîşkê xwe şewir bikin.

7. Derzîlêdan

Li Swîsê, hûn dikarin hemberî Kovîd-19 xwe bidin derzîkirin. Em di payîza/zivistana 2022-an de lêdana vaksîna bihêzker pêşniyar dikin, nemaze ji bo kesên di xetereya taybetî de ne (binihêre beşa 6). Hemû kesên din ên 16 salî û mezintir jî dikarin vaksînê lêdan. Lêdana vaksîna bihêzker ji bo hemû kesên ku dixwazin ji ber sedemên pîşeyî û/an taybet rîska tûşbûnê hinekî kêmtir bikin tê pêşniyarkirin.

Ajansa Swîsre ya ji bo Hilberên Terapî, Swissmedic, vaksînên Kovîd-19 bi tevahî ceribandîye û pejirandiye. Ew ewle û bibandor in.

Lê, dikare bandora her derziyê ya kêlekê jî hebe. Lê, li gor zanîna niha, metirsiya bandora kêlekê ya cidî piştî derziya Kovîd-19 ji metirsiya nexweşiya giran piştî tûşbûna koronavayrusê gelekî kêmtir e.

Kanton berpîrsên derzîlêdanê ne. Hûn dikarin li kantonaa xwe bizanin kingê û li ku derziyê li xwe bidin û çawan li bal rayedaran xwe tomar bikin (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Xeta zanyariyan a neteweyî bo derzîlêdana Kovîd-19 (+41 58 377 88 92, daily from 06.00-23.00) jî zanyariyan dide ku nivîsgeha kantona we berpîrsê wê ye. Herwiha hûn dikarin ji bijîşkekî yan kesekî pêbawer bo tomakirina we bo derzîlêdanê bipîrsin.

Derzîlêdana Kovîd-19 dilxwazî ye û bo hemû kesên li Swîsê belaş e.

Bo zanyariyên pirtir ser derzîlêdanê, li agahînameyê binêrin ser www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Di derbarê vaksîna Kovîd 19 hin agahiyên nerast belav dibin. Di [van vîdyoyan](http://van.vidyoyan) de hûn ê efsaneyên herî gelemperî li ser vaksînkirinê û ravekirina çima ew ne rast in bibînin.

8. Arîkariyê Peyda bikin

Web platforma migesplus.ch: Hûn ê ser vê platformê gelek zanyariyan li bara Kovîd-19 peyda bikin. Zanyarî bi gelek zimanan hatine wergerandin: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Wergêrên devkî: Eger hûn nikarin li nexweşxaneyê pêwendiyê çêbikin hema ji destpêkê ve daxwaza wergêrê devkî bikin. Wergera bi rêya telefonê jî heye. Eger em gazî wergêrên pi-spor bikin, hûn divê xizmên xwe bo wergera devkî bi xwe re neyînin û bi vî awayî ew dijî tûşbûnê tîn parastin. Heqê we ye li dema mudaxileya bijîşkiyê fêhm bikin û bidin fêmkirin.

Hejmarên telefonê û navnîşanên e-nameyên ên girîng

- Eger hûn li malê xwe bin gefê de hîs dikin, hûn dikarin şêwirmendî û sitargeha bi awayê bênav li vir peyda bikin www.opferhilfe-schweiz.ch (Almanî) / www.aide-aux-victimes.ch (Fransî) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italiyayî). Eger lezgîn bebi hejmara 117 ji polîs re telefon bikin.
- Hûn dikarin bi rêya hejmara telefona 144 xwe bigihînin xizmeta lezgîn a bijîşkiyê (ambûlans).
- Ew bi şev û roj bo karên lezgîn ên bijîşkiyê li hemû Swîsê heye.
- Xeta zanyariyan ser koronavayrusa nû: Bersivên pîrsên ser koronavayrusa nû bi hejmara 058 463 00 00 didin.
- Eger bijîşkê we yê malbatê tuneye: Medgate (deriyê bijîşkiyê) her roj û her şev jî bi hejmara 0844 844 911 li ber destê we ye.

9. Zanyariyên zêdetir

Ziman - Xwe û yên din biparêzin (foph-coronavirus.ch) www.bag.admin.ch/coronavirus (Almani, Frensî, Îtalî, Îngilîzî)