



## COVID-19: Tilmaamaha go'doomin

### La ansaxay laga bilaabo 08.12. 2020

#### Tilmaamahaan waxay sharaxdaa waxaad u baahantahay inaad sameysid goortii...

... Waxaad la dhibaatooneysaa cudur daran kaas oo laga yaabo inuu sababay fayraska korona ee cusub.

... Waxaa lagaa helay baaritaanka fayraska korona cusub.

Haddii aad aastaamaha caabuqaa neefsashada daran qabtid<sup>1</sup> iyo/lumitaanka lama filaanka ah ee dareenka urta iyo/ama dhadhanka, waa **inaad isku gooniyaysaa islamarkiiba guriga** si markaas aadan u qaadsiin dadka kale oo waa in la baaraa islamarkiiba.

Xittaa haddii aadan aastaamo laheyn laakin lagaa helay fayraska korona cusub, weli waad qaadsiin kartaa dadka kale oo waa inaad aadaa is gooniyeyn.

Tilmaamahaan ayaa kuu sheegeyso taxadarada ah inaad qaadid si aad uga fogaatid gudbinta fayraska. Waxaad ka heli kartaa dhammaan warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan fayraska corona ee cusub [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).



Intaa waxaa sii dheer, [fiidiyoowga sharaxaada](https://fiidiyoowga.sharaxaada) ah ee karantiilka waxaa laga heli karaa barta <https://bag-coronavirus.ch/>.

Fayraska Ko-  
rona cusub  
(Ingiriis)

Haddii natijada baaritaanka laga helo, maamulka awooda goboleedka ayaa sidoo kale kula soo xiriirayo oo ku siinayo warbixin dheeraad ah iyo tilmaamo.

**Fadlan ogow:** Xaalada hadeer, waa suurto gal in xafiiska goboleedka laga yaabo aysan u suurto gelin inay kula soo xiriiraan waqti ku haboon. Xaaladaan, ogeysii xiriiradaada dhow wax ku saabsan jir-rooyinkaaga nafsadaada. Waxaad ka heli kartaa warbixin qeybtaan hoos «**Waxa ahaa in xiriiradaada iyo qoyskaaga sameeyaan?**».

#### Mudda isgooniyeynta

Muddada isgooniyeynta waxay ku xirantahay natijada baaritaanka:

- Waad is baartay nafsadaada iyo natijada waa laga helay: Sida sharciga, isgooniyeynta waxaa lagu joojiyaa 48 saacadood kadib markii aastaamaha yaraadaan, la siiyay midaas ugu yaraan 10 maalmood dhaaftay tan iyo bilowga aastaamaha.
- Lagu baaray iyo natijada lagaa waayay: dhammaadka gooniyeynta 24 saacadood kadib aastaamaha markii ay yaraadeen.
- Laguma baarin: dhammaadka isgooniyeynta 48 saacadood kadib markii aastaamaha yaraadaan, la siiyay midaas ugu yaraan 10 maalmood dhaaftay tan iyo intay aastaamaha bilowdeen.
- Aadan laheyn wax aastaamaha waqtiga baaritaanka: Ku jooji isgooniyeynta 10 maalmood kadib baaritaankaaga.

<sup>1</sup> tusaale ahaan, qufaca, dhuun xanuunka, yaraanshaha neefsashada oo leh qandho ama aan laheyn, dareenka qandhada, murqo xanuunka

Waxay qaadan kartaa muddo ka dheer in ay soo noqdaan urta iyo dhadhanka ama qufac yar uu dhammaado gabi ahaanba. Waxaad sidaas darteed soo afjari kartaa isgooniyeynta haddii aastaamahaan (lumitaanka dareenka dhadhanka iyo urta, qufaca yar) uu yahay kuwa sii jiraado kadib muddada isgooniyeynta markay dhammaato.

### **Kormeer heerkaaga caafimaad**

- Soo wac dhaqtar haddii aad ka walaacsantahay wax ku saabsan xaaladaada ama haddii kuwa ka mid ah aastaamaha digniinta xigta soo baxaan:
  - Qandho raagto dhoor maalmood
  - Dareenka tabardarida oo soconeyso dhoor maalmood
  - Yaraanshaha neefsashada
  - Dareenka xoogan oo cadaadiska ama xanuunka xabadka
  - Jahwareer cusub oo soo baxayo
  - Faruuraha iyo wajiga baluug noqdo

### **Markii aad kaligaa nooshahay**

- Hayso xubnaha qoyska, saaxibada ama adeega gaarsiinta waxay gaarsiiyaan cunto iyo badeecooyin kale oo muhiim ah sida daawooyinka albaabkaaga.

### **Markii aad dad kale kula nooshahay isla qoyska**

- U diyaari nafsadaada qol kaligaa ee albaabada xiran oo qaado cuntooyinka qolkaaga. Si joogta ah u hawo sii qolka.
- Ka fogow dhammaan booqashooyinka iyo taabashooyinka oo kaliya qolka ka tag markii muhiim ay tahay.
- Xiro [maaskaraha nadaafada illaalsan](#) oo joogtey ugu yaraan ka fogaanshaha 1.5 miitir ee dadka kale qoyska markii ay tahay inaad ka tagtid qolkaaga.
- Ka fogow xiriir kasta oo aad la yeelato xayawaanada guriga ah.
- Isticmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtoagal aheyn, nadiifi xarumaha nadaafada caadiga ah (qubeyska, musqusha, weelka dhaqida) isticmaal walba ee jeermisdiilka caadiga ah kadib.
- Hala wadaagin sheeyada qoyska sida maacuunta, galaasyada, koobabka ama maacuunta jikada ee dadka kale. Ku nadiifi sheeyadaan maacuun dhaqaha ama si taxadar ah saabuun iyo biyo isticmaalka kadib.
- Hala wadaagin shukumaanada ama go'a sarriirta dadka kale. Si joogta ah ugu dhaq dharkaaga, go'a sarriirta iyo shukumaanada qubeyska mashiinka.
- Hayso cunto iyo waxyaabaha muhiimka ah sida daawooyinka ay albaabka kuu soo dhigeen xubnaha qoyskaaga, saaxibada ama adeega.

### **U dhaqo gacmahaaga si joogto ku saleysan<sup>2</sup>**

- Adiga iyo dadka kaa ag dhow waa inaad si joogta ah ugu dhaqdaan gacmahiina saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii biyo iyo saabuun aan la heli karin, ku nadiifi gacmahaaga jeermisdiilaha gacmaha adiga oo is marinayo biyaha gacmaha oo dhan illaa ay ka qalalaan. Saabuun iyo biyo waa in si gaar ah loogu isticmaalaa markii gacmaha wasaq muuqata leeyihiin.
- Dhaq gacmahaaga gaar ahaan ka hor iyo kadib diyaarinta cuntada, ka hor iyo kadib cunista, kadib isticmaalka musqusha iyo marwalboo gacmahaaga si muuqato u wasaqeysanyihiin.

### **Dabool afkaaga markii aad qufaceysid ama hindhiseysid**

- Ku dabool afkaaga iyo sankaa istiraasho haddii aad qufacdid ama hindhistid.
- Aqbyada oo aad ku dabooshay afkaaga ama sankaa waa in la iska tuuraa.
- Ku tuur safaleetiayada warqada ee la isticmaalay weel qashin gaar ah oo ay ku jiraan bacda qolkaaga.

---

<sup>2</sup> Vidyoya ser çawan durist şuştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

**Haddii ay tahay inaad ka tagtid guriga** (si loo baaro ama la tashiga dhaqtarka):

- **Xiro [maaskaraha nadaafada](#).** Haddii aad qabtid aastaamo cudurka neefsashada daran, waa inaad xiran maaskaraha [dharka](#).
- Dhaqo gacmahaaga ama jeermisdil ka hor intaadan ka tagin guriga.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaaladaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaarigaaga ama baskiilkaaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga.

#### **Sax isticmaalka maaskaraha illaalada**

- Ka hor inta aadan gashan maaskaro, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha.
- Si tartiib ah u gasho maaskaraha illaalada si markaas ay u dabooosho sankaa iyo afka oo u dhuujiso iyaga si markaas ay ula ekaato si adag wajigaaga.
- Ha taaban maskaraha markii aad gashatid. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha kadib taabasho walba oo maaskaraha illaalada la isticmaalay, tusaale, markii aad ka saareysid.
- Maaskaraha illaalada waxaa la xiran karaa ugu yaraan 4 saacadood.
- Fadlan ka ogow sharaxaada faahfaahsan [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) under [Correct Usage](#).



Maaska-rooyinka (Ingiriis)

#### **Kormeer dhammaan taxadarada muhiimka ah**

- Qashinka gaaray dhacaamada jirka (saxarada, dhiiga, xabta) waa in lagu tuuraa weelka loogu talloagalay oo ay ku jiraan bacda qolkaaga ka hor inta aysan ku gaarin qashinka kale.
- Nadiifi oo jeermisdil maalin walba sagxadaha aad taabatay sida miisaska sarriirta, naqshadaha sarriirta iyo alaabaha kale ee qolka jifka oo jeermisdilaha qoyska caadiga ah.

#### **Isgooniyeynta carruurta iyo waaladiinta**

- Mabda' ahaan, sharciyada isgooniyeynta sidoo kale waxay quseysaa carruurta iyo waaladiinta.
- Canuga waa inuusan u dhawaan dadka kale ee ka baxsan qoyska inta lagu jiro isgooniyeynta.
- Haddii kaliya canuga uu ku jiro isgooniyeynta, u dhawaanshaha xubnaha kale ee qoyska waa in la yareeyaa sida suurtoogalka ah. Macquulgalka midaan waxay ku xirantahay xaqiiqaha sida da'da. Baahiyada canuga waa in la tixgeliyaa, gaar ahaan carruurta yaryar.
- Haddii hal waalid uu isgooniyeyn ku jiro oo canuga uusan ku jirin, daryeelka carruurta waa inay bixiyaan waalidka kale iyo hadhowdii waa inay matashaa sida qofka tixraaca.

Haddii labada waalidba ay ku jiraan isgooniyeyn iyo canuga uusan ku jirin, nidaamka wuxuu ku xirantahay da'da canuga iyo macquulgalka. Haddii aysan suurtoogal aheyn in la diyaariyo daryeelka cisbiga sadexaad iyo haddii canuga uusan ku jirin boos ku xiriiryo noloshiisa ama nolosheeda maalinlaha ee ay la jiraan tallaabooyinka illaalada kor lagu sheegay ee waaladiinta nafsadooda, tixgelinta waa in la bixiyaa oo ay ku jiraan canuga isgooniyeynta ku jiro.

#### **Taabashooyinka bulshada inta lagu jiro gooniyeynta**

- Xittaa haddii ay tahay inaad gooniyeynsid nafsadaada hadeer, tani micnaheeda ma ahan inaad iska goysid dhammaan taabashooyinka bulshada: Kula soco saaxibada iyo qoyska dhinaca taleefonka, Skype, iwm. Ka hadal waaya aragnimooyinkaaga, afkaarahaaga iyo dareemaha.
- Haddii taasi aysan kugu filneyn adiga, ama aysan suurtoogal kuu aheyn adiga: haddii aad walaacyo qabtid, cabsiyo ama dhibaatooyin, soo wac 143 ("Dargebotene Hand"). Lambarkaan waxaad kula xiriiri kartaa dadka agagaarka saacada iyo si bilaash ah.
- Waxaad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah onleenka <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch/)



Dureschnufe (Ingiriis)



Sharciyada loogu talloagalay Nafaafada iyo Anshaxa (Ingiriis)

#### **Kadib markii ay dhammaato gooniyeynta**

- Joogtey inaad raacdid sharciyada nadaafada oo la sameeyo tallooyinka "Sida loo illaaliyo nafsadeena" (So schützen wir uns) olalaha - [www.bag.admin.ch/protect-your-self-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-your-self-and-others).

### Maxay dadka ku noolyihiin isla qoyska / xiriirada sameeyaan?

- Xiriiradaada iyo qoyskaaga waa inay kormeeraan xaaladooda caafimaadka oo u hoogaansamaan sharciyada nadaafada iyo dhaqanka ee "Sida loo illaaliyo nafsadaada" (So schützen wir uns) ololaha ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)) haddiiba aan natiijooyinka baaritaanka la heli karin. Haddii aastaamo soo baxaan, waa in la gooniyeeyaa, oo waa inay ka maraan baaritaanka fayraska corona ee websaydka BAG [Coronavirus-Check](#), oo la baaraa haddii ay muhiim tahay. Waa inay kadib raacaan isla tallooyinka gooniyeeynta sida lagu qeexay tilmaantaan. Websaydka Canton of Vaud ee <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> waxaad ka heleysaa fiirinta corona oo 8 luuqado kale.
- Xaalada aad qabtid baaritaanka natiijada xun: Si wadajir ah ay ula jiraan maamulka awooda goboleedka, waxaad aqoonsaneysaa xiriiradaada ugu dhow oo ah inuu iskarantiilo. Haddii maamulka awooda goboleedka aysan u suurtoogaleyn inay kula soo xiriiraan waqti ku haboon: Xaaladaan waa inaad ogeysiisaa xiriiradaada dhow wax ku saabsan jirooyinkaaga nafsadaada.



Baaritaanka  
fayraska corona  
(Ingiriis)

### Yaa ah inaad ogeysiisid?

- Dhammaan dadka aad u dhawaatay labo maalin ka hor aastaamahaaga intay soo bixin. Kuwaan waa dadka aad u dhawaatay ugu yaraan 15 daqiiqo iyada oo aan jirin illaalo oo wax ka yar 1.5 mitir adiga oo aastaamaha leh ama 48 saac ka hor inta aysan aastaamahaaga soo bixin. Dadkaan waa inay raacaan [tilmaamaha iskarantiilka](#) ([bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Adiga iyo xiriiradaada waxaad ka heleysiin warbixin badan hoosta "[Sida loo sii wado haddii aad u dhawaatid qof walba oo qaadsan](#)" ee [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Haddii dadkaaga aad u dhawaatay ay tahay inay galaan karantiil sababtoo ah adiga ayay si dhow kuugu dhawaadeen, waxay u qalmaan magdhow oo qasaaraha daqliyada. Waxaad ka heli kartaa warbixin ku saabsan websaydka [Xafiiska Caymiska Bulshada Faderealka BSV](#).



Tilmaamaha  
Iskarantiilka  
(Ingiriiska)



BSV