

**SIDA LOO ILLAALIYO
NAFSADAADA.**



Cusbooneysiintaugudambeysayee24.02.2022

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 sanko, ama afka ama indhaha) ee dadka u dhow. Ku Ku gudbinta dhinaca dhibcaha leenka (buufiska) ayaasidoo kale suurtoagal ah. Gudbinta oo buufiska ayaa suurtoagal ah oo baaxad gaaban ama baaxado dheer. Noocan gudbinta waxay guud ahaan ka dhacdaa boosaska gudaha yar iyo sida liidatou 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, 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:

- Dhuun xanuun
- Qufaca (inta badan qalalan)

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- Neefsiga oo yar
- Xaabd xanuun
- Qandho
- Lumitaanka lama filaanka ah eeurtaiy/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. Xittaaqabowgawuxuunoqonkaraacaabuq. Xittaa qabowga wuxuu noqon karaa caabuq. Waxay sidoo kale noqon karaan dhexaadka. Dhibaatooyinka sida hargabka sidoo kale waa suurtoagal.

3. Sharciyada Nadaafada iyo Anshaxa



Waxaan ku talineynaa inaad iska talaashid fayraska koronaha. Tallaalka waa illaalada ugu wanaagsan protect ee looga hortago cudurka covid 19, waa faafinta iyo cawaaqibaha muddada dheer ee suurtoagalka ah. Fiiri qeybta 8.



Gudaha Switzerland, maaskarooyinka ayaa weli qasab ka ah gaadiidka dadweynaha iyo isbitaalada iyo xarumaha caafimaadka, sidoo kale sida guryaha waayeelka iyo guryaha xanaanada.



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. Haddii gacmo dhaqida aysan suurtoagal 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.



Waad qaadi kartaa fayraska koronaha haddii aad xiriir dhow oo dheer la yeelatay qofka laga yaabo inuu cudurkaan qabo. Waxaad si dheeraad ah u illaalin kartaa nafsadaada iyo dadka kale adiga oo yareynayo xiriirka dhow ee shaqsiyaadka kale.

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. Baaritaanka waa bilaash.
- Guriga jog baaritaanka ka hor iyo kadib. Ka fogow dhammaan u dhawaanshaha dadka kale illaa aad ka heshid natiijada baaritaanka.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

- **Natiijada baaritaanka laga helo:**Raac "Tilmaamaha gooniyeenta". Waxaad ka heli kartaa tilmaamaha www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
- **Natiijada baaritaanka laga waayo:** Guriga jog illaa aadan wax aastaamo ah laheyn 24 saacadood.

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.

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. Gooniyeenta



Gooniyeenta waxay ka hortagtaa fayraska koronaha cusub inuu faafo. Qofka la jiran fayraska koronaha waa inuu joogaadaa guriga oo uusan wax xiriir ah la yeelan dadka kale. Kani waxay ka caawineysaa ka hortaga caabuqyada cusub. Sharciyada waa:

Gooniyeenta waxay dhammaan kartaa markii 5 maalmood ay dhaafto tan iyo markii aastaamaha ugu horeeyo ee jirooyinka iyo markii qofka uusan laheyn aastaamaha jirada oo o 48 saacadood. Kadib markii ay gooniyeenta dhammaato, qofka waa inuu sii wadaa inuu xirto maaskaro markii aad u dhawaato dadka kale oo aad ka fogaatid meelaha dadweynaha oo dhoor maalmood ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan go'doominta, ka eeg "tilmaamaha go'doonka" 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



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 gooniyeenta.
- Maamulada ayaa soo ogeysiya dadka xiriirka wax ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo ku saabsan nidaamyada dheeraadka ah.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

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

7. 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 dhammaadyad aisbuuca.** Qeex aastaamahaaga oo dheh inaad ka mid tahay dadka inta badan halista ku jiro.

8. Tallaalka

Gudaha Switzerland, waa lagaa tallaali karaa Covid-19. Tallaalida waxaa loogu taliyay dadka 12 sanno jirka ah iyo ka weyn (sidoo kale dumarka uurka ah). Carruurta da'da 5 ayaa sidoo kale la tallaali karaa. Wakaalada Swiss ee Badeecooyinka Daaweynta Swissmedic waa la wada baaray oo loo ansixiyay tallaalada la dagaalamo Covid-19. Waa badbaado oo wax kuool 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.

Miyay aheyd wax ka badan afar bilood tan iyo tallaalkaaga ugu dambeeyay? Kadib iska diiwaangeli tallaalka xoojiyaha. Tallaalka xoojiyaha wuxuu hubiyaa in aad markale si wanaagsan uga illaalsantahay cudur halis ah.

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.

Covid-19: Macluumaadka luqadaha dadka soogalootiga ah

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. Fiidiyowayadaan waxaad ka heleysaa quraafaadka tallalaka caadiga ah iyo sharaxaada sababta aysan run u aheyn.

9. 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 turjubaan 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 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.

10. Warbixindheeraad ah

[Languages – Illaali nafsadaada iyo dadka kale \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis)