SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.

Cusbooneysi inta ugu dambeysayee 03.10.2022

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 wata fayrasyada ayaa si toos ah u gala fadhiga xabka (gudaha sanka, ama afka ama indhaha) ee dadka u dhow. Ku gudbinta dhinaca dhibcaha leenka (buufiska) ayaasidoo kale suurtogal ah. Gudbinta oo buufiska ayaa suurtogal ah oo baaxad gaaban ama baaxado dheer. Noocaan gudbinta waxay guud ahaan ka dhacdaa boosaska gudaha yar iyo sida liidato u haweysan meeshaas oo buufiska ay usu imaaato waqti muddo dheer kadib.
- **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, sanka ama indhaha.

Waa muhiim in la ogaado in aad sidoo kale qaadsiin 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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

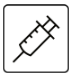
2. Aastaamaha Covid-19

Sadex aastaamo ayaa caadi ah:
– Dhuun xanuun
– Qufaca (inta badan qalalan)
– Neefsiga oo yar
– Xaabd xanuun
– Qandho
– Lumitaanka lama filaanka ah eeurtaiyo/ama dhadhanka
– Madax xanuun
– Tabar darida guud, jirada
– Murqo xanuunka
– Bararka sanka
– Qalabka caloosha (lalabo, mataga, shubanka, xanuunka xundhurta)
– Nabraha maqaarka

Aastaamaha Covid-19 way ka duwanyihiin darnaanta oo way kala duwanaan karaan waxay ku xirantrahay nooca fayraska. . Xittaa qabowga wuxuu noqon karaa caabuq. Waxay sidoo kale noqon karaan dhexaadka.Dhibaatooyinka sida hargabka sidoo kale waa suurtogal.

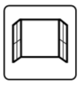
Haddii aad dareentid jiro, waa inaad guriga joogtaa. Waa inaad ka fogaataa ama yareysaa u dhawaanshaha, gaar ahaan haddii aad si gaar ah u nugushahahay (cutubta 6). Xirashada maaskaro waxay waxtar ka yeelan kartaa meel ka baxsan qoyska.

3. Mabaadi'da aasaaska ee «So schützen wir uns» (Sida loo illaaliyo adiga iyo dadka kale)



Waxaan ku talineynaa inaad iska talaashid fayraska koronaha. Tallaalka waa illaalada ugu wanaagsanprotect ee looga hortago cudurka covid 19, waa faafinta iyo cawaaqiibaha muddada dheer ee suurtogalka ah. Fiiri qeybta 7.

Waad sii wadi kartaa inaad xiratid maaskarooyin haddii aad rabtid. Maaskarooyinka waxay kaa illaaliyaan adiga iyo dadka kale caabuqyo. Haddii aad dad xiriir la leedahay oo si gaar ah halis ugu jiro, waxay yeelan kartaa macno in la xirto.



Hawo siinta way yareysaa xoog saarida fayrasyada koronaha ee gudaha oo ay u ogolaataa yareynta halista gudbinta. Sidaas darteed, waxaan ku talineynaa in qolalka ay joogaan dadka ka socdo qoysas kala duwan waa in si gaar ah loo hawo siiyaa. Haddii heerkulka ogolaado, waxay u yeeshaa macno in looga tago daaqadaha oo furan waqti muddo dheer.

Si joogta ah ugu wada dhaq gacmahaaga saabuun oo joogt ku saleysan. Saabuunta waxay ka dhigtaa fayraska waxyeelo la'aan. Haddii gacmo dhaqida aysan suurtogal aheyn, jeermisdilayaasha gacanta waa badel wanaagsan ee ka dhigi karo waxyeelo la'aanta fayraska.

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

4. Is baar

Haddii aad qabtid hal aastaamo ama ka badan oo Covid-19 (sadarka 2), waxaad qabi kartaa fayraska korona. Haddii aad ka mid tahay koox dad halis gaar ah ku jiro (fiiri cutubta 6) ama aad la yeelatid xiriir dhow oo joogta ah dadka halista gaarka ah ku jiro (shaqada, daryeelka,

qoys wadaagtaan), waa inaad is baartaa. Haddii aad rabtid, waxaa sidoo kale lagu baari karaa adiga oo aan ka mid aheyn kooxdaan.

– Waxaad ka qaadan kartaa baaritaanka xafiiska dhaqtarka, isbitaalada, ama xarumaha baaritaanka gaarkaah.Waxaad ka heli kartaa liiska xarumaha baaritaankaan waa bilaash.

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

Ma hubo haddii iyo sida loo baaro fayraska korona? Ka ogow waxa la sameeyo jadwalka “Nidaamka baaritaanka markii aastaamaha ay jiraan". Baaritaanka wuxuu waxtar ku yeelan karaa aastaamaha laakin sidoo kale aastaamo la’aan.

5. Aad heshid natiijada baaritaanka laga helay. Waxa la sameeyo?

- **Soo sheegtid natiijada baaritaanka:** Haddii aad xiriir la yeelatay dadka gaar ahaan halista ugu jiro, waxay u yeeshaa macno in la soo ogeysiiyo wax ku saabsan natiijada baaritaanka laga helay sida hore ee suurtogalka ah.
- **Haddii ay jirto jiro:** Haddii aad dareentid jiro, waa inaad guriga joogtaa oo aad ka fogaataa yareynta u dhawaanshaha. Gaar ahaan haddii aad la macaamileysid dad si gaar ah halis ugu jiro.
- **Dadka sida gaarka ah halis ugu jiro:** Haddii aad tahay mid ka mid ah dadka sida gaarka ah u nugul, tixgeli inaad la xiriirtid xirfadlahaaga caafimaad. Qaabkaan, daaweynta xiliga hore ee Covid-19 waa la tixgelin karaa.
- **Maaskaraha:** Xirashada maaskaro waxay waxtar ku leedahay meel ka baxsan guriga.
- **Shaqada:** Haddii aad shaqeyneysid, kala hadal howsha shaqadaada, tallaabooyinka illaalada lagama maarmaanka ah iyo baahida iyo waqtiga ugu dambeeyo ee shahaadada caafimaadka badroonigaaga

Guud ahaan: Kormeer aasaaska mabaadi’da sida waafaqsan cutubta 3**.**

6. 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 xaaladaha daran ee caabuqa fayraska korona wuxuu ku kordhaa da’da. Laga bilaabo da’da 50, heerka isbitaal geynta ayaa sidoo kale korodhaa. Xaaladaha horay u jiray ayaa sidoo kale kordhisaa 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 dhammaadyad aisbuuca**. Qeex aastaamahaaga oo dheh inaad ka mid tahay dadka inta badan halista ku jiro.

Haddii aadan hubin haddii aad tahay mid ka mid ah dadka halista gaarka ah ku jiro, fadlan la tasho dhaqtarkaaga.

7. Tallaalka

Gudaha Switzerland, waa lagaa tallaali karaa Covid-19. Waxaan ku talineynaa tallaalka xoojiyaha deyrta/qaboobaha 2022, gaar ahaan dadka ku jiro halista gaarka ah (fiiri sadarka 6). Dhammaan dadka da'dooda ah 16 sanno jir iyo ka weyn ayaa sidoo kale qaadan karo tallaalka. Tallaalka xoojiyaha ayaa loogu taliyay dhammaan dadka jeclaan lahaa inay yareeyaan halistooda caabuqa ee sababaha xirfada iyo/ama gaarka ah.

Hay'ada Swiss ee loogu tallogalay Badeecooyinka Daaweynta, Swissmedic, ayaa si wanaagsan u tijaabiyay oo u ansixiyay tallaalada Covid-19. Waa badqab oo waxtar ayay leeyihiin.

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

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. Waxaa dsidoo 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.

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

8. Hel caawin

Bogga webka migesplus.ch: Boggaan waxaad ka heleysaa warbixin badan ee ku saabsan Covid-19.Warbixinta waxaa loo fasiray luuqado badan.

Turjubaanada: Weydii tujrubaan bilowgaba haddii aadan la xiriiri Karin isbitaalka. Waxaa sidoo 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 tallogalay 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.

9. Warbixindheeraad ah

Luuqadaha – Illaali nafsadaada iyo dadka kale (foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/coronavirus (Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis)