

# SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Cusbooneysiinta ugu dambeysay ee 06:12.2021

## 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 mitir 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 sanko, 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 jooqta 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, sanko 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:
<ul style="list-style-type: none"><li>– Dhuun xanuun</li><li>– Qufaca (inta badan qalalan)</li><li>– Neefsiga oo yar</li><li>– Xaabd xanuun</li><li>– Qandho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Madax xanuun</li><li>– Tabar darida guud, jirada</li><li>– Murqo xanuunka</li><li>– Bararka sanko</li></ul>

## Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

<ul style="list-style-type: none"><li>- Lumitaanka lama filaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Qalabka caloosha (lalabo, mataga, shubanka, xanuunka xundhurta)</li><li>- Nabraha maqaarka</li></ul>
---	--

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

### 3. Sharciyada Nadaafada iyo Anshaxa



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



Ka fogowdadka kale: uguyaraan 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 joogt ku saleysan. Saabuunta waxay ka dhigtaa fayraska waxyeelo la'aan.



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



Ka fogow gacmo ruxida, hab siinta iyo shumiska.



Ka shaqey guriga haddii ay suurtoagal 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](http://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 baarislamarkiiba. Waxaad ka qaadan kartaa baaritaanka xafiiska dhaqtarka, isbitaalada, ama xarumaha baaritaanka gaarkaah. Waxaad ka heli kartaa liiska xarumaha baaritaankaan [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Baaritaanka waa bilaash.
- Guriga jog baaritaanka ka hor iyo kadib. Ka fogow dhammaan u dhawaanshaha dadka kale illaa aad ka heshid natijada baaritaanka.

## Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- **Natiijada baaritaanka laga helo:**Raac "Tilmaamaha gooniyeeynta". Waxaad ka heli kartaa tilmaamaha [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
- **Natiijada baaritaanka laga waayo:** Guriga jog 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.

Weydii Meesha lagu sameynayo baaritaanka, sida loo sii wado helitaanka natiijada baaritaanka kadib ama booqo websaydka [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Ma hubo haddii iyo sida loo baaro fayraska korona? Ka ogow waxa la sameeyo jadwalka "[Niidaamka baaritaanka markii aastaamaha ay jiraan](#)". Baaritaanka wuxuu waxtar ku yeelan karaa aastaamaha laakin sidoo kale aastaamo la'aan.

## 5. Gooniyeeynta iyo karantiilka



Gooniyeeynta 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:

**Gooniyeeynta:** Dadka laga helo baaritaanka caabuqa fayraska koronaha cusub waa in lagu meeleeyaa gooniyeeynta. Gooniyeeynta 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 dhawaaday qofka laga helay fayraska koronaha cusub waa in la karantiilaa 10 maalmood.

### 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. Baaritaanka waa bilaash. 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](http://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](http://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](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

## 6. Raadraaca U dhawaanshaha



Haddi ibaaritaanka fayraska korona ee qofka laga helo baaritaanka, raadraaca u dhawaanshaha ee maamulada gobolka ayaa bilowdo:

- Aad la jirtid qofka qaadsan, tusaale ahaan, qofka laga helay baaritaanka, maamulada gobolka ayaa go'aansado cidaqofka u dhawaaday labada maalin ka hor bilowga aastaamaha illaa gooniyeynta.
- 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, haddii aad midkood tallaalahay ama aadan ka soo kabsan cudurka. 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 gooniyey.

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

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

## 7. Gelitaanka Switzerland

**Dhammaan dadka soo galayo wadanka waa inay soo bandhigaan foomka.** Waad heli kartaa foomka gelitaanka [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). Haddii aadan ka soo galeynin aag u dhow xaduuda Switzerland, waa in lagu baaraa. Waxaa lagu weydiinayaa inaad tustid baaritaanka laga waayay oo labo meelood waqtigiiba:

- **Soo gelitaanka:** Qaado baaritaanka PCR ee meeshaada bixitaanka. Soo bandhig natiijada baaritaanka oo ay la jiraan foomka gelitaanka la dhameystiray markii aad soo galeysid.
- **4-7 maalmood gelitaanka kadib:** Dhoor maamood gelitaankaaga kadib, qaado baaritaanka PCR ee kale ama baaritaanka antijeenka degdega ah ee Switzerland. Baaritaankaan waa in lagu soo wargeliyaa gobolka.

Waxaad ka heli kartaa warbixin badan oo mowduuca "Gelitaanka Switzerland" ee websaydka isku magaca ah: [www.bag.admin.ch/entry](http://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:**

## Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- 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 dhammaadyad aisbuuca.** 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. Sikastaba, 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.

Tallaalka carruurta ka yar 12 sanno jir da'da ah weli laguma talin sababtoo ah weli waxaa jiro daraasado aad u yar oo halisaha ku saabsan.

Ma waxay aheyd wax ka badan 6 bilood tan iyo tallaalka maalintaada ugu dambeyso? Kadib iska diiwaangeli tallaalka xoojiyaha. Tallaalka xoojiyaha wuxuu hubiyaa inaad markale si waangsan uga illaalsantahay cudurka iyo caabuqa.

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](http://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](http://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](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

Waxaa jiro tiro been abuur ah ee ku haraareysan dhinacyada tallaalka Covid 19. Fiidiyowayadaan waxaad ka heleysaa quraafaadka tallalaka caadiga ah iyo sharaxaada sababta aysan run u aheyn.

## **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 ama goobta, meesha lagaa tallaalay. Haddii lagaa waayo baaritaanka Korona, shahaadada waxaa laguugu soo dirayaa goobta sida i-meel ama laguugu soo gaarsiyo app-ka "Shahaadada COVID".

Wixii aagaga qaarkood ee nolosha dadweynaha, shahaado ayaa loo baahanyahay, tusaale ahaan, dhacdooyinka gudaha, diskowyada, xarumaha madadaalada sida shaneemooyinka, jiimamka ama gudaha barkadaha dabaasha, iyo gudaha maqaayadaha. Aasaasyadaan waxay si iqtiyaar ah u adkeyn karaan sharuuda shahaadada oo kaliya u ogolaataa dadka tallaalan ama daboolan (2G). Oo dukaamada, gaadiidka dadweynaha iyo kulamada gaarka ah (oo illaa 10 qofood) ma jiraan shahaado loo baahanyahay.

## **11. 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](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

**Turjubaanada:** Weydii turjubaan 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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Jarmal) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Faransiis) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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 koronaha 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.

## **12. Warbixindheeraad ah**

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

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