

**SIDA LOO ILLAALIYO
NAFSADAADA.**

Cusbooneysiintaugudambeysayee5.07.2021

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 qaranka. 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 qofkajiraniyadaoaaanjirinillaalo. 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 adigaoaaanogaa-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:
– Dhuunxanuun – Qufaca (inta badan qalalan) – Neefsigao yar – Xaabdxanuun – Qandho	– Madaxxanuun – Tabardaridaguud, jirada – Murqoxanuunka – Bararkasanka – Qalabkacaloosha (lalabo, mataga, shubanka, xanuunkaxundhurta)

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

– Lumitaanka lama filaanka ah eeurtaiyo/ama dhadhanka	– Nabrahamaqaaraka
--	--------------------

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 xiromaaska-rahahaddiiaadanjoogteynkarin ka fogaanshaha 1.5 miitir. Maaskarahawaaainuuda-boolaaafkaiyosanka. Gambada ama dharka ma badelomaaskaraha.



U hawosiidhammaanqolalkasijooqta ah oo is waafaqsan. Dadka badan eekujiroqol-kaiyoqolka yar, sidaadkajooqtada u ah eelagarabo in loo hawosiyo. Hubiinayji-raanqulqulkahawadamarkiaadhawosiineysid.



Si joogta ah uguwadadhaqgacmahaagasaabuunoojoogtokusaleysan. Saabuunta-waxay ka dhigtaafayraskawaxyeelola'aan.



Ku qufaca ama kuhindhisistiraashadajeebka ama qaloocagarabkaaga. Isticmaal-nugyadawarqadaoosticmaalkaliyahaljeer.



Ka fogowgacmoruxida, habsiintaiyoshumiska.



Ka shaqeygurigahaddii ay suurtoqaltahay.



Iskadiiwaangelitaleefonahaan ka horaadistaqaliinkadhaqtarka ama qeybta-gurmadka.

Intaaswaxaadheersharciyadanadaafadaiyodabeecada, waxaajirosharciyo kale ee la raacayo. Sharciyadaanwaxaykuqoranyihiinhoosesadarada 4, 5, 6 iyo 7 eexaanshidaxaqiiqda.

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

4. Is baar



Haddiiaadqabtidhalaastaamo ama ka badan oo Covid-19 (sadarka 2), waxaadqabi-kartaafayraskakorona. Uraactilmaamahahoosesiiswafaqsan:

- Is baarislamarkiiba. Waxaad ka qaadankartaabaaritaankaxafiiskadhaqtarka, isbitaalada, ama xarumahabaaritaankagaarkaah. Waxaad ka helikartaaliiskaxarumahabaari-taankaan www.bag.admin.ch/testing#197439718. Baaritaankawaabilaash.
- Gurigajoogbaaritaanka ka horiyokadib. Kafogowdhammaan u dhawaanshahadadka kale illaaaad ka heshidnatijadabaaritaanka.
- **Natiijadabaaritaankalagahelo:** Raac "Tilmaamahagooniyeeynta". Waxaad ka helikartaatilmaamaha www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- **Natiijadabaaritaankalagawaayo:** Gurigajoogillaaadan 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 waai-qiyaariyobilaash. Haddiiaadleedahayfursadalogaqeybqaadanayobaaritaankajoogtada ah, waxaankutalineynaainsidaassameysidsiaad u illaalisidnafsadaadaiyodadka kale.

Sidoo kale waadsameynkartaabaaritaankashaqsigaoobilaash ah iqiyaarkaaga, tusaale-ahaanboogashadaisbitaalka ka hor ama waaladiintaadawaayeelka. Is baari-taanadawaxaaloogahelikaraasibilaash ah farmashiyada (5 baaritaano 30 kii maalmood ee loogu talloglay dadka aan tallaalneyn iyo dadka aan ka soo kabsan).

Weydiimeeshalagusameynayobaaritaanka, sida loo siiwadohelitaankanatiijadabaaritaanka-kadib ama booqo websaydka www.bag.admin.ch/testing#242157159.

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

Ma hubo haddii iyo sida looga baaro fayraska korona? Ogow waxa lagu sameeyo jadwalka "Nidaamka Baaritaanka". Baaritaanka wuxuu wax ku ool u yeelan karaa aastaamaha laakin sidoo kale aan laheyn aastaamo.

5. Gooniyeyntaiyokarantiilka



Gooniyeyntaiyokarantiilkawuxuu ka hortagaa in fayraskakoronaha-cusubuufaafo.Qofka la jiranfayraska korona ama loogashakiyoinuuqaadaywaaina-yjoogaangurigaoowaainaysan u dhawaan wax u dhawaansho ah eedadkakale.Kani-waxay ka caawineysaa ka hortagacaabuqyadacusub.Sharciyadawaa:

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

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

- Kadib u dhawaanshaha dhow ee qofkalagahelaybaaritaankafayraskakoronahacusub.
- Waxaa xiggo joogitaanka gobolka ama dhulka leh fayraska ka duwan ee walaaca weyn.

Xaaladaha ku saabsan karantiil gaagaabaniyoka dhaafidakarantiilka

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.Tallaalka 12 kii bilood ee la soo dhaafay, ama caabuqa leh fayraska korona ee 6 dii bilood ee la soo dhaafay waa in lagu 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.bag.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 dhawaanshahaeemaamuladagobolkaayaabilowdo:

- Aad la jirtidqofkaqaadsan, tusaalehaan, qofkalagahelaybaaritaanka, maamuladagobolkaayaago'aansadocidaqofka u dhawaadaylabadamaalin ka horbilowgaaastaamahallaa-gooniyeynta.
- Maamuladaayaasooogeysiiyadadkaxiriirka wax kusaabsancaabuqasuurtogalka ah iyokusaabsannidaamyadadheeraadka ah.
- Xittaaahaddiixiriiradaanaysanlaheynaastaamo ah, waa in la karantiilaa.Tani-waxayquseysaa 10 maalmoodkadibtaabashadaugudambeysayeeqofkaqaadsan.
- Haddiaysanjirincaabuq la helayintalagujiro 10 kaanmaalmood, maamulada way ka qaadaankarantiilkamarkale.
- Haddiiqofkaxiriirkauuhoraan u qaboaastaamahacudurka, ama haddiiaastaama-hasooobaxaanintalagujirokarantiilka, isaga ama iyadawaa in la baaraaooislamarkiiba ay galaangooniyeey.

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

Waa suurtoagal in xafiiskagobolkauusan kula sooxiriireynislamarkiiba.**Sidaasdarteedwaamuhiiminaadkumeeleysidnafsaadaadagooniyeeynta ama karantiilkahaddii ay muhiimtahay.**Iyo, haddilagaahelo Covid-19, inaadsooogeysiidxiriiradaada dhow nafsaadaa.

7. Gelitaanka Switzerland

Haddii aad ka soo galeysid gobolka ama dhulka leh fayraska ka duwan ee walaaca kordhay iyo halista caabuqa, waa inaad sidaas ku sameysaa sida xigto:

- Ka horgelitaankawadanka:Kabuuxifoorkasooogelitaankaswissplf.admin.ch/home.
- Ka horgelitaankawadanka:Qaadobaaritaankafayraska korona oo la imawnatiijooyinka-baaritaankalagawaayaymarkaadsoogaleysid, haddii aadan si buuxdo u tallaalneyn ama uga soo kabsan.
- Gelitaankakadib: gal karantiilka 10 maalmood.Dadkaanan u hogaansaminwaajibaadka-karantiilkawaxaywajahaanganaaxyo (illaa CHF 10,000).Karantiilkawaalagugaabinka-raasidawaafaqsanxaaladahaqaarkoodee 7da maalin.Warbixintamidaanwaxaalagahe-likaraasadarka 5.
- Gelitaankakadib:Kusoowargeligelitaankaxafiiskagobolkamasuulka ka ah oolabomaal-moodgudahood (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Raactilmaamahaboostigaan.

Liiska joogtada loo cusbooneysiyo ee gobolada ama dhulalka leh fayraska ka duwan ee walaaca leh halista korodhay ee caabuqa waxaa laga heli karaa:www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Haddii aad uga imaaneysid diyaarad wadanka aan ka mid aheyn wadamada leh fayraska ka duwan ee walaaca iyo aadan midkood si buuxdo u tallaalneyn ama aadan ka soo kabsan, waa inaad sidoo kale soo bandhigtaa natiijada baaritaanka laga waayay. Tani waxaa la hubi-nayaa ka hor intaadan raacin diyaarada. Intaas waxaa dheer, waa inaad gelisaa warbixinta

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

xiriirkaaga oo foomka gelitaanka korontada ka hor intaadan gelin wadanka. Waxaad ka heli kartaa foomka swissplf.admin.ch/home.

Waxaajirowfilashooyin badan iyoqodobosharaxaneekujiroshariciyadasoogelitaanka Switzerland, taasooaankuqorneynxaanshidawarbixinta. Waxaad ka heleysaawarbixintaoodhan-websaydkawww.bag.admin.ch/entry.

8. Gaarahaandadkanugul

Wixiidadkaqaarkood, caabuqafayraskakoronahawaahalis.Waxaynoqonkaraanjirohalis ah ama dhimasho.Gaarahaanhalistawaxakujirowaa:

- **Dadkawaayeeelka:**Halistajirooyinkadaraneexiggocaabuqafayraskakoronahacusub-waxaykordhisaada'da.Dadka ka weyn 50 sannojirowaxayaadugudhowyihininay u baahdaanisbitaalgeyn.Xaaladahoray u jiraywaxaykordhiyaanhalista).
- **Dumarkauurka ah**
- **Dadkaweyneeqaboburutiinadakoobigadheeraadka 21**
- **Dadkaweyneeqaboxaaladahaqaareecuduradaraagaeexiggo:**
 - Dhiigkarka
 - Cudurkawadnaha
 - Sonkorta
 - Cuduradasambabkaiyoneefsashada
 - Cuduradaiyodaaweynadayareeyodifaacajirka
 - Kansarka
 - Cayilkadaran (cayilka, BMI ee 35 ama ka badan)
 - Howlgabkakelyaha
 - Cagaarshowgabeerka

Haddiiaadtahay mid ka mid ah dadkaanooaadbabtidaastaamaha Covid-19 (fiiriSadarka 2), **soowacdhaqtarkaaga ama isbitaalkaislamarkiibaoo is baar.Xittaaadhammaadyadais-buuca.**Qeexaastaamahaagaoodhehinaad ka mid tahaydadkainta badan halistakujiro.

9. Tallaalka

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

Si kastaba, waxaajiri karo saameyntacaafimaadkaootallaalwalba.Sikastaba, sidawaafa-qsanilmigahadeer, halistasaaameynadacaafimaadkakadibtallaalka Covid-19 aadayuuugayaryahayhalistainaadsidan ula xanuunsatidcaabuqakadibefayraska korona.

Tallaalka dumarka uurka (marka laga reebo xaaladaha qaarkood) iyo carruurta iyo qaan-gaarka ka hooseeyo 16 sanno jirka weli lama qorsheyn, sababtoo ah weli ma jiraan wax daraasado ah ee halisaha.

Gobolkaayaamasuul ka ah tallaalka.Waxaad ka ogaankartaagoortaiyomeeshaad ka helikartidallaalkaiyosida la isagadiiwaangeliyomaamuladagobolkaaga (www.foph-corona-virus.ch/cantons).Qadka warbixintaqarankaetallaalka Covid-19 vaccination (+41 58 377 88 92, maalinlahalagabilaabo 06.00-23.00) sidoo kale waxaybixisaawarbixintaoo ah xafiiskamasuulka ka ah eegobolkaaga.Waxaadsidoo kale weydiinkartaadhaqatar ama qof la aamin-sanyahayeekaadiiwaangelinayotallaalka.

Tallaalka Covid 19 waaqtiyaariyobilaash u yahaydhammaancidakunool Switzerland.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

Wixii warbixindheeraad ah eetallaalka, ka fiirixaan shiyahaxaqqiida www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

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

10. Shahaadada Covid

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

Haddii lagu tallaalay Switzerland, waxaad ka heleysaa shahaadadaada gobolka sida PDF ama goobta, meesha lagaa tallaalay. Haddii lagaa waayo baaritaanka Korona, shahaadada waxaa laguugu soo dirayaa goobta sida i-meel ama laguugu soo gaarsiiyo app-ka "Shahaadada COVID".

Ma si buuxdo ayaad u tallaalan tahay ama uga sookabsatay oo aad rabtaa inaad codsatid shahaadada Covid? Ka ogow wax badan [webssaydkagobolkaaga](#).

11. Hel caawin

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

Turjubaanada: Weydiit turjubaan bilowgabahaddiiaadan la xiriir karinis bitaalka. Waxaasidoo kale jirofasiraada iyotaleefonka. Haddii turjubaanadaxirfadlayaal ah loo yeero, loomabaahnoinaad la imaatidqaraabadaadaooturjubaanis ah oowaxaysidaasugailaalsanaanayaancaabuqa. Waxaadxaq u leedahayinaad fahamtidoologufahmointalagujiraywaxqabadyadacaafimaadka.

Lambaradatalaalefonkamuhiiimka 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 soo-wacbooliskalambarkatalaalefonka 117.
- Waxaad kula xiriirkartaaadeegacaafimaadkadegdega (ambalaansaha) dhinacalambarkatalaalefonka 144. Waxaa lagahelikaraasaacadwalba Switzerland oodhaneeloogutal-logalayxaaladahadegdegacaafimaad.
- Qadkawarbixintakusaabsanfayraskakoronahacusub: Su'aalahakusaabsanfayraska korona eecusubwaxaalagujawaabaasidawaafaqsanlambarka 058 463 00 00.
- Haddiiaadanlaheyndhaqtarka qoyska: 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)