

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Cusbooneysiintaugudambeysayee11.06.2021

JOOJI CORONA

Fayraska koronaha cusub: warbixinta ugu muhiimsan

Caabuqa fayraska koronaha cusub wuxuu yeelan karaa cawaaqiibo daran oo noqon karaa dillaa. Haddii aan dhammaanteen raacno sharciyada, waan ku caawin karnaa ka illaalinta nafsadeena kuwa inta badan halis ku jiro.

Fiiro gaar ah: Warbixinta ku jirto xaanshidaan xaqiiqda waxaa ku jiro sharciyada qaran-ka. Sharciyada adag waxay quseysaa gobolada qaar.

1. Gudbintafayraskakoronahacusub

Fayraskawuxuunta badan kugudbaaintalagujiro u dhawaanshaha dhow iyomuddadadheer. Tusaaleahaan, markiiaad u jirtid wax ka yar 1.5 miitir qofkajiraniyadaooaanjirinillaa- lo. Tani waxay u dhacdaasidaanoo kale:

- **Oodhibcoahaanah:** Markii qofkajiranneefsado, hadlo, hindhiso ama qufaca, dhibcaha- watofayrasyadawaxaysitoos ah u gelikaraanfadhigabeerka (gudahasanka, afka ama indhaha) eedadka kale u dhow. Gudbintaoodhinacadhibcahaqoyan (dhibcahahawada) masaafodheeraad ah sidoo kale waasuurtogal, laakinkumadhacaansijoogta ah.
- **Dhinacasagxadahaiyogacmaha:** Haddiidhibcahafaafagalaansagxadaha, iyoqof kale uuqaadi karo haddii ay kuqabsadaandhibcahaangacmahoodaookadibtaabtaanafkooda, sanka ama indhaha.

Waa muhiim in la ogaado in aadsidoo kale qaadsiinkartiddadka kale adigaoaanogaa- naastaamo kale nafsadaada. Tani waxaysabab u tahayqofkajiranwuuqaadsanyahay ka bilow 2 da maalmood ka hor 10 maalmoodkadibbilaabidaaastaamaha. Xaaladajiradadaran, waxay- sidoo kale noqonkaraankuwaqaadsanwaqtimuddodheer.

2. Aastaamaha Covid-19

Sadexaastaamoayaacaadi ah:	Sidoo kale aastaamahaanwaasuurtogal:
<ul style="list-style-type: none">– Dhuunxanuun– Qufaca (inta badan qalalan)– Neefsigaooyar– Xaabdxanuun– Qandho– Lumitaanka lama filaanka ah	<ul style="list-style-type: none">– Madaxxanuun– Tabardaridaguud, jirada– Murqoxanuunka– Bararkasanka– Qalabkacaloosha (lalabo, mataga, shubanka, xanuunkaxundhurta)

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

eurtaiyo/ama dhadhanka

– Nabrahamaqaarka

Aastaamaha Covid-19 way ka kala duwanyihiindarnaanta. Waxaysidoo kale noqon-karaandhexaadka. Dhibaatooyinkasidahargabkasidoo kale waasuurtogal..

3. SharciyadaNadaafadaiyoAnshaxa



Meelaha dhacdooyinka iyo isu imaanshaha: waxay u hogaansamaan tirade dadka la ogolyahay.



Ka fogowdadka kale: uguyaraan 1.5 miitir.



Raacsharciyadakusaabsanmaaskarahaqasabkaah. Sidoo kale xiromaaskarahaaddiiaadanjoogteynkarin ka fogaanshaha 1.5 miitir. Maaskarahawaainuudaboolaaafkaiyosanka. Gambada ama dharka ma bade-lomaaskaraha.



U hawosiidhammaanqolalkasijooqta ah oo is waafaqsan. Dadka badan eekujiroqolkaiyoqolka yar, sidaadkajoogtada u ah eelagarabo in loo hawosiiyo. Hubiinayjiraanqulqulkahawadamarkiaadhawosiineysid.



Si joogta ah uguwadadhaqqacmahaagasaabuunoojoogtokusaleysan. Saabuuntawaxay ka dhigtaafayraskawaxyeelola'aan.



Ku qufaca ama kuhindhisistiraashadajeebka ama qaloocagarabkaaga. Isticmaalunugyadawarqadaooisticmaalkaliyahaljeer.



Ka fogowgacmoruxida, habsiintaiyoshumiska.



Ka shaqeygurigahaddii ay suurtoqaltahay.



Iskadiiwaangelitaleefonahaan ka horaadistaqaliinkadhaqtarka ama qeybtagurmadka.

Intaaswaxaadheersharciyadanadaafadaiyodabeeqada, waxaajirosarciyo kale ee la raacayo. Sharciyadaanwaxaykuqoranyihiinhooseesadarada 4, 5, 6 iyo 7 eexaanshidaxaqiiqda.

Dulmarfududoodhammaansharciyadahadeerwaxaalagahelikaraaboorka ka hooseeyo www.baq.admin.ch/migration-covid-en.

4. Is baar



Haddiiaadqabtidhalaastaamo ama ka badan ooCovid-19 (sadarka 2), waxaadqabikartaafayraskakorona. Uraactilmaamahahoosesiiswafaqsan:

- Is baarislamarkiiba. Waxaad ka qaadankartaabaaritaankaxafiiskadhaqtarka, isbitaalada, ama xarumahabaaritaankagaarkaah. Waxaad ka helikartaaliiskaxarumahabaaritaankaan www.baq.admin.ch/testing#197439718. Baaritaankawaabilaash.
- Gurigajoogbaaritaanka ka horiyokadib. Kafogowdhammaan u dhawaanshadadka kale illaaaad ka heshidnatiijadabaaritaanka.
- **Natijadabaaritaankalagahelo:** Raac "Tilmaamahagooniyeeynta". Waxaad ka helikartaatilmaamaha www.baq.admin.ch/migration-covid-en.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- **Natiijadabaaritaankalagawaayo:** Gurigajoogillaaaadan wax aastaamo ah ka laheyn 24 saacadood, illaaaadkarantiilkujirtid

Si aad u ogaatidcaabuqyada badan oofayraska korona eesuurtogalka ah, dadkaan-lahey-naastaamahasidoo kale waalabaaraa. Taniwaxaynoqonkartaaintalagujirobaaritaanka-joogtada ah eeshaqada ama machadyada. Ka qeybqaadashadabaaritaannoocaas ah waaiqtiyaariyobilaash. Haddiiaadleedahayfursadaloogaqeybqaadanayobaaritaankajoog-tada ah, waxaankutalineynaaainsidaaassameysidsiaad u illaalisidnafsadaadaiyodadka kale.

Sidoo kale waadsameynkartaabaaritaankashaqsigaoobilaash ah iqtiaarkaaga, tusaale-aahanboogashadaisbitaalka ka hor ama waaladiintaadawaayeelka. Is baari-taanadawaxaaloogahelikaraasibilaash ah farmashiyada (5 baaritaano30 kiimaalmood).

Weydiimeeshalagusameynayobaaritaanka, sida loo siiwadohelitaankanatiijadabaaritaanka-kadib ama booqo websaydkawww.baq.admin.ch/testing#242157159.

Ma hubohaddiiosida loo baarofayraska korona? Ogowwaxalagusameeyojadwalka "Ni-daamkaBaaritaanka ". Baaritaankawuxuu u noqonkaraa wax kuoolaastaamahalaakinsidoo kale aastaamola'aan

5. Gooniyeyntaiyokarantiilka



Gooniyeyntaiyokarantiilkawuxuu ka hortagaa in fayraskakoronaha-cusubuufaafu. Qofka la jiranfayraska korona ama loogashakiyoinuuqaadaywaainayoo-gaangurigaoowaainaysan u dhawaan wax u dhawaansho ah eedadka-kale. Kaniwaxay ka caawineysaa ka hortagacaabuqyadacusub. Sharciyadawaa:

Gooniyeynta: Dadkalagahelobaaritaankacaabuqafayraskakoronahacusubwaa in lagumeeleeyaagooniyeynta. Gooniyeyntawaxaydhammaankartaamarkii 10 maalmood ay dhaafto tan iyomarkiiastaamahauguhoreeyoejiryooyinkaiyomarkiiqofkauusan-lahey-naastaamahajiradao 48 saacadood.

Karantiilka: Dadka u dhow inayqaadaanfayraskakoronahaecusubwainuu is karantiilaa 10 maalmood. Kaniwaadacwadahaxiggo:

- Kadib u dhawaanshaha dhow eeqofkalagahelaybaaritaankafayraskakoronahacusub.
- Kadibjoogitaankagobolka ama aagaelehhalistakorodhayeeacaabuqa.

Xaaladaha ku saabsan karantiil gaagaaban iyo ka dhaafida karantiilka

Karantiilintu waa la soo gaabin karaa laga bilaabo maalinta 7aad haddii maamulka gobolka ay u oggolaadaan. Shuruuddu waa inaad leedahay natiijo baaritaan oo xun. Baaritaankawaabilaash. Dadka soo kabsaday iyo sida buuxdo u tallaalan looma baahno in la karantiilo. Tallaalka ama caabuqa fayraska korona oo 6 dii bilood ee la soo dhaafay waa in loogu xaqiijiyaa qoraal ahaan ujeedkaan.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan go'doominta iyo karantiilnimada, ka eeg "tilmaamaha go'doonka" iyo "tilmaamaha karantiil" ee ku taal www.baq.admin.ch/migration-covid-en, siday u kala horreeyaan.

Fiidiyow sharraxaad ka bixinaya go'doominta Jarmalka, Faransiiska, Talyaaniga iyo Ingiriiska ayaa laga heli karaa www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Das Fiidiyowga loogu magac daray Qurbejoog TV oo ku qoran 16 luqadood waxaa laga heli karaa www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Raadraaca U dhawaanshaha



Haddiibaaritaankafayraska korona ee qofkalagahelobaaritaanka, raadraaca u dhawaanshaha ee maamuladagobolkaayaabilowdo:

- Aad la jirtidqofkaqaadsan, tusaaleahaan, qofkalagahelaybaaritaanka, maamuladagobolkaayaago'aansadocidaqofka u dhawaadaylabadamaalin ka horbilowgaaastaamahailaagooniyeynta.
- Maamuladaayaasooogeysiiyadadkaxiriirka wax kusaabsancaabuqasuurtogalka ah iyokusaabsannidaamyadadheeraadka ah.
- Xittaaahaddiixiriiradaanaysanlaheynaastaamo ah, waa in la karantiilaa. Tani waxay quseysaa 10 maalmood kadibtaabashadagudambeysayeeqofkaqaadsan.
- Haddiaysanjirincabuq la helayintalagujiro 10 kaanmaalmood, maamulada way ka qaadaankarantiilkamarkale.
- Haddiiqofkaxiriirkauuhoraan u qaboaastaamahacudurka, ama haddiiaastaamahasoo baxaanintalagujirokarantiilka, isaga ama iyadawaa in la baaraaooislamarkiiba ay galaangooniyey.

Fiidiyahasharaxidaaeraadraaca u dhawaanshahaeef Jarmal ah, Faransiis, Talyaani, Romaanish, Ingiriis, Albeeniyaan, Seerbiyaan, Boortuqiisiyolsbaanishkawaxaalagahelikaraa www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Waa suurto gal in xafiiskagobolkauusan kula sooxiriireynislamarkii-ba. **Sidaas darteed waamuhiiminaadkumeeleysid nafsada adagooniyeynta ama karantiilkahaddii ay muhiimtahay.** Iyo, haddiilagaahelo Covid-19, inaadsooogeysi- isidxiiriradaada dhow nafsadaada.

7. Gelitaanka Switzerland

Haddiiaad ka soogaleysid gobolkaiyodhulka ay la jiraanhaliskorodhayoo caabuqa ah, waainaadsameysaasidaxigto:

- Ka horgelitaankawadanka: Kabuuxifoorkasoogelitaanka swissplf.admin.ch/home.
- Ka horgelitaankawadanka: Qaadobaaritaankafayraska korona oo la imawnatiijooyinka baaritaankalagawaayaymarkaadsoogaleysid.
- Gelitaankakadib: gal karantiilka 10 maalmood. Dadka aanan u hogaansamin waajibkaadkakarantiilkawaxaywajahaanganaaxyo (illaa CHF 10,000). Karantiilkawaalagugaabinkaraasidawaafaqsanxaaladahaqaarkoodee 7da maalin. Warbixintamidaan waxaalagahelikaraasadarka 5.
- Gelitaankakadib: Kusoowargeligelitaankaxafiiskagobolkamasuulka ka ah oolabomaalmoodgudahood (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Raactilmaamahaboostigaan.

Liiskajoogtada loo cusbooneysiyo ee gobolada ama aagaga kajirohalistakorodhayee caabuqawaxaalagahelikaraa www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Haddiiaadkagaimaaneyssidiiyaaradwadaanaaheynwadanhalissareysokujiro, waainaadsidokale tusiisaanatijadabaaritaankalagawaayay. Tani waxaa la hubinayaa ka horintaadan-raacindiyaarada.

Haddiiaadkuimaaneyssidiiyaarad, doon, bas ama tareen, waxaad u baahaneysaainadgelisidwarbixintaxiriirkaagafoomkagelintakorontada ah ka horintaadansoogelinwadanka. Waxaad ka helikartafoomka swissplf.admin.ch/home.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

Waxaajirofilashooyin badan iyoqodobosharaxaneekujirosharciyadasoogelitaanka Switzerland, taasooaankuqorneyxaanshidawarbixinta. Waxaad ka heleysaawarbixintaoodhan-websaydka www.bag.admin.ch/entry.

8. Gaarahaandadkanugul

Wixiidadkaqaarkood, caabuqafayraskakoronahawaahalis. Waxaynoqonkaraanjirohalis ah ama dhimasho. Gaarahaanhalistawaxakujirowaa:

- **Dadka-
waayeelka:** Halistajirooyinkadaraneexiggocaabuqafayraskakoronahacusubwaxaykordhi saada'da. Dadka ka weyn 50 sannojirowaxayaadugudhowyihininay u baahdaanisbi-taalgeyn. Xaaladahoray u jiraywaxaykordhiyaanhalista).
- **Dumarkauurka ah**
- **Dadkaweynee qaboburutiinadakoobigadheeraadka21**
- **Dadkaweynee qaboxaaladahaqaareecuduradaraagaexiggo:**
 - Dhiigkarka
 - Cudurkawadnaha
 - Sonkorta
 - Cuduradasambabkaiyoneefsashada
 - Cuduradaiyodaaweynadayareeyodifaacajirka
 - Kansarka
 - Cayilkadaran (cayilka, BMI ee 35 ama ka badan)
 - Howlgabkakelyaha
 - Cagaarshowgabeerka

Haddiiaadtahay mid ka mid ah dadkaanoaadqabtidaastaamaha Covid-19 (fiiriSadarka 2), **soowacdhaqtarkaaga ama isbitaalkaislamarkiibaoo isbaar. Xittaaadhammaadyadaisbuuca.** Qeexaastaamahaagaoodhehinaad ka mid tahaydadkainta badan halistakujiro.

9. Tallaalka

Gudaha Switzerland, waalagaatallaalikaraa Covid-19. Wakaalada Swiss eeBadeecooyinka-DaawayntaSwissmedicwaa la wadabaarayoo loo ansixiyaytallaalada la dagaalamo Covid-19. Waa badbaadooo wax kuool ah.

Si kastaba, waxaajiri karo saameyntacaafimaadkaootallaalwalba. Sikastaba, sidawaafaqsancilmigahadeer, halistasaameynadacaafimaadkakadibtallaalka Covid-19 aadayuuugayaryahayhalistainaadsidan ula xanuunsatidcaabuqakadibefayraska korona.

Tallaalkadumarkauurka (markalagareeboxaaladahaqaarkood) iyocarruurta ka hooseeyo 12sannojirkaweli lama qorsheyn, sababtoo ah weli ma jiraan wax daraasado ah eealisaha.

Gobolkaayaamasuul ka ah tallaalka. Waxaad ka ogaankartaagoortaiyomeeshaad ka helikartid tallalkaiyosida la isagadiiwaangeliyomaamuladagobolkaaga (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Qadka warbixintaqaranka eetallaalka Covid-19 vaccination (+41 58 377 88 92, maalinlahalagabilaabo 06.00-23.00) sidoo kale waxaybixisaawarbixintaoo ah xafiiskamasuulka ka ah eegobolkaaga. Waxaadsidoo kale weydiinkartaadhaqtar ama qof la aaminsanyahayeekaadiiwaangelinayotallaalka.

Tallaalka Covid 19 waaqtiyaariyobilaash u yahaydhammaancidakunool Switzerland.

Wixiiwarbixindheeraad ah eetallaalka, ka fiirixaanshiyahaxaqqiida www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

Fiidiyasharaxaha ee Diaspora TV eekuhadlo 15 luqadoodeetallaalkakusaabsanwaxaala-gahelikaraa www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Shahaadada Covid

Dokumintiyada shahaadada Covid tallaalkaaga Covid 19, cudurkaaga la soo dhaafay ama natiijooyinka baaritaanka laga waayay. Waxaad ku heli kartaa shahaadada Covid qaab war-qad ah ama sida koodhka QR. Si aad u sameysid sidaas, ka dajiso app-ka "Shahaadada COVID".

Ma si buuxdo ayaad u tallaalahay ama u soo kabsatay oo aad rabtaa inaad codsatid shahaadada Covid? Ka ogow wax badan [webssaydka gobolkaaga](#).

11. Hel caawin

Boggawebkamigesplus.ch: Boggaanwaxaad ka heleysaawarbixin badan eekusaabsan Covid-19. Warbixinta waxaa loo fasirayluuqado badan: www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

Turjubaanada: Weydiitujubaanbilowgabahaddiiaadan la xiriirkarinisbitaalka. Waxaasidoo kale jirofasiraadaiyotaleefonka. Haddiitujubaanadaxirfadlayaal ah loo yeero, loomabaahnoinaad la imaatidqaraabadaadaooturjubaanis ah oowaxaysidaasugail-laalsanaanayaancaabuqa. Waxaadxaq u leedahayinaadfahamtidoolagufahmointalagujiray-waxqabadyadacaafimaadka.

Lambaradataleefonkamuhiimka ah iyociwaanadai-meelka

- Haddiiaaddareentidinaadhaliisugujirtidguriga, waxaad ka helikartaa la talinqarsoodi ah iyo hoy www.opferhilfe-schweiz.ch (Jarmal) / www.aide-aux-victimes.ch (Faransiis) / www.aiuto-alle-vittime.ch (Talyaani). Haddii lacalaxaaladdegdeg ah jirto ka soowacbooliskalambarkataleefonka 117.
- Waxaad kula xiriirkartaaadeegacaafimaadkadegdega (ambalaansaha) dhinacalambarkataleefonka 144. Waxaa lagahelikaraasaacadwalba Switzerland oodhaneeloogutal-logalayxaaladahadegdegacaafimaad.
- Qadkawarbixintakusaabsanfayraskakoronahacusub: Su'aalahakusaabsanfayraska korona eecusubwaxaalagujawaabaasidawaafaqsanlambarka 058 463 00 00.
- Haddiiaadanlaheyndhaqtarkaqaoyaska: Medgateayaakuugudiyaar ah 0844 844 911 maal-inwalbaiyosidoo kale habeenkii.

12. Warbixindheeraad ah

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis)