



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

Koronavayrusa Nû

Birojbûna dawîn 29.10.2020

# EM ÇAVAN XWE BIPÂRÊZIN.



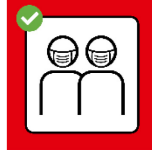
### KORONAYÊ RAWESTÎNIN



Kesên kêm tir bibînin



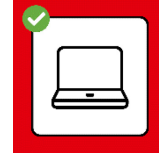
Jev dûr bin.



Eger dûr rawestan mimkin nîne devpêçê lêdin



Li cihên bo veguhestina giştî û li nava wan hundir û derve lêdana devpêçê neçarî ye.



Eger mimkin e li nivîsgeheke malê kar bikin.



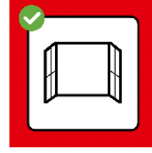
Destên xwe baş bişon.



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênjin.



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 testkirin û li malê bimînin.



Hertim bo şopandinê hûrgiliyên têkûz ên pêwendiyê bidin.



Bo rawestaandin a zincîreya pêketinê: 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/keretînekirin.



Tenê piştî tomarkirina telefonî serdana nivîsgeha bijîşkan an beşa lezgin bikin.

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

## Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû

Li dawiya sala 2019'an, nexweşiyêke 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 rastname ji Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî BAG bersivên pirsên zêde ser koronavayrusa nû tên kirin dide.

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

**Berpirsariya 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 Giştî (BAG) heye. Ev in: Bi rêkûpêk destên xwe bi av û sabûnê bişon û dûrî hevdu rawestin.

### Neçarî û qedexeyên girîng ji 29 Çiriya 2020:

- Erka lêdana devpêçan li nava bajarên qerebalix û navendên gundan, cihên derve û hundir ên giştî li imkan û şirketan
- Li seranserê Swîsê lêdana devpêçan li veguhestina giştî neçarî ye: li veguhestina giştî, firokeyan, rawestgehên trenan, rawestgehên otobûsan û firokexaneyan
- Lêdana neçarî ya devpêçan bo hemû dibistanên navîn û pêşeyî
- Dema li hundir kar dikin divê devpêçê lêdin, ji bilî li cihê karê xwe, bi mercê ku dûrbûna tewsiyebûyî raçav bikin
- Anîna perwerdeya ji dûr ve li zanîngeh û kolejan
- Qedexeya rûdanên giştî yê ji 50 kesî pirtir û rûdanên taybet yê ji 10 kesî pirtir
- Qedexeya ser civînên hevdem bo ji 15 kesan pirtir
- Li xwaringehan herî zêde 4 kes ser maseyekê bin (ji bilî dayîkbavên digel zarokan)
- Xwaringeh û bar ji demjimêr 23.00- 06.00 tên girtin
- Rûniştina neçarî li xwaringeh û baran: xwarin û vexwarin divê tenê wekî rûniştî bin
- Karkirina klub, dîskotek û salonên reqs û lîstinê qedexe ye
- Werzişên sergermiyê: Qedexeya çalakîyên 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.). Çalakîyên amator: çalakîyên heya 15 kesan dibin, bi mercê ku devpêçan lêdin û dûrî hevdu rawestin. Cihên pisporane: nimayîş û performans dibin.
- Performansên korê qedexe ne, nimayîş tenê bo korên pisporane dibin
- Eger mimkin e karê xwe ji malê ve bikin
- Varêz û kerentîne bo kesên nişkê ve tên neçarî ye

Têbînî: Li hin kantonan rêzikên diwartir bi kar tên.

## Jêgîrbûn û metirsî

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 nexweşiyên.** Loma em divê heya ku dibe berbelavbûna Koronavayrusa nû kêmbikin.

Em bi taybet divê wan kesan biparêzin ku gelekî pirtir dikevin ber metirsiya nexweşiya giran. Ew jî kesên i 65 salî hevraztir û yê bi nexweşiyên ji berê ve ne. Pêşmerc jî ev in:

Ev kes hene:

- Kesên mezinsal (Hevdem bi zêdebûna emr û temenê mirov tûşbûna koronavayrusê jî 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 şeker,**
- **Nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê,**
- **Qansêr**
- **Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûnê lawaz dikin.**
- **kêş û giraniya wan pîrr zêde ye (qelewbûn, BMI ji 40'î yan pirtir)**

Eger hûn piştrast nînin hûn yek ji kesên bi taybet zîyanbar 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 tendurisiyê baş werin dermankirin. Ev ji ber wê ye ku di yekeyên muqatebûna taybet de, odayên dermankirinê û dezgehên bêhnkişandinê ne gelek in.

Gelo hûn ji 65 salî jortir yan ducanî ne yan yek ji mercên jêrê diyarbûyî yê ji berê ve li bal we hene? Ev nîşan dide hûn çawan dikarin xwe biparêzin:

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

- Bi rêkûpêkî û baş destên xwe bi sabûnê bişon.
- Ji kesên din bi dûr bimîne (herî kêr 1.5 mêtêre)
- Lêdana neçarî ya devpêçan li veguhestina giştî de bişopînin.
- Dema hevdîtina hevalên yan malbata xwe jî rêzikên paqiyê û reftarê bişopînin. Wek mînak, dema hildana xwarinê dest li heman kêr û çetelê nedin, ji heman avxurê avê venexwin û hwd.
- Di demên ku veguhestina giştî gellekî qelebalix e lê siwar nebin (wek mînak, demên girseyî li veguhestina giştî yan li rawestgeha trenê, kîrîna li rojên şemiyê). Lê, eger hûn li cihêkî gellekî qelebalix in û nikarin dûrbûna pêwîst pêk bînin, em tewsiye dikin devpêçeke paqijiyê lêdin.

Gelo yek yan çend nîşaneyên nexweşiyê wekî kuxîn (pirtir ziwa), gewrî-êş, kêr anîna bêhnê, sîngêş, ta yan ji nişka ve jîdestdana hisa bîhnkirin û/an tamkirinê di we de hene? **Eger hene wê demê demildest ji bijîşkê xwe yan nexweşxaneyê re telefon bikin. Hetanî eger dawiya hefteyê jî be.** Nîşaneyên xwe wesif bikin û bibêjin ku hûn li ber metirsiya mezin de ne.

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

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 bersiva berê binêrin).

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 tîn 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.

Koronavayrusa nû çawa tê veguhestin?

Varus 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. bi axive, 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 hewayê wan baş neguhere, bi taybet eger ode piçûk bin de rast e.
- **Ser rûvekan û destan:** Dema kesê tûşbûyî dikuxe û dibênije, dilopkeyên tûşbûyî ten ser destên wan yan ser rûvekên dorbera wan. Eger kesê din van dilopkeyan bi destê xwe hilde û piştê destên xwe li dev, poz û çavê xwe bide, ew dikare tûşî nexweşiyê bibe.

Kingê hûn jêgir in?

Agahdar bin her kesê ku tûşî Koronavayrusa nû bibe heya demeke dirêj jêgir e. Yanê:

- **Rojekê beriya** nîşane dest pê bibin – yanê, beriya hûn pê bihesin tûş bûne.
- **Hevdem ku nîşaneyên we hebin, hûn bi awayê taybet jêgir in.**
- **Heya 48 demjimêran piştî** hûn hest dikin dîsan bi giştî tendurist in. Loma jev dîr bimînin û bi rêkûpêkî destên xwe bi sabûnê bişon.

## Nîşane, têderxistin û dermankirin

Nîşaneyên nexweşiya koronavayrusa nû çi ne?

Bi piranî nîşaneyên jêrê rûdidin:

- Kuxîn (pirtir ziwa)
- Gewrî-êş
- Kêm anîna nefesê
- Sîngêş
- Ta
- Ji nişka ve jidestdana hisa bîhnkirin û tamkirinê

Herwiha, nîşaneyên jêrê jî mimkin û pêkan in:

- Serêş
- Lawazbûna giştî, bêhedûrî
- Nîşaneyên mehde û rûviyan (dîlhevketin, vereşîn, vîjîkîbûn, zikêş)
- Xîzezîxkirin
- Êşa masûleyan
- Sorikbûna post

Nîşane ji hêla giranbûnê ve cur bi cur in û dikarin asayî jî bin. Dijwariyên wekî tengenefesê jî mimkin in.

Eger yek yan çend nîşaneyên asayî yê nexweşiyê li bal we hebin, renga we koronavayrusa nû girtibe.

**Eger wisan be:**

- **Li malê bimînin û ji her cure pêwendiya bi kesên din re dûr bin.**
- **Kontrola koronavayrusê bikin ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch)) yan ji bijîşkê xwe re telefon bikin.** Bersiva hemû pirsan li kontrola online yan ser telefonê bi baştirin awa bidin. Li dawiya kontrolê, hûn tewsiyeyekê bo pêkanîna û destûran bo xwe testkirinê wergirin.
- **Destûrên "cudabûnê" bixwînin (<https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>)** û bi berdeyamî wan bişopînin.

**Eger hûn ji 65 salî jortir in yan ji berê ve nexweşiya we heye, yê jêrê bi kar tên: Eger yek yan çend nîşaneyên asayî yê nexweşiyê li bal we hene, demildest ji bijîşkekî re telefon bikin.** Hetanî eger dawiya heftêyê jî be.

Gelo hûn piştrast nînin çawa reftar bikin?

Bi kontrolkirina koronavayrusê li [check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch), piştî dayîna bersiva çend pirsan, hûn ê bo karê ji Nivîsgeha Federal a Tenduristiya Giştî (bi Almanî, Fransî, Îtalî û Ingîlîsî) tewsiyeyan wergirin.

Ser malpera kantona Vaud'ê bin beşa [coronavirus.unisante.ch/evaluation](https://www.bag.admin.ch/evaluation) hûn ê **kontrola koronayê bi 8 zimanên din bibînin.**

Kontrola koronavayrusê li şûna tewsiyeyên bijîşkî yê pisporane, têderxistin yan dermankirina nexweşiyê nîne. Nîşaneyên ku li beşa kontrolê de wesif bûne dikarin têkildarî nexweşiyên din jî bin ku pêdiviya wan bê rêbazên cuda hene.

Eger her yek ji nîşaneyên girîng yê nexweşiyên li bal we hebin ku xeratir dibin yan we negîran dikin hertim bi bijîşkekî re bişewirin.

Nîşaneyên zaroka min a jêr 12 salî hene. Divê em çî 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 pêwendiyên wî yan wê bi kesekî hebûye ku bi nîşaneyên tûşbûnê ye (kesê/a ji 12 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 şewirmendiya bijîşkê zarokan dê were testkirin. Hûn ê ser dûmahîka rêbazê ji bijîşkê zarokan zanyariyan wergerin.
- **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 yê zaroka we bi koronavayrusê hebe, lê pêwendiyên wî yan wê bi kesekî re tunebûye ku bi nîşaneyên tûşbûnê ye (kesê/a ji 12 salî jortir). Eger wisan be, gavên din girêdayî nîşaneyên û rewşa tenduristiya zaroka we ne:

- **Nîşaneyên zaroka we yê sermayaya 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-rovîyan, 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-rovîyan, 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.

Nexweşiya koronaya nû çawa tê dermankirin?

Derman tenê di qasa rakirina nîşaneyên kêmsînor e. Kesên nexweş ji bo parastina kesên din tîn cudakirin. Eger nexweşî giran be, bi gelemperî xwedîkirina li yekeya beşa taybet pêwîst e. Renge badayîna sexte pêwîst be.

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 wergerin û gelekî li bendê nemînin: ji bijîşkekî re telefon bikin.

Ez kingê divê bo koronavayrusê werim testkirin?

Gelo hûn xwe nexweş hîs dikin yan hîs dikin nîşaneyên koronavayrus nû hene? Li malê bimînin, [kontrola koronavayrusê](#) bidin yan ji bijîşk an pisporê muqatebûna tenduristiyê re telefon bikin. Heya ku dikarin ser kontrola internetî yan telefonê bersiva hemû pirsan bidin. Hûn ê di dawiya kontrolê de tewsiyeyekê bo pêkanîna wergerin û, eger pêwîst be, destûrên çawan xwe bidin kontrolkirin. Heya ku encama testê diyar dibe li malê bimînin.

### Li ku dikarin xwe bidim testkirin?

Bijîşk, nexweşxane yan navendên taybet diyarbûyî testan dikin.

Hûn dikarin [testa koronavayrusê](#) bidin. Eger test tewsiyebike werin testkirin, ew ê destûra çawan pêkanîne bidin we.

Malpera [www.ch.ch/fr/coronavirus](http://www.ch.ch/fr/coronavirus) we bi malperên kantonê ve girêdide. Hûn ê li wir ser koronavayrusa nû û hûrgiliyên pêwendiyê zanyariyan peyda bikin.

### Kingê dewleta federal xercê testê PCR'ê dide?

Ji 25 meha Hezîrana 2020'î ve, eger pîvanên BAG hebin, Konfederasiyone xercê testekê (testeke biyolojîk a molekolî PCR) qebûl kiriye. Ev, wek mînak, wê demê ye ku eger nîşaneyên we hebin ku wekî Kovîd-19 bin û bijîşkê we bo pêketina koronavayrusa nû destûrê bide. Peyamek ji app'a SwissCovid ser pêwendiya digel keê pêketî jî wekî pîvanekê tê dîtin.

Eger pîvanên testa BAG'ê tunebin, Dewlet ê diravê testê nede. Ev renga, wek mînak, wê demê be eger bo seferê pêdiviya we bi encama testê hebe yan eger tenê ser daxwaza karsazê we test were kirin.

## **Kombûn, rûdan û çalakiyên sergermiyê**

### Kîjan civîn qedexe ne?

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

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

Herî zêde 10 kes dikarin di rûdanên taybet digel heval û malbatê de beşdar bibin (ku di cihên giştî wek mînak li malê nayên lidarxistin). Eger mimkin e, hûn gerek ji rûdanên taybet bi dûr bin.

Lidarxistina rûdanên ji 50 kesî pirtir qedexe ye. Ev bo hemû rûdanên werzişî, çandî û yê din bi kar tê, ji bilî civînen parلمانê yan şaredariyê. Xwenîşandanên siyasî herwiha berhevkirina wajo û imzeyan bo giştîpirsiyan û înnîsiyatîvan jî mimkin e – wekî berê bi parastina pêwîst.

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

Çalakiyên werzişî û çandî li hundir heya 15 kesa 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 hewayê vekirî de, tenê dûrbûn divê pêk were. Werzişên pêwendiyê qedexe ne. Zarokên jêrî 16 saletiyê nakevin ber van rêzikan.

Di warên pisporane yê werziş û çandê de, hînkari 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.

### Çi rêzik bo bar û xwaringehan bi kar tên?

- Koma mêvanan divê ji 4 kesa 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.

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

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

## **Karê li malê**

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

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

## Agahiyên pirtir

Li ku dikarin zanyariyên pirtir bi zimanê xwe yê dayîkê peyda bikin?

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

## Peydakirina arîkariyê.

Eger li nexweşxaneyê bi zimanê min neaxivin yan fêm nekin ez çî dikarin bikin?

Hema ji destpêkê ve daxwaza wergêrekî devkî bikin. Bi rêya telefonê jî xizmetên wergerê hene. Eger ji wergêrên pispore re telefon kirin, hûn divê xizmetên 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 sigorteya tenduristiyê ye.

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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://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.

Gelo zarokên we hene?

Divê dapîr û bapîr yan kesên din ên bi taybet zianbar li zarokan muqate nebin. Piştrast bin zarok di komên herî zêde pênc kesî de dilîzin. Komên zarokan divê bi hev re werin ragiritin, wek mînak, heman zarok hertim bi hev re dilîzin. Û dema zarok bi hev re dilîzin, kesên mezin divê li nava wan de nebin.

Gelo hûn neqîran in yan pêdiviya we heye bi kesekî re biaxivin?

Li vir hûn ê agahaiyan peyda bikin:

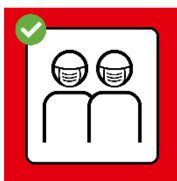
- Li Înternetê ser [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Rawêjkariya telefonî bi 143 (Die Dargebotene Hand)

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

- Ser [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) hûn ê hejmara telefonê û navnîşana e-nameya tewsiyeyan û parastinê bi awayê bênav li seranserê Swîsê peyda bikin.
- Bo dema **Lezgîn**, ji polîs re telefon bikin: hejmara 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 tune ye: Megate** bi hejmara **0844 844 911** bi şev û roj, her roj û li şev jî.



## Devpêç

Li Swîsê, lêdana devpêçan li gellek cihan neçarî ye. Bi giştî: Dema hûn li malê nînin û nikarin hertim ji kesên din dûr rawestî devpêçê lêdin. Devpêç divê hertim ser dev û pozê we be.

Mebesta ji lêdana devpêçê li nava gel de parastina kesên din e. Kesekî/a tûşbûyî dikare du rojan beriya diyarbûna nîşaneyan bêyî ku bizane jêgir be. Loma eger her kesek li cihên piçûk de devpêçê lêde, her kesek kesên din diparêze. Lêdana devpêçê 100% parastinê misoger nake, lê belavbûna koronavayrusa anû kêma dike.

#### Li ku devpêç neçarî ye?

- **Devpêça neçarî li cihên hundir ên giştî li seranserê Swîsê:** Li hemû cihên giştî yê hundir û imkanên giştî lêdana devpêçê neçarî ye. Wek mînak, ev in:
  - firoşgeh, navendên kîrîrîne, 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 yê avjenîxaneyan, cihên werzişî û navendên bedensaziyê
  - Imkanên muqateya tenduristiyê, niştergeriya bijîşkan û cihên giştî yê nexweşxaneyan û odeyên perestaran
  - Kilîse û dezgehên dînî
  - Imkanên civakî, navendên tewsiyeyan û odeyên dorberê
  - Cihên îdarî yê giştî ku bo gel vekirî ne, wekî xizmetên civakî, dadgeh û hundirên ku parlamen yan civînên xwecihî pêk tên.
  - Bazar, bazarên Krîsmesê jî tê de
- **Neçariya lêdana devpêçan li cihên giştî:** Li cihên giştî, wekî xiyavan, peyarê, park û meydanên lîstinê, neçariya lêdana devpêçê wekî jêrê ye:
  - Li deverên peyarêyên qerebalix ên navenda bajarên 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 odeyê 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 dersdayîne de û nava û ser imkanên dibistanê de lêdana devpêçê neçarî ye.
- **Devpêça neçarî ya cihên veguhestina giştî li seranserê Swîsê:** Devpêça neçarî bo hemû veguhestinên giştî bi kar tê, wekî tren, tramwa û otobûs, herwiha erebeyên kabîlî û keştiyan. Bilindkerên skiyên û bilindkerên kursiyan di vê de nînin. Devpêça neçarî bo rabûna û danîna firokeyan li Swîsê bi kar tê. Devpêça neçarî ya heyî dê bo cihên libendemayîn û gihîştina veguhestina giştî jî be. Loma, wek mînak, bo platforman û rawestgehên trenan jî bi kar tên.
- **Devpêça neçarî li rûdanên taybet bo komên 16 kesî û pirtir**

#### Gelo bo zarokên piçûk an kesên din awarte hene?

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

#### Eger devpêça min tunebe: Gelo dikarin 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. Devpêçêke paqij yan devpêçêke perçe ya pêşekariyê gerek lêdin.

## **Sefer bo / Ketina nava Swîsê**

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

Ev kiryar ser bingeha Destûra ser Kiryarên Şerê dijî Koronavayrusa nû (Kovîd-19) li Çûnhatina Navneteweyî ya Rêwîyan e û bo hatina ji welat yan deveranên bi metirsiya zêde ya pêketina koronavayrusê bi kar tê.



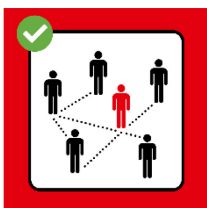
Heya du rojan hatina xwe ji [rayedarê berpîrs ê kantonê](#) re rapor bikin û destûrên vî rayedarî bişopînin.



Her kesê ku ji varêzê bireve yan erka xwe ya raporkirinê pêk neyîne dê bikeve ber cezayê Peymana Epîdemiyan, ku dikare heya 10,000 Frankên Swîs jî be.

Rêze û listeya 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/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)



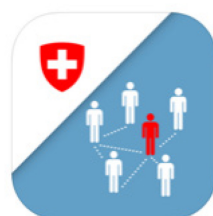
## Testên koronavayrusê û peydakirina kesên têkiliyê zincîreya tûşbûnê radiwestîne.

**Çima ev du kiryar gelekî girîng in.**

Bo ku her kes bikare hema jiyaneke "asayî" bike, hemû kesên nîşaneyên wan ên nexweşiyê hene divê demildest bo koronavayrusa nû werin testkirin - hetanî bi nîşaneyên hêdî. Ji bilî testkirinê, girîng e jî hemû kes zanyariyên xwe yê pêwendiyê bidin, wek mînak li xwaringehê. Ji ber ku kesên tûşbûyî dikarin dema hîn xwe baş hîs dikin kesên din tûş bikin. Loma test û peydakirina kesên têkiliyê dikarin zincîreya tûşbûnê rawestînin.

**Dema testa koronavayrusê erênî be, wê demê peydakirina kesên dest pê dibe.**

- Rayedarên kantonê bi kesê tûşbûyî re kar dikin ku diyar bike bi kê re têkiliya wî yan wê ya nêzîk hebûye.
- Rayedar li bara tûşbûna ihtimalî û çî kirinê kesên têkildar agahdar dikin.
- Hetanî eger nîşaneyên van kesên tunebin, ew divê werin varêzkirin. Ev bo deh rojên piştî têkiliya dawîn bi kesê/a tûşbûyî jî dibe.
- Eger di vê demê de tûşbûnek neyê dîtin, rayedar dîsan varêzê/kerentîneyê radikin.



## Swîskovîd App

Bi piştevaniya Swîskovîd app'a bo mobaylan, em dixwazin belavbûna kontrolnebûyî ya koronavayrusa nû kêmkirin. Her çiqasî gel pirtir Swîskovîd app'ê bi kar bînin, ewqasî bandorawan dê zêdetir be. Herkesê ku nêzîkî herî kêmkirî tûşbûyekî be kûpiştir testa wî ya koronavayrusê bo demeke dirêj erê be dê bi rêya app'ê ji pêketina ihtimalî û rêbazên pêşerojê were agahdarkirin. Zanyariyên we dê veşartî bimînin. Bikaranîna app'ê dilxwazî û belaş e. Hûn dikarin app'ê ji Apple's App Store û the Google Play Store daxînin.

**Swîskovîd App bo rawestandina zû ya zincîreya veguhestinê arîkariyê dike**

Swîskovîd app bo mobaylan (Android/iPhone) bo pêşîlêgirtina koronavayrusa nû arîkar e. Ew "şopandina têkiliyan" têkûz dike, wek mînak şopandina rêya pêketiyên nû ji aliyê kantonan ve, - û bi vî awayî bo rawestandina zincîreya veguhestinê arîkariyê dike.

Swîskovîd App li Apple Store û Google Play Store heye (bi zimanên: Almanî, Fransî, Îtalî, Romanî, Albanî, Bosnî, Inglîsî, Krwatî, Potegalî, Sêrbî, Spanî, Tirkî û Tîgrînyayî jî dê werin.).

- [Google Play Store bo Android](#)
- [Apple Store bo iOS](#)

Bikaranîna Swîskovîd App dilxwazî û belaş e. Herçiqasî gel pirtir wê damezirînin û app'ê bi kar bînin, ewqasî ew dê bi awayê kêrhatî arîkariyê bike pêşiya koronavayrusa nû were girtin.

**Swîskovîd App çawan kar dike?**

Swîskovîd App'ê ser mobayla xwe ya Apple yan Android damezirînin. Gelekî hêsan e, divê mobayl bi we re be û Blûtûs vexistî be. Piştir mobayl ID'yên bi şîfre, bi navê qasênkontrolê, bi rêya Blûtûsê

dişîne. Ev tayên rîşî yên dirêj û karaktêrên random in. Piştî du hefteyan, dezgeh qasênkontrolê bi awayê xwe bi xwe pak dike.

App bêyî nav dirêjîya demê û dûrbûna ji mobaylên din endaze digire. Ew tomar dike kingê **kesê têkiliyê** nêzîk (ji 1.5 metroyî nêzîktir û ji 15 deqeyan pirtir bi giştî di rojekê de) hebûye.

### **Hişdarî bi vî awayî pêk tê**

Eger testa koronavayrusa bikarhênerê SwîsKovîd App'ê erê be, ew kes dê ji rayedarên kantonê kodekê (koda kovîdê) wergire. Ew kes tenê bi vê kodê dikare karkirina hişdariyê li Appê'a xwe de çalak bike. Bi vî awayî, ew hişdariyê didin bikarhênerên dinên app'ê ku dema pêketinê de têkiliyên wan ên nêzîk hebin (du rojan beriya destpêbûna nîşaneyan). Dema kod dikeve hundir, hişdarî bo wan bi awayê xwe bi xwe û bêyî nav tê dayîn.

Kesên hişdarî wergirtine dikarin ji xetê agahiyan ê li app'ê de re telefon bikin û gavên zêdetir zelal bikin. Zanyariyên we hertim veşartî dimînin. Eger ji berê ve nîşaneyên kesekî hişdarbûyî hebe, ew divê li malê bimîne, bi kesên din re pêwendîya wî tunebe, kontrola koronavayrusê bide yan ji bijîşk re telefon bikke.

Em bi hev re karkirinê dikarin arîkar bin zincîreya pêketinê bişkênin.

### **Parastina zanyariyan**

Daneyên berhevbûyî bi rêya SwîsKovîd App'ê tenê di asta xwecihî de se mobayla we bixwe zexîre dibe. Ew dane û zanyariyên kesane yan cih naşîne cihên zexîreyê yan sêrvêran. Loma tu kes nikare diyar bike bi kîjan kesî re tîkiliya we hebûye û ew têkilî li ku bûye. Dema qeyrana koronavayrusa nû kuta bibe, yan eger app êdî kêrî tiştekî neyê, pergala dadimire.

### **Min ji SwîsKovîd App'ê peyamek wergirtiye ku imkana pêketina nexweşiyê be. Gelo divê ez testê bidim?**

Erê, hema ku we peyama ser imkana pêketina nexweşiyê wergirt, hûn divê testeke belaş bidin.

Ev test bo naskirina kesên ji berê ve pêketine diyar bûye lê ew kes hîn nîşaneyên wan tunene. Ew divê 5 rojên destpêkê yên pêketina ihtimalî were kirin.

Eger test erê be, rayedarê berpirs ê kantonê dê bi we re pêwendiyê çêbike, ew dê we ji rêbazên pirtir agahdarbike. Ev dê bo pêşîlêgirtina zincîreya pêketinê arîkar be.

### **Gelo piştî raporkirina pêketina ihtimalî eger ez biryar bidim li malê bimînim ez ê diravê xwe wergirim?**

Eger we rapora pêketina ihtimalî wergirtibe, ji kerema xwe ji Xeta zanyariyan a SwîsKovîd (hejmara telefonê di dema raporkirinê de li app'ê tê nîşandan) re telefon bikin. Ew dikarin ser van pirsan tewsiyeyan bidin we.

Di bingehê de, karsaz nikare diravê we bide eger hûn ji ber rapora pêketina ihtimalî li malê bimînin.

Tenê varêza bi destûra rayedarên têkildar ên kantonê heq dide we meaşê xwe bi berdewamî wergirin.

## **Koronavayrusa nû çi ye? SARS-CoV-2 çi ye û Covid-19 çi ye?**

Koronavayrusa nû li dawîya sala 2019 ji ber zêdebûna derasayî ya nexweşîya sîngêşê li bajarê navendî yê Çînê Wuhan'ê hat dîtin. Navê SARS-CoV-2 li vayrusê kirin û ji heman malbatê ye ku patojenên "Sendroma Bêhnkişandinê ya Rojhilata Navînê" MERS û "Sendroma Bêhnkişandina Gelekî Diwar" SARS ye.

Li roja 11 Sibata 2020'î, Rêxistina Cîhanî ya Tenduristiyê bi awayê fermî nav li vê nexweşîya ji koronavayrus kir: Covid-19, kurteya «nexweşîya koronavayrusa 2019» yan bi Almanî "Coronavirus-Krankheit 2019".

Agahiyên ku niha hene nîşan didin heywanan ev vayrus derbasî mirovan kirine û niha ji kesekî li kesekî din tê veguhestin. Jêdera wê ya xwecihî ihtimal e masiyek û bazareke heywanan li bajarê Wuhan'ê be, ku ji wê hingê ve rayedarên Çînê girtiye.

### **Agahiyên pirtir:**

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(Almanî, Fransî, Îtaliyayî, Inglîsî)



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**