

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Cusbooneysiinta ugu dambeysay ee 7.04.2021

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. Gudbinta fayraska koronaha cusub

Fayraska wuxuu inta badan ku gudbaa inta lagu jiro u dhawaanshaha dhow iyo muddada dheer. Tusaale ahaan, markii aad u jirtid wax ka yar 1.5 miitir qofka jiran iyada oo aan jirin illaalo. Tani waxay u dhacdaa sidaan oo kale:

- **Oo dhibco ahaan ah:** Markii qofka jiran neefsado, hadlo, hindhiso ama qufaca, dhibcaha wato fayrasyada waxay si toos ah u geli karaan fadhiga beerka (gudaha sankaa, afka ama indhaha) ee dadka kale u dhow. Gudbinta oo dhinaca dhibcaha qoyan (dhibcaha hawada) masaafo dheeraad ah sidoo kale waa suurto gal, laakin kuma dhacaan si joogta ah.
- **Dhinaca sagxadaha iyo gacmaha:** Haddii dhibcaha faafa galaan sagxadaha, iyo qof kale uu qaadi karo haddii ay ku qabsadaan dhibcahaan gacmahooda oo kadib taabtaan afkooda, sankaa ama indhaha.

Waa muhiim in la ogaado in aad sidoo kale qaadsiiin kartid dadka kale adiga oo aan ogaan aastaamo kale nafsadaada. Tani waxay sabab u tahay qofka jiran wuu qaadsanyahay ka bilow 2 da maalmood ka hor 10 maalmood kadib bilaabida aastaamaha. Xaalada jirada daran, waxay sidoo kale noqon karaan kuwa qaadsan waqti muddo dheer.

2. Aastaamaha Covid-19

Sadex aastaamo ayaa caadi ah:	Sidoo kale aastaamahaan waa suurto gal:
– Dhuun xanuun – Qufaca (inta badan qalalan) – Neefsiga oo yar – Xaabd xanuun – Qandho	– Madax xanuun – Tabar darida guud, jirada – Murqo xanuunka – Bararka sankaa



Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

– Lumitaanka lama filaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka	– Qalabka caloosha (lalabo, mataga, shubanka, xanuunka xundhurta) – Nabraha maqaarka
---	--

Aastaamaha Covid-19 way ka kala duwanyihiin darnaanta. Waxay sidoo kale noqon karaan dhexaadka. Dhibaatooyinka sida hargabka sidoo kale waa suurto gal..

3. Sharciyada Nadaafada iyo Anshaxa



Ku kulan sida dhoor qafood ee suurto gal ka ah. Ka fogow kooxyada balaaran ee dadka.



Ka fogow dadka kale: ugu yaraan 1.5 miitir.



Raac sharciyada ku saabsan maaskaraha qasabka ah. Sidoo kale xiro maaskaraha haddii aadan joogteyn karin ka fogaanshaha 1.5 miitir. Maaskaraha waa inuu daboolaa afka iyo sanko. Gambada ama dharka ma badelo maaskaraha.



U hawo sii dhammaan qolalka si joogta ah oo is waafaqsan. Dadka badan ee ku jiro qolka iyo qolka yar, sida aadka joogtada u ah ee laga rabo in loo hawo si iyo. Hubi inay jiraan qulqulka hawada markii aad hawo siineysid.



Si joogta ah ugu wada dhaq gacmahaaga saabuun oo joogto ku saleysan. Saabuunta waxay ka dhigtaa fayraska waxyeelo la'aan.



Ku qufaca ama ku hindhis istiraashada jeebka ama qalooca garabkaaga. Isticmaal unugyada warqada oo isticmaal kaliya haljeer.



Ka fogow gacmo ruxida, hab siinta iyo shumiska.



Ka shaqey guriga haddii ay suurto gal tahay.



Iska diiwaangeli taleefon ahaan ka hor aadista qaliinka dhaqtarka ama qeybta gurmada.

Intaas waxaa dheer sharciyada nadaafada iyo dabeecada, waxaa jiro sharciyo kale ee la raacayo. Sharciyadaan waxay ku qoranyihiin hoos ee sadarada 4, 5, 6 iyo 7 ee xaanshida xaqiiqda.

Dulmar fudud oo dhammaan sharciyada hadeer waxaa laga heli karaa boorka ka hooseeyo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Is baar



Haddii aad qabtid hal aastaamo ama ka badan oo Covid-19 (sadarka 2), waxaad qabi kartaa fayraska korona. U raac tilmaamaha hoose si iswaafaqsan:

- Is baar islamarkiiba. Waxaad ka qaadan kartaa baaritaanka xafiiska dhaqtarka, isbitaalada, ama xarumaha baaritaanka gaarka ah. Waxaad ka heli kartaa liiska xarumaha baaritaankaan www.bag.admin.ch/testing#197439718. Baaritaanka waa bilaash.
- Guriga joog baaritaanka ka hor iyo kadib. Ka fogow dhammaan u dhawaanshaha dadka kale illaa aad ka heshid natiijada baaritaanka.
 - **Natiijada baaritaanka laga helo:** Raac "Tilmaamaha gooniyeeynta". Waxaad ka heli kartaa tilmaamaha www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- **Natiijada baaritaanka laga waayo:** Guriga joog illaa aadan wax aastaamo ah ka laheyn 24 saacadood, illaa aad karantiil ku jirtid

Si aad u ogaatid caabuqyada badan oo fayraska korona ee suurtoogalka ah, dadka aan laheyn aastaamaha sidoo kale waala baaraa. Tani waxay noqon kartaa inta lagu jiro baaritaanka joogtada ah ee shaqada ama machadyada. Ka qeybqaadashada baaritaan noocaas ah waa iqtiyaar iyo bilaash. Haddii aad leedahay fursada looga qeybqaadanayo baaritaanka joogtada ah, waxaan ku talineynaa inaad sidaas sameysid si aad u illaalisid nafsadaada iyo dadka kale.

Sidoo kale waad sameyn kartaa baaritaanka shaqsiga oo bilaash ah iqtiyaarkaaga, tusaale ahaan booqashada isbitaalka ka hor ama waaladiintaada waayeelka. Is baaritaanada waxaa looga heli karaa si bilaash ah farmashiyada (5 baaritaano 30 kii maalmood).

Weydii meesha lagu sameynayo baaritaanka, sida loo sii wado helitaanka natiijada baaritaanka kadib ama booqo websaydka www.bag.admin.ch/testing#242157159.

5. Gooniyeynta iyo karantiilka



Gooniyeynta iyo karantiilka wuxuu ka hortagaa in fayraska koronaha cusub uu faafo. Qofka la jiran fayraska korona ama looga shakiyo inuu qaaday waa inay joogaan guriga oo waa inaysan u dhawaan wax u dhawaansho ah ee dadka kale. Kani waxay ka caawineysaa ka hortaga caabuqyada cusub. Sharciyada waa:

Gooniyeynta: Dadka laga helo baaritaanka caabuqa fayraska koronaha cusub waa in lagu meeleeeyaa gooniyeynta. Gooniyeynta waxay dhammaan kartaa markii 10 maalmood ay dhaafto tan iyo markii aastaamaha ugu horeeyo ee jirooyinka iyo markii qofka uusan laheyn aastaamaha jirada oo 48 saacadood.

Karantiilka: Dadka u dhow inay qaadaan fayraska koronaha ee cusub waa inuu is karantiilaa 10 maalmood. Kani waa dacwadaha xiggo:

- Kadib u dhawaanshaha dhow ee qofka laga helay baaritaanka fayraska koronaha cusub.
- Kadib joogitaanka gobolka ama aaga ee leh halista korodhay ee caabuqa.

Xaaladaha ku saabsan karantiil gaagaaban

Karantiilintu waa la soo gaabin karaa laga bilaabo maalinta 7aad haddii maamulka gobolka ay u oggolaadaan. Shuruuddu waa inaad leedahay natiijo baaritaan oo xun. Baaritaanka waa bilaash.

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



Haddii baaritaanka fayraska korona ee qofka laga helo baaritaanka, raadraaca u dhaawaanshaha ee maamulada gobolka ayaa bilowdo:

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- Aad la jirtid qofka qaadsan, tusaale ahaan, qofka laga helay baaritaanka, maamulada gobolka ayaa go'aansado cida qofka u dhawaaday labada maalin ka hor bilowga aastaamaha illaa gooniyeeynta.
- Maamulada ayaa soo ogeysiya dadka xiriirka wax ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo ku saabsan nidaamyada dheeraadka ah.
- Xittaa haddii xiriiradaan aysan laheyn aastaamo ah, waa in la karantiilaa. Tani waxay quseysaa 10 maalmood kadib taabashada ugu dambaysay ee qofka qaadsan.
- Haddii aysan jirin caabuq la helay inta lagu jiro 10 kaan maalmood, maamulada way ka qaadaan karantiilka markale.
- Haddii qofka xiriirka uu horaan u qabo aastaamaha cudurka, ama haddii aastaamaha soo baxaan inta lagu jiro karantiilka, isaga ama iyada waa in la baaraa oo isla markiiba ay galaan gooniyeey.

Fiidiyaha sharaxida ee raadraaca u dhawaanshaha ee af Jarmal ah, Faransiis, Talyaani, Romaaniish, Ingiriis, Albeeniyaan, Seerbiyaan, Boortuqiis iyo Isbaanishka waxaa laga heli karaa www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Waa suurtoogal in xafiiska gobolka uusan kula soo xiriireyn islamarkiiba. **Sidaas darteed waa muhiim inaad ku meeleysid nafsadaada gooniyeeynta ama karantiilka haddii ay muhiim tahay.** Iyo, haddii lagaa helo Covid-19, inaad soo ogeysiisid xiriiradaada dhow nafsadaada.

7. Gelitaanka Switzerland

Haddii aad ka soo galeysid gobolka iyo dhulka ay la jiraan halis korodhay oo caabuqa ah, waa inaad sameysaa sida xigto:

- Ka hor gelitaanka wadanka: Ka buuxi foomka soo gelitaanka swissplf.admin.ch/home.
- Ka hor gelitaanka wadanka: Qaado baaritaanka fayraska korona oo la imaw natiijooyinka baaritaanka laga waayay markaad soo galeysid.
- Gelitaanka kadib: gal karantiilka 10 maalmood. Dadka aanan u hogaansamin waajibaadka karantiilka waxay wajahaan ganaaxyo (illaa CHF 10,000). Karantiilka waa lagu gaabin karaa sida waafaqsan xaaladaha qaarkood ee 7da maalin. Warbixinta midaan waxaa laga heli karaa sadarka 5.
- Gelitaanka kadib: Ku soo wargeli gelitaanka xafiiska gobolka masuulka ka ah oo labo maalmood gudahood (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Raac tilmaamaha boostigaan.

Liiska joogtada loo cusbooneysiyo ee gobolada ama aagaga ka jiro halista korodhay ee caabuqa waxaa laga heli karaa www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Haddii aad kaga imaaneysid diyaarad wadan aan aheyn wadan halis sareyso ku jiro, waa inaad sidoo kale tusiisaa natiijada baaritaanka laga waayay. Tani waxaa la hubinayaa ka hor intaadan raacin diyaarada.

Haddii aad ku imaaneysid diyaarad, doon, bas ama tareen, waxaad u baahaneyso inaad gelisid warbixinta xiriirkaaga foomka gelinta korontada ah ka hor intaadan soo gelin wadanka. Waxaad ka heli kartaa foomka swissplf.admin.ch/home.

Waxaa jiro filashooyin badan iyo qodob sharaxan ee ku jiro sharciyada soo gelitaanka Switzerland, taas oo aan ku qorneyn xaanshida warbixinta. Waxaad ka heleysaa warbixinta oo dhan websaydka www.bag.admin.ch/entry.

8. Gaar ahaan dadka nugul

Wixii dadka qaarkood, caabuqa fayraska koronaha waa halis. Waxay noqon karaan jiro halis ah ama dhimasho. Gaar ahaan halista waxa ku jiro waa:

- **Dadka waayeelka:** Halista jirooyinka daran ee xiggo caabuqa fayraska koronaha cusub waxay kordhisaa da'da. Dadka ka weyn 50 sanno jir waxay aad ugu dhowyihiin inay u baahdaan isbitaal geyn. Xaaladaha horay u jiray waxay kordhiyaan halista).
- **Dumarka uurka ah**
- **Dadka weyn ee qabo burutiinada koobiga dheeraadka 21**
- **Dadka weyn ee qabo xaaladaha qaar ee cudurada raaga ee xiggo:**
 - Dhiig karka
 - Cudurka wadnaha
 - Sonkorta
 - Cudurada sambabka iyo neefsashada
 - Cudurada iyo daaweynada yareeyo difaaca jirka
 - Kansarka
 - Cayilka daran (cayilka, BMI ee 35 ama ka badan)
 - Howlgabka kelyaha
 - Cagaarshowga beerka

Haddii aad tahay mid ka mid ah dadkaan oo aad qabtid aastaamaha Covid-19 (fiiri Sadarka 2), **soo wac dhaqtarkaaga ama isbitaalka islamarkiiba oo is baar. Xittaa dhammaadyada isbuuca.** Qeex aastaamahaaga oo dheh inaad ka mid tahay dadka inta badan halista ku jiro.

9. Tallaalka

Gudaha Switzerland, waa lagaa tallaali karaa Covid-19. Wakaalada Swiss ee Badeecooyinka Daaweynta Swissmedic waa la wada baaray oo loo ansixiyay tallaalada la dagaalamo Covid-19. Waa badbaado oo wax ku ool ah.

Si kastaba, waxaa jiri karo saameynta caafimaadka oo tallaal walba. Si kastaba, sida waafaqsan cilmiga hadeer, halista saameynada caafimaadka kadib tallaalka Covid-19 aad ayuu uga yaryahay halista inaad si daran ula xanuunsatid caabuqa kadib ee fayraska korona.

Gudaha Switzerland, dadka ee caabuqa fayraska korona si gaar ah halis ugu jiri karo ayaa la tallaali karaa marka koowaad (fiiri sadarka 8). Hadhowdii, dhammaan dadka ka weyn 16 sanno jirka ayaa helayo fursada lagu tallaalo. Tallaalka dumarka uurka (marka laga reebo xaaladaha qaarkood) iyo carruurta iyo qaangaarka ka hooseeyo 16 sanno jirka weli lama qorsheyn, sababtoo ah weli ma jiraan wax daraasado ah ee halisaha.

Gobolka ayaa masuul ka ah tallaalka. Waxaad ka ogaan kartaa goorta iyo meesha aad ka heli kartid tallaalka iyo sida la isaga diiwaangeliyo maamulada gobolkaaga (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Qadka warbixinta qaranka ee tallaalka Covid-19 vaccination (+41 58 377 88 92, maalinlaha laga bilaabo 06.00-23.00) sidoo kale waxay bixisaa warbixinta oo ah xafiiska masuulka ka ah ee gobolkaaga. Waxaad sidoo kale weydiin kartaa dhaqtar ama qof la aaminsanyahay ee kaa diiwaangelinayo tallaalka.

Tallaalka Covid 19 waa iqtiyaar iyo bilaash u yahay dhammaan cida ku nool Switzerland.

Wixii warbixin dheeraad ah ee tallaalka, ka fiiri xaanshiyaha xaqiiqda www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Fiidiyaha sharaxaha ee Diaspora TV ee ku hadlo 15 luuqadood ee tallaalka ku saabsan waxaa laga heli karaa www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Hel caawin

Bogga webka migesplus.ch: Boggaan waxaad ka heleysaa warbixin badan ee ku saabsan Covid-19. Warbixinta waxaa loo fasiray luuqado badan: www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

Turjubaanada: Weydii tujubaan bilowgaba haddii aadan la xiriiri karin isbitaalka. Waxaa si-doo kale jiro fasiraada iyo taleefonka. Haddii turjubaanada xirfadlayaal ah loo yeero, looma baahno inaad la imaatid qaraabadaada oo turjubaanis ah oo waxay sidaas uga illaalsanaanayaan caabuqa. Waxaad xaq u leedahay inaad fahamtid oo lagu fahmo inta lagu jiray waxqabadyada caafimaadka.

Lambarada taleefonka muhiimka ah iyo ciwaanada i-meelka

- Haddii aad dareentid inaad halis ugu jirtid guriga, waxaad ka heli kartaa la talin qarsoodi ah iyo hoy www.opferhilfe-schweiz.ch (Jarmal) / www.aide-aux-victimes.ch (Faransiis) / www.aiuto-alle-vittime.ch (Talyaani). Haddii lacala xaalad degdeg ah jirto ka soo wac booliska lambarka taleefonka 117.
- Waxaad kula xiriiri kartaa adeega caafimaadka degdega (ambalaansaha) dhinaca lambarka taleefonka 144. Waxaa laga heli karaa saacad walba Switzerland oo dhan ee loogu talloagalay xaaladaha degdega caafimaad.
- Qadka warbixinta ku saabsan fayraska korona cusub: Su'aalaha ku saabsan fayraska korona ee cusub waxaa lagu jawaabaa sida waafaqsan lambarka 058 463 00 00.
- Haddii aadan laheyn dhaqtarka qoyska: Medgate ayaa kuugu diyaar ah 0844 844 911 maalin walba iyo sidoo kale habeenkii.

11. Warbixin dheeraad ah

www.bag-coronavirus.ch

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