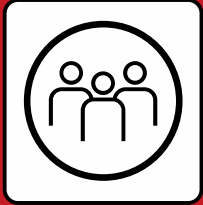


SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.

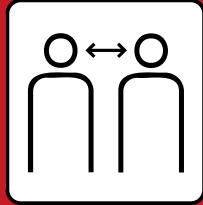


Cusbooneysiinta ugu dambeysay ee 3.12.2020

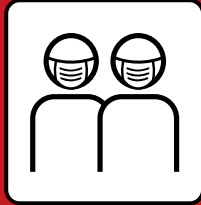
JOOJI CORONA



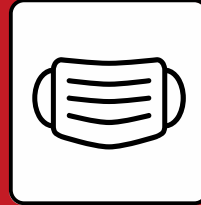
Ku kulmo dad yar



Joogtey ka fogaanshahaaga.



Maaskarooyin ka waa waajib haddii aysan suurtoagal aheyn inaad ka fogaatid



Maaskarooyinka waa ku qasab aagaga gudaha iyo banaanka ee bulshada geli ka-raan iyo gaadiidka bulshada.



Shaqada xafiiska guriga haddii la heli karo.



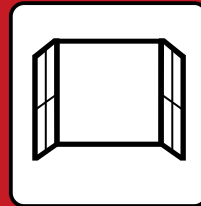
Dhaqo gacmaahaaga oo dhan.



Ku qufac oo ku hindhis gacmaha istiraasho ama qalooca garabkaaga.



Ka fogow gacmo sa-laamida.



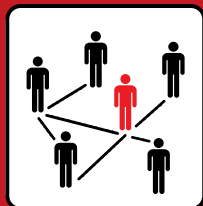
Hawo bixi dhoor jeer maalintii.



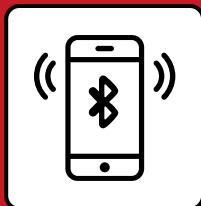
Dhacdooyinka: Bulshada ugu badnaan. 50 qofood gaarka ah ugu badnaan. 10 qofood usu imaanhooyinka ee qolka bulshada ugu badnaan. 15 qofood



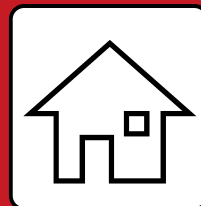
Haddii aastaamaha ay dhacaan, hala baaro isla-markiiba oo guriga joog.



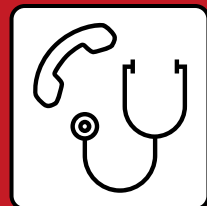
Marwalba bixi sharaxaadaha xiriir buuxo oo raadraacida.



Si loo joojiyo silsiladaha caabuqa: dajiso oo daar app-ka SwissCovid.



Haddii baaritaanka laga helo: Gooniyeynta. Haddii ay jiraan u dhawaanshaha qofka baaritaanka laga helay: iska-rantiil.













Kaliya booqo xafiiska dhaqtarka ama qeybta gurmada kadib markii aad balAn ku sameysatid balan ta-leefon ahaan.

www.foph-coronavirus.ch

Fiiro gaar ah: Sharciyada adag waxay quseysaa gobolada qaar.

Jadwalka tusmooyinka

 Badelka

Su'aalaha inta badan la is weydiiyo iyo jawaabaha ku saabsan fayraska corona ee cusub	4
1. Caabuqa iyo halisaha	5
1.1 Maxay nadaafadaan iyo sharciyada hab dhaqanka sidaas muhiim ugu yihiin?	5
1.2 Yaa si gaar ah halis ugu jiro? 	5
1.3 Ma tahay mid ka mid ah dadka aadka ugu nugul? Tani waa sida aad u illaalin kartid nafsadaada: 	6
1.4 Waxaad tahay uur oo malaha waxaad halis gaar ah ugu jiri kartaa inuu kugu dhaco cudurka Covid-19 oo daran. Maxaad u baahantahay inaad ka taxadartid? 	6
1.5 Sidee ayuu ku gudbaa fayraska corona ee cusub?	6
1.6 Intee ayay qaadataa inta u dhaxeeyso caabuqa iyo jirooyinka? Iyo bartee ayuu qofka faafin karaa? 	7
2. Aastaamaha, baaritaanka iyo daaweynta	7
2.1 Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska corona?	7
2.2 Maxaan sameeyaa haddii aan leeyahay aastaamaha Covid-19? 	8
2.3 Waa maxay Baaritaanka Fayraska korona?	8
2.4 Canugeyga ka hooseeyo 12 sanno jirka wuxuu qabaa aastaamo. Maxay tahay inaan sameyno? Waxay aadi kartaa dugsiga ama kooxda daryeelka carruurta?	9
2.5 Sidee ayuu cudurka loogu daaweyso fayraska corona ee cusub?	10
2.6 Ma qabtaa cabashooyin, ma dareemeysaa jiro ama aastaamaha aan la xiriirin fayraska corona cusub?	10
3. Baaritaanada	10
3.1 Goorma ayaan u baahannahay inaan iska baaro fayraska korona ee cusub? 	10
3.2 Halkee ayaan ka heli kartaa baaritaanka? 	11
3.3 Dacwadahee ayay dowlada faderaalka dabooshaa qarashaadka baaritaanka PCR ama baaritaanka kiimikada jirka degdega? 	11
4. Raadraaca u Dhawaanshaha, Gooniyeynta iyo Karantiilka	11
4.1 Maxay gooniyeynta iyo karantiilka loola jeeda? Maxay u jiraan labada tallaabooyin sidaas muhiim ugu yihiin? 	11
4.2 Waa maxay Raadraaca u Dhawaanshaha? 	12

4.3	Maxaa ah inaad sameysid haddii u dhawaatay qof qabo fayraska korona? ^N	12
4.4	Miyaa la ii ogolyahay inaan banaanka aado mararka qaar, lugeeyo, helo hawo cusub, ama sameeyo howlaha guriga inta lagu jiro muddada karantiilka? ^N	13
5.	App-ka SwissCovid ^N	13
5.1	Sidee ayaa lagu ogaadaa la kulanka shaqada isticmaalaha dadka kale ee app-ka SwissCovid? ^N	14
5.2	What should I do if the SwissCovid App notifies me that there is a possibility of infection? ^N	14
6.	Maaskarooyinka	15
6.1	Halkee ayay quseysaa sharuuda maaskaraha?	15
6.2	Miyay jiraan Wax ka dhaafid ah ee loogu taloogalay carruurta yaryar iyo dadka kale?	16
6.3	Haddii aanan haysan m,aaskaro: Miyaan sidoo kale ku xiran karaa safaleeti wajigeysa iyo sanko, ama nooc walboo dhar ah?	16
7.	Usu imaanshaha, dhacdooyinka iyo howlaha raaxada	16
7.1	Kulamadee ayaa mamnuuc ah?	16
7.2	Sharciyadee quseeya dhacdooyinka bulshada iyo gaarka?	16
7.3	Sharciyadee ayaa quseeyo ciyaaraha iyo howlaha firaaqada dhaqanka?	17
7.4	Sharciyadee ayaa quseeyo baararka iyo maqaayadaha?	17
7.5	Sharciyadee ayaa quseeyo diskowyada xaflada iyo hoolalka dheesha?	17
8.	Xafiiska guriga	17
9.	U safrida / Gelitaanka Switzerland	18
9.1	Maxaa ah inaan tixgeliyo markii aan ka galayo Switzerland dibada? Sharciyadee ayaa quseeyo markii aad galeysid Switzerland?	18
10.	Raadinta Caawinta	18
10.1	Halkee ayaan ka heli karaa warbixin badan oo luuqadeyda aan u dhashay?	18
10.2	Maxaan sameyn karaa haddii isbitaalka aan luuqadeyda looga hadlin ama laga fahmin?	18
10.3	Ma inaad guriga joogtaa oo ma u baahantahay cunto iyo daawo? Ama ma jeclaan laheyd inaad caawisid?	19
10.4	Maka walaacsantahay ama ma u baahantahay qof aad la hadashid	19
10.5	Maku dareentaa halis guriga? Ma raadineysaa caawin ama illaalo?	19
11.	Warbixin Dheeraad ah	19

Su'aalaha inta badan la is weydiyo iyo ja-waabaha ku saabsan fayraska corona ee cusub

Dhammaadka 2019, cudur cusub oo aad u faafo ayaa soo baxay. waxaa loo yaqaan "Covid-19". Cudurka waxaa sababo fayraska koronaha cusub, kaas oo ugu faafay caalamka oo dhan waqti muddo gaaban. Xaanshidaan xaqiiqda ah ee ka imaaneyso Xafiiska Faderaalka ee Caafimaadka Bulshada BAG waxay siisaa jawaabo su'aalaha inta badan la isweydiyo ee ku saabsan fayraska koronaha cusub.

Caabuqa leh fayraska koronaha cusub wuxuu yeelan karaa cawaaqiibo halis. Dadka qaar waxay ku dhintaan cudurka. Sidaas darteed waa muhiim in qof walba iska illaaliyaan faraska koronaha cusub.

Masuuliyada shaqsigu weli muhiim ayay ahaaneysaa: Qaabka ugu wanaagsan ee loogu illaaliyo nafsadaada caabuqa waa raacida sharciyada nadaafada iyo ku sawirista bogga hore ee dokumintigaan iyo boostarada Xafiiska Caafimaadka Bulshada Faderaalka (BAG). Kuwaan waxaa ku jiro: Si joogta ah ugu dhaqo gacmahaaga saabuun iyo joogtey ka fogaanshaha.

Waajibaadyada muhiimka ah iyo mamnuucida:

- Sharuuda balaaran ee maskaraha:
 - Waajibaadka lagu xiranayo maaskarooyinka ee caasimahada gudaha mashquulka ah iyo xarumaha tuulooyinka, aagaga bulshada geli karto ee gudaha iyo banaanka ee xarumaha iyo ganacsiyada.
 - Maaskaraha Switzerland-oo dhan waa ku qasab aagaga gaadiidka bulshada: gudaha gaadiidka bulshada, diyaaradaha, saldhigyada tareenka, joogsiyada baska iyo ee-raboorada.
 - Maaskarooyinka qasabka ah ee loogu talloagalay dhammaan gudaha dugsiya sare iyo dugsiyada xirfada (tusaale, dugsiyada sare, dugsiyada xirfada iyo dugsiyada sare ee farsamada).
 - Maaskarooyinka waa in la xirtaa markii laga shaqeynayo gudaha, iyo marka laga reebo goobtaada shaqada gaarka ah, waa haddii ka fogaanshaha lagu taliyay la joogteyn karo.
- Xadeynta dhacdooyinka iyo usu imaanshaha (fiiro gaar ah: carruurta waxaa lagu xisaabiyaa tirada ka qeybqaatayaasha)
 - Mamnuucida dhacdooyinka gaarka ah oo leh wax ka badan 10 qofood
 - Mamnuucida dhacdooyinka bulshada oo wax ka badan 50 qofood iyo dhacdooyinka gaarka ah.
 - Mamnuucida kulamada lama filaanka ah oo wax ka badan 15 qofood.
- Sharciyada maqaayadaha iyo baararka:
 - Fadhiga qasab ayuu ka yahay maqaayadaha iyo baararka: cuntada iyo cabitaanada waxaa lagu isticmaali karaa kaliya adiga oo fadhiyo.
 - I Maqaayadaha ugu badnaan. Afar qofood oo hal miis ah (marka laga reebo waaladi-inta leh carruurta).
 - Howlgalka kalaabyada, diskoyada xaflada iyo hoolalka dheesha waa mamnuuc
 - Waxaa jiro saacada xiritaanka ee ka bilow saacada 23.00- 06.00 ee maqaayadaha iyo baararka.
- Sharciyada loogu talloagalay ciyaarta iyo dhaqanka:
 - Ciyaaraha madadaalada: Mamnuucida howlaha ee leh wax ka badan 15 qofood, mamnuucida ciyaaraha xiriirka, maaskaraha gudaha iyo ka fogaanshaha way quseysaa, maaskaraha banaanka ama ka fogaanshaha; carruurta ku jiro dugsiya qasabka ah way sii wadi karaan inay ciyaaraan ciyaaraha iyada oo aan jirin xadeyn.

- Dhaqanka (muusiga, masraxa, dheesha, iwm.) Howlaha ciyaaraha: howlaha leh in ka badan 15 qofood waa la ogolyahay, haddii maaskaraha la xirto iyo ka fogaanshaha la sameeyo. Aaga xirfadlaha: tababarada iyo bandhigyada la ogolyahay.
 - Bandhigyada kooxda heesaha waa mamnuuc: tababarada kaliya waxaa loo ogolyahay kooxda heesaha xirfadlaha.
 - Hordhaca waxbarashada fogaanta ee jaamacadaha iyo kulliyadaha
 - Haddii ay suurto gal tahay sameeyso xafiis guri
- Waajibaadka karantiilka ee dadka galayo gobolka

Fiiro gaar ah: Sharciyada adag waxay quseysaa gobolada qaar.

1. Caabuqa iyo halisaha

1.1 Maxay nadaafadaan iyo sharciyada hab dhaqanka sidaas muhiim ugu yihiin?

Fayraska Corona waa fayras cusub ee la dagaalama aadanaha **weli malahan cirbad looga hortago (farmasooyin difaacid)**. Waxay u hogaamin kartaa caabuqyo badan iyo **cu-duro**. Waa inaan sidaas darteed yareynaa faafida fayraska Corona sida ugu badan ee suurto gal ah.

Waa inaan si gaar ah u illaalinaa dadka qabo halista sareeyso oo jiroodka halista ah. Kuwaan waa kuwa jirka iyo kuwa leh jiro hore. Xaaladahaan hore u jiray: (fiiri su'aalaha hoose → Yaa si gaar ah halis ugu jiro? **N**).

1.2 Yaa si gaar ah halis ugu jiro? **N**

Waxa si gaar ah halis ugu jiro waa:

- **Dadka waayeelka** ah (halista sababta daran ee caabuqa fayraska korona ee cusub wuxuu ku kordhaa da'da. Intaas waxaa dheer, heerka isbitaal geynta waxaa ku koradhay ka bilow da'da 50. Xaaladaha horay u jiray waxay si dheeraad ah o kordhiyaan halista).
- **Dumarka uurka ah**
- **Dadka weyn ee qabo xaaladaha horay u jiray ee xiggo:**
 - Dhiig karka sareeyo
 - Cudurka wadnaha
 - Sonkorta
 - Cudurada neefsashada daran
 - Kansarka
 - Cudurada iyo daaweynada yareeyo difaaca jirka
 - culeyska daran (cayilka, BMI ee 40 ama ka badan)

Haddii aadan hubin haddii aad tahay mid ka mid ah dadka nugul ee gaarka ah, fadlan la soo xiriir dhaqtarkaaga.

Haddii aan dhammaanteen raacno sharciyada nadaafada iyo anshaxa, waxaan sidoo kale si wanaagsan u illaalin karnaa dadkaan. Qaabkaan, waxaan sidoo kale ku caawineynaa hubinta in dadka qabo jirooyinka halista ah ay sii wadaan in si wanaagsan loogu daaweyo xarumaha caafimaadka. Tani sababtoo ah waxay ku jirtaa qeybaha daryeelka degdega, qolalka daaweynta iyo qalabka neefsashada waxaa loo heli karaa baaxad xadidan.

1.3 Ma tahay mid ka mid ah dadka aadka ugu nugul? Tani waa sida aad u illaalin kartid nafsadaada: N

Qaabka ugu wanaagsan ee looga illaaliyo nafsadaada caabuqa waa joogteynta raacida sharciyada nadaafada iyo anshaxa. Tallooyinka xiggo way quseysaa:

- Si joogta ah ugu wada dhaq gacmahaaga saabuun.
- Ka fogow dadka kale (ugu yaraan 1.5 miitir).
- Raac sharciyada maaskarooyinka qasabka ah. Xiro maaskaro haddii aadan joogteyn karin ka fogaanshaha 1.5 miitir.
- Sidoo kale sharciyada nadaafada iyo anshaxa markii aad la kulantid saaxibo ama qoys. Tusaale ahaan, taabasho la'aanta isla maacuun markii aad cuntada guraneysid, oo aadan ka cabin isla galaaska, iwm.

Ka fogow usu imaanshaha dadka badan. Ka fogow saacadaha degdega ee meelaha leh dadka aad u badan (tusaale ahaan waqtiyada kumbuyuutarka ee gaadiidka bulshada ama boosteejada tareenka, adeegashada Sabtiyada).

Haddii aad leedahay hal aastaamo ama ka badan oo Covid-19, (fiiri su'aasha → Waa maxay aastaamaha jirooyinka ee leh fayraska korona ee cusub?)

Kadib soo wac dhaqtarkaaga ama isbitaalka islamarkiiba. Sidoo kale dhammaadyada isbuuca. Qeex aastaamahaaga oo dheh inaad ka mid tahay kuwa ugu badan ee halista ku jiro.

1.4 Waxaad tahay uur oo malaha waxaad halis gaar ah ugu jiri kartaa inuu kugu dhaco cudurka Covid-19 oo daran. Maxaad u baahantahay inaad ka taxadartid? N

Haddii aad uur tahay, waa inaad ka illaalisaa nafsadaada caabuqa fayraska corona ee cusub haddii ay suurtoagal tahay. Waxaan sidaas darteed kugula talineynaa inaad raacdid tallooyinkeena oo dadka halista gaarka ah ku jiro (Fiiri su'aasho hore → Ma tahay mid ka mid ah dadka aadka ugu nugul? N).

Goobta shaqada, badroonigaaga waxaa waajib ku ah Sharciga Illaalinta Dhalmada si loo hubiyo in adiga, sida dumarka uurka ah, waxaa looga illaaliyaa sida ugu wanaagsan oo suurtoagalka ah caabuqa fayraska corona cusub. Haddii tani aysan suurtoagal aheyn, badroonigaaga waa inuu ku siiyaa badelo. Suurtoagal ma ahan in la sii wado shaqadaada, dhaqtarkaaga haweenka ayaa kuu sameyn karo mamnuucida shaqada.

Haddii aad uur tahay, sida waafaqsan natiijooyinka cusub, jirada fayraska corona ee cusub wuxuu u hogaamin karaa xaalad adag oo cudurka ah, gaar ahaan haddii culeyskaaga uu daryahay, oo da'da weyn ama aad qabtid jorooyin kale, tusaale ahaan. Hadeer la joogo, waxaa weli jiro su'aalo badan oo aan weli laga jawaabin ee la xiriirta uurka iyo Covid-19. Si kastaba, hooyada iyo canuga waa in laga siiyaa illaalo gaar oo ay taxadar la jirto.

Haddii aad la kulantid aastaamaha jirooyinka, soo dhaqtarkaaga haweenka islamarkiiba si aad ugala hadashid tallaabooyinka muhiimka ah oo is baar.

1.5 Sidee ayuu ku gudbaa fayraska corona ee cusub?

Fayraska wuxuu inta badan ku faafaa dhinaca u dhawaanshaha dhow iyo muddada dheer: Haddii aad joogteysid wax ka yar 1.5 miitir oo ka fogaanshaha qofka jiran iyada oo aan jirin illaalada (illaalada: tusaale ahaan, labada qof xirtaan maaskaro). Muddada dheer oo dhaw ee u dhawaanshahaan leeyahay waa, sida badan ee ugu dhowyahay inay saameeyso.

Fayraska corona cusub wuxuu u gudbi karaa sida xigto:

- **Dhinaca dhibcaha iyo hawada:** Haddii qofka qaadsan neefsado, hadlo, hindhiso ama qufaco, dhibcaha fayraska wato wuxuu gaari karaa fahdiga xabka ee sanko, afka ama indhaha dadka kale ee degmada u dhow (<1.5 m).
- Gudbinta dhibcaha aadka ah (hawada) dhinaca ka fogaanshaha caadi ma ahan. Gudbinta noocan ah waxay ka ciyaari kartaa door gaar ahaan howlaha u baahan neefsi kordhay. Tani waxay dhacdaa, tusaale ahaan, inta lagu jiro shaqada jir ahaanta, ciyaaraha, hadalka dhawaaqo dheer iyo heesida. Isla sidaas ayay quseysaa joogitaanka muddada dheer ee qolalka liito ama aan hawada la heyn, gaar ahaan haddii qolalka ay yaryihiin.
- **Dusha sagxadaha iyo gacmaha:** Markii qof qaadsan qufaco iyo hindhiso, dhibcaha caabuqyada ayaa gala gacmahooda ama sagxadaha ku dhow. Qof kale ayaa qaadi karo haddii ay ku qabsadaan dhibcahaan oo kadib taabtaan afkooda, sanko ama indhaha.

1.6 Intee ayay qaadataa inta u dhaxeeyso caabuqa iyo jirooyinka? Iyo bartee ayuu qofka faafin karaa ? N

"Muddada bilowga" fayraska corona ee cusub, tusaale ahaan waqtiga u dhaxeeyo caabuqa iyo soo bixitaanka aastaamaha ugu horeeyo, caadi ahaan waa 5 maalmood. Si kastaba, waxay socon kartaa illaa 14 maalmood.

Qof walba oo la jiroodo fayraska korona cusub wuxuu faafin karaa muddo dheer:

- **Bilowga muddada faafinta:** 2 maalmood ka hor inta aysan aastaamaha soo bixin. Tani waxay la micna tahay inaad qaadsiiin kartid dadka kale ka hor xittaa inta aadan ogaan inaad jirantahay..
- **Adiga oo aastaamo qabo. Tani waa markii aad inta badan faafin kartid.**
- **Dhammaadka muddada faafinta:** Dacwadaha qafiifka ah, "faafitaanka" hoos ayuu u dhacay 10 maalmood kadib bilowga aastaamaha. Sidaas darteed, sharciga suulka waa mida muddada faafinta wuxuu dhammaadaa 10 maalmood kadib bilowga aastaamaha. Xaaladaha daran ee cudurka, si kastaba, waxaa jiro tilmaamo in qofka jiran uu jiranaan karo muddo dheer.

Muhiimada inta lagu jiro muddada oo dhan: Joogtey ka fogaanshaha 1.5 miitir ee dadka kale oo raac sharciyada nadaafada iyo anshaxa.

2. Aastaamaha, baaritaanka iyo daaweynta

2.1 Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska corona?

Aastaamaha Covid-19:

Folgende Symptome treten häufig auf:

- Dhuun xanuun
- Qufaca (inta badan qalalan)
- Neefsiga oo yaraada
- XabadXanuun
- Qandhada
- Lumitaanka lama filaanka ah ee dareenka urta iyo/ama dhadhanka

Intaa waxaa dheer, aastaamaha xiggo waa suurtoagal:

- Madax xanuunka
- Tabar darada guud, aan fududeyn

- Muruq xanuun
- Hindhista
- Aastaamaha caloosha
- Nabraha maqaarka

Aastaamaha Covid-19 waxay ku kala duwanyihiin darnaanta oo sidoo kale dhaxaad ayay noqon karaan. Dhibaatooyinka sida hargabka sidoo kale waa suurtoagal.

Haddii aad leedahay hal ama aastaamo badan oo Covid-19 caadiga ah, waxaad qabi kartaa fayraska korona. Xaaladaan darteed, halagu baaro isla markiiba iyo si iswaafaqsan u raac tilmaamaha sida waafaqsan su'aasha xigto (→Maxaan sameeyaa haddii aan leeyahay aastaamaha Covid-19? N)

2.2 Maxaan sameeyaa haddii aan qabo aastaamaha Covid-19? N

Haddii aad leedahay hal ama aastaamo badan oo Covid-19 caadiga ah, waxaad qabi kartaa fayraska korona. Xaaladaan darteed, u raac tilmaamaha hoose si iswaafaqsan:

- **Yareynta u dhawaanshaha:** Guriga joog oo ka fogow dhammaan u dhawaanshaha dadka kale.
- **Baaritaanka:** Get tested immediately. (see question → [Where can I get tested?](#) N)
- **Illaa natiijada baaritaanka:** Guriga joog oo raac tilmaamaha gooniyeynta (<https://www.bag.admin.ch/migration-covid-en>). Ka fogow dhammaan u dhawaanshaha dadka kale illaa natiijada baaritaanka la heli karo.

Haddii aadan hubin inaad sii wadid:

- **Baaritaanka lagu talliyay:** Samey baaritaanka fayraska corona (check.bag-coronavirus.ch) ama soo wac dhaqtarkaaga. Uga jawaab dhammaan su'aalaha baaritaanka on-leenka ama dhinaca taleefonka sida wanaagsan ee aad awoodid. Dhammaadka saxida, waxaad heleysaa tallo tallaabo ah iyo, haddii ay muhiim tahay, tilmaamaha nafsadaada lagu baarayo. Hel baaritaan islamarkiiba haddii baaritaanka fayraska korona ama dhaqtarkaaga uu ku talliyo oo kadib guriga joog illaa natiijada baaritaanka la heli karo.
- Haddii aanan baaritaan lagu tallin: U qaado raaxo la'aantaada iyo aastaamaha kuwa dhab ah xittaa haddii aysan si ku haboon ula xiriihin fayraska korona cusub. Soo wac dhaqtarkaaga haddii ay muhiim tahay. Guriga joog illaa 24 saacadood kadib markii aastaamaha hoos u dhacaan. Tani sidoo kale waa tallada jirooyinka neefsashada sida sanboorka.
- **Haddii aad tahay kuwa sida gaarka ah halista ugu jiro, kuwa xiggo ayaa quseeyo: Haddii aad leedahay hal ama aastaamo ka badan oo Covid-19, soo wac dhaqtarka ama isbitaalka islamarkiiba (xittaa dhammaadka isbuuca) oo isbaar**

2.3 Waa maxay Baaritaanka Fayraska korona?

Iyo **Baaritaanka Fayraska korona** www.check.bag-coronavirus.ch/screening waxaad ka heleysaa tallo tallaabada ah Xafiiska Faderaalka ee Caafimaadka Bulshada (oo af Jarmal, Faransiis, Talyaani iyo Ingiriis) kadib ka jawaabida dhoor su'aalood.

Webysadka gobolka ee www.coronavirus.unisante.ch/evaluation waxaad heleysaa **Baari-taanka Korona**.

Baaritaanka Fayraska korona ma ahan badel wada tashiga caafimaadka xirfadlaha, baaritaanka ama daaweynta. Aastaamaha lagu qeexay jeega wuxuu sidoo kale la xiriiri karaa xaaladaha kale ee u baahan qaab ka duwan.

Marwalba la tasho dhaqtarka haddii aad la kulantid aastaamaha daran oo ka sii daro ama ku walaaciyo.

2.4 Canugeyga ka hooseeyo 12 sanno jirka wuxuu qabaa aastaamo. Maxay tahay inaan sameyno? Waxay aadi kartaa dugsiga ama kooxda daryeelka carruurta?

Sida waafaqsan cilmiga dhawaan, carruurta sidoo kale waxay qaadi kartaa fayraska korona ee cusub. Si kastaba, carruurta ka hooseeyo 12 sanno jir waxay qabaan dhoor aastaamo badelkii dhaliinta iyo dadka weyn oo waxay si dhow ugu dhowyihiin inay u gudbiyaan fayraska dadka kale.

Xaalada 1: Canuga iyo qofka aadka ugu dhawaaday waxay qabaan aastaamaha

Canugaaga wuxuu qabaa aastaamaha caabuqa suurtoogalka ah ee fayraska korona ee cusub iyo isaga ama iyada waxay u dhawaadeen qof qabo aastaamaha caabuqa (qofka ka weyn 12 sannooyinka). Xaaladaan, tallaabada xigto waxay ku xirnaaneysaa natiijooyinka baaritaanka ee qofka aadka ugu dhawaaday

- **Haddii natiijada baaritaanka ee qofka aadka ugu dhow laga helo:** waa inaad joogtaa guriga oo waxaa lagaa baarayaa sida latashiga dhaqtarka carruurta. Waxaad heleysaa warbixin ku saabsan nidaamka dheeraadka ah ee ka imaanayo dhaqtarka carruurta.
- **Haddii qofka aadka ugu dhawaa natiijada baaritaanka aan laga heli:** canugaaga wuxuu ku laaban karaa kaliya dugsiga ama daryeelka carruurta kadib markii qandhada ay dhammaato 24 saacadood ama qufaca uu si weyn u hormaro.

Xaalada 2: Canuga qabo aastaamaha, iyada oo aan jirin u dhawaanshaha qof jiran

Canugaaga wuxuu qabaa aastaamaha caabuqa Covid-19 suurtoogalka ah ee fayraska korona ee cusub laakin isaga ama iyada uma ay dhawaan qof qabo aastaamaha caabuqa Covid-19 (qofka ka weyn 12 sanno). Haddii tani ay tahay dacwada, tallaabooyinka xigto waxay ku xirnaaneysaa aastaamaha iyo xaalada caafimaad ee canugaaga:

- **Canugaaga wuxuu qabo aastaamaha qabow oo qafiif ah** (sanka da'ayo iyo/ama dhuun xanuun iyo/ama qufac yar) **oo wuxuu qabaa caafimaad wanaagsan guud ahaan:** canugaaga wuu sii wadi karaa ka qeybgalka dugsiga ama xarunta daryeelka carruurta.
- **Canugaaga wuxuu qabaa qandho oo wuxuu ku jiraa xaalad caafimaadka wanaagsan guud ahaan:** canugaaga waa inuu guriga joogaa. Isaga ama iyada waxay ku laaban karaan dugsiga ama daryeelka carruurta kaliya kadib markii qandhada ay dhammaato 24 saacadood. La xiriir dhaqtarkaaga carruurta haddii qandhadada canugaaga ay sii jiraato sadex maalmood ama ka dheer.

Haddii canugaaga qabo aastaamo kale (dhibaatooyinka mandhaciirka caloosha, madax xanuunka, adimada xanuunayo, lumitaanka urta iyo/ama dhadhanka), kala hadal tallaabooyinka xigto ee dhaqtarkaaga carruurta

- **Canugaaga wuxuu qabaa qufac daran iyo xaalad wanaagsan guud ahaan:** canugaaga waa inuu guriga joogaa. Isaga ama iyada waxay ku soo laaban karaan kaliya dugsiga ama daryeelka canuga haddii qufaca si weyn ugu wanaagsanaado sadex maalmood gudahood. La xiriir dhaqtarkaaga carruurta haddii qufaca daran ee canugaaga raago muddo ka dheer sadex maalmood.

Haddii canugaaga qabo aastaamo kale (dhibaatooyinka mandhaciirka caloosha, madax xanuunka, adimada xanuunayo, lumitaanka dareenka urta iyo/ama dhadhanka), kadib kala hadal nidaamyada dheeraadka ah ee dhaqtarkaaga carruurta.

- **Canugaaga wuxuu qabaa qandho ama qufac daran iyo/ama wuxuu ku jiraa xaalad liidato guud ahaan:** si toos ah ula xiriir dhaqtarka carruurta si aad uga hadashid nidaamka..

Dulmarka nidaamka lagu raacayo dhacdada jirooyinka iyo aastaamaha qabowga ee carruurta ku jirto dugsiga barbaarinta iyo dugsiga hoose waxaa lagu siiyaa buug-yaraha loogu talloagalay waaladiinta ee ka imaanayo Shirka Xafiisyada Dugsiga hoose ee Swiss-German (DVK): www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (af Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis, Boosniyaan/Karrooshiya/Seerbiyaan, Boortaqiis, Isbaanish, Albaaniya, Carabi, Taamil, Tigranya iyo Tarkish).

2.5 Sidee ayuu cudurka loogu daaweeyo fayraska corona ee cusub?

Daaweynta waxay ku xadidantahay yaraanshaha aastaamaha. Bukaana waa la gooniyeeyaa si looga illaaliyo dadka kale. Haddii cudurka uu daranyahay, daaweynta waxay ku jirtaa qeybta daryeelka degdega caadi ahaan waa muhiim. Sida waafaqsan xaaladaha qaarkood, neefsashada muhiim ayay noqon kartaa.

2.6 Ma qabtaa cabashooyin, ma dareemeysaa jiro ama aastaamaha aan la xiriirin fayraska corona cusub?

Cabashooyinka caafimaadka, jirooyinka iyo aastaamaha aan la xiriirin fayraska corona ee cusub waa inaad sii joogteysaa inaad si dhab ah u qaadatid oo aad daaweysaa. Caawin ka heshid oo aadan sugin waqti aad u badan: soo wac dhaqtarkaaga.

3. Baaritaanada

3.1 Goorma ayaan u baahannahay inaan iska baaro fayraska corona ee cusub?

Haddii aad leedahay hal ama aastaamo badan oo Covid-19, is baar islamarkiiba.. Xeerka hadeer waa mida dhammaan dadka qabo aastaamaha covid-19 waa inay helaan baaritaan islamarkiiba. Ujeedada xeeladaan waa ogaanshaha dhammaan caabuqyada sida dheer ee suurtogalka ah. Kaliya qaabkaan faafitaanada caabuqa lagu carqaladeeyo qaab la bartilmaameedsaday. Tani waxay muhiim u tahay maareynta cudurka safmarka..

Haddii aadan hubin sida loo sii wado: Guriga joog, samey baaritaanka fayraska corona (check.bag-coronavirus.ch) ama soo wac dhaqtarkaaga. Ka jawaab dhammaan su'aalaha ku jiro baaritaanka onleenka ama taleefonka oo inta karaankaaga ah. Dhammaadka, waxaad heleysaa tallo tallaabo ah iyo, haddii ay muhiim tahay, tilmaamaha lagu helayo baaritaanka.. Hel baaritaan islamarkiiba haddii baaritaanka fayraska corona ama dhaqtarkaaga uu ku taliyo oo kadib guriga joog illaa natiijada baaritaanka la heli karo..

3.2 Halkee ayaan ka heli kartaa baaritaanka? N

Baaritaanada waxaa sameeyo dhaqaatiirta, isbitaalada ama xarumaha baaritaanka gaarka loogu talloagalay ama farmashiyada (kaliya baaritaanada kiimikada jirka).

Websaydka FOPH "Fayraska korona: Baaritaanka" wuxuu bixiyaa liiska xiriirada lagu baarayo adeegyada gobolada: www.bag.admin.ch/testing

3.3 Dacwadahee ayay dowlada faderaalka dabooshaa qarashaadka baaritaanka PCR ama baaritaanka kiimikada jirka degdega? N

Dowlada faderaalka waxay dabooleysaa qarashka labada baaritaan ee PCR (baaritaanka noolaha PCR) iyo baaritaanka kiimikada degdega ah haddii mid ka mid ah sharuuda xigta la buuxiyo:

- Aad qabtid aastaamaha u dhigma Covid-19.
- Aad ka heshid fariin SwissCovid App oo ah inaad u dhawaatay qof jiran. Fiiri SwissCovid App iyo bogga Raadraaca u Dhawaanshaha ee warbixinta: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- Xafiiska gobolka ama dhaqatarka ayaa kugu amrayo in lagu baaro sababtoo ah waxaad ku jirtaa karantiil sabab la xiriirto u dhawaanshaha dhow ee qof jiran.

Dowlada faderaalka ma dabooleyso qarashka baaritaanka haddii:

- Aad u baahantahay natiijada baaritaanka laga helay ee safarka.
- Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa codsiga badroonigaaga.
- Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa dibada.

Haddii qarashaadka baaritaanka aanan lagu daboolin dowlada faderaalka, waxaan ku talineynaa inaad ogaatid xili hore inta qarashaadka uu ahaanayo, sida ay u kala duwanaa karaan.

4. Raadraaca u Dhawaanshaha, Gooniyeynta iyo Karantiilka

4.1 Maxay gooniyeynta iyo karantiilka loola jeeda? Maxay u jiraan labada tallaabooyin sidaas muhiim ugu yihiin? N

Gooniyeynta iyo karantiilka waa tallaabooyin lagu yareynayo faafitaanada caabuqa iyo sidaas darteed lagu xakameynayo faafiditaan dheeraad ah oo fayraska korona cusub. Qofka qabo caabuqa la xaqiijiyay ama looga shakiyay inuu qaado waa inuu joogaa guriga oo ka fogaadaa u dhawaansho walba ee dadka kale. Tani waxay ka hortageysaa caabuqyo badan sida suurtoogalka ah. Tani waxay sababtaa sharciyada xiggo:

Dadka laga helo baaritaanka caabuqa fayraska korona cusub waa in lagu meeleyaa gooniyeyn.

Shaqsigaadka u dhow inay qaadaan fayraska korona cusub waa in la karantiilaa 10 maalmood. Waxaa jiro korodh suurtoogal ah ee caabuqa oo dacwadaha xiggo:

- Kadib u dhawaanshaha dhow ee qofka laga helay fayraska korona cusub. Kani waa karantiil kadib u dhawaanshaha dhow (u dhawaanshaha karantiilka oo gaaban).

- Kadib joogitaanka gobolka ama aaga leh halista caabuqa korodhay. Kani waa karantiilka safaryaasha gudaha (karantiilka safarmka oo gaaban).

Filimka: Linkiga fiidiyaha sharaxaada Gooniyeynta (af Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation.

Wixii warbixin dheeraad ah ee karantiilka iyo gooniyeynta, fiiri tilmaamaha gooniyeynta iyo tilmaamaha karantiilka, sida u kala horeeyaan: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Waa maxay Raadraaca u Dhawaanshaha? N

Raadraaca u dhawaanshaha waxaa loola jeedaada raadraaca u dhawaanshooyinka: Raadraaca u dhawaanshaha ee raadinayo u dhawaanshaha dhow ee dadka la jiran fayraska korona.

Raadraaca u dhawaanshaha waxaa loogu talliyay dhammaan dadka qabo covid-19 ka sheybaarka lagu xaqiijiyay ama dadka la isbitaal geeyay ee qabo suurtoogalka covid-19. Xafiiskan gobolka ku haboon wuxuu aqoonsadaa oo la xiriiraan u dhawaanshaha dhow.

Filimka: Linkiga fiidiyaha sharaxaada Raadraaca u Dhawaanshaha (af Jarmal, Faransiis, Talyaani, Rhaeto-Romanic, Ingiriis, Albeeniyaan, Serbiyaan, Boortaqiis, Isbaanishka): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Haddii baaritaanka fayraska corona laga helo, kadib raadraaca taabashada ayaa bilaabato:

- Si wadajir ah ee qofka jiran, maamulada gobolka wuxuu go'aansanayaa cida qofka la yeeshay u dhawaansho dhow.
- Maamulada waxay ogeysiyaan dadka taabashada wax ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo sida loo sii wado.
- Xittaa haddii dadkaan aysan laheyn wax aastaamo ah, waa in la karantiilaa. Tani waxay quseysaa toban maalmood kadib taabashada ugu dambaysay ee dadka jiran.
- Haddii aysan jirin caabuuq la helay inta lagu jiro waqtigaan, maamulada way ka qaadaan karantiilka markale.

Ap-kaan SwissCovid wuxuu taageeraa raadraaca u dhawaanshaha: waxay go'aansataa haddii aan la yeelanay u dhawaansho qof jiran. Tani waxay noo ogolaataa joojinta gudbinta faafitaanka. Fiiri sadarka → [App-ka SwissCovid](#) N

Qoraalka xaalada hadeer: Raadraaca u dhawaanshaha waa masuuliyada gobolada. Gobolada ayaa go'aansado sida wanaagsan ee loo isticmaalo illaha markii tirooyinka dacwada ay sareeyaan. Waqtigaan la joogo, sidaas darteed waa suurtoogal in xafiiska gobolka masuulka ka ah aysan si degdeg ah kuula soo xiriirin oo kugu amrin gooniyeynta ama karantiilka. **Sidaas darteed waa muhiim inaad u raadisid gooniyeyn iyo karantiil iqtiyaarkaaga haddii ay muhiim tahay.** Iyo, haddii lagaa helo baaritaanka Covid-19, inaad ogeysiisid xiriiradaada dhow nafsadaada.

4.3 Maxaa ah inaad sameysid haddii aad taabatay qof la jiran fayraska korona? N

Miyaad u dhawaatay qof laga helay baaritaanka fayraska korona ee cusub? Haddii ay sidaas tahay, laga yaabo inaad faafin kartid maalmaha xiggo adiga oo aan ogaan. Sida ay tahay inaad uga falcelisid hadeer waxay ku xirantahay haddii qofka laga helo baaritaanka uu faafin

karo inta lagu jiro u dhawaanshaha iyo haddii u dhawaanshaha dhaweyd. Ka jawaab su'aalaha xiggo:

Su'aasha koowaad: miyuu qofka faafin karaa waqtiga?

Muddada waqtiga muhiimka ah: qofka wuxuu faafin karaa ka bilow 2 maalmood ka hor bilowga aastaamaha illaa 10 maalmood bilowga aastaamaha kadib. Haddii uu cudurka daranyahay, qofka jiran wuxuu noqon karaa mid faafin karo muddo dheer.

- Haddii aad u dhawaatay qof muddadaan ka hor, caabuqa ma dhici karo oo uma baahnid inaad karantiil gashid.
- Haddii aad u dhawaatay qof laga helay baaritaanka iyaga oo faafin karo, kadib ka jawaab su'aasha labaad ee xigto:

Su'aasha labaad: Miyuu u dhawaanshaha «dhawaa»?

«U dhawaanshaha dhow» waxaa lagu qeexay sida u dhawaanshaha shaqsiga inta lagu jiray taas oo aad ku qaadi kartid. Sida dheer ee aad ugu dhawaatid qofka laga helay baaritaanka, sida ay u badantahay inaad qaaday. Haddii ay jireen illaalo, sida qeybinta ama haddii aad labadiinaba xirantihii maaskaro, tani looma tixgelin u dhawaanshaha dhow.

U isticmaal sharciga aasaaska xiggo sida hagd: u dhawaanshaha wuu dhawaa haddii aad laheyd ka fogaansho ku fillan ee qofka kale oo muddo waqti dheer oo aysan jirin wax illaalo ah. «Waqtiga dheer» waxaa laga wadaa wax ka badan 15 daqiiqo maalintii oo la isku daray (usu geynta). «Ka fogaanshaha aan ku filneyn» waxaa laga wadaa wax ka yar 1.5 miitir gooni ah.

Fiiro gaar ah: Fayraska ma lahan saacada joogsiga, dabcan. Sidaas darteed, 15 daqiiqo waa hagd. Booska qaflan (tusaale gaariga), u dhawaanshaha sidoo kale waxay noqon kartaa «u dhawaansho» haddii ay gaabneyd.

4.4 Miyaa la ii ogolyahay inaan banaanka aado mararka qaar, lugeeyo, helo hawo cusub, ama sameeyo howlaha guriga inta lagu jiro muddada karantiilka? N

Maya. Ujeedka karantiilka waa yareynta faafitaanada gudbinta ee fayraska korona ee cusub. 1 Sidaas darteed, waa inaad ka fogaataa u dhawaanshaha jireed ee dadka kale inta lagu jiro muddada karantiilka. Si kastaba, tani micnaheeda ma ahan in xiriirka bulshada ee taleefonka ama dhinaca taleefonka fiidiyaha waa mamnuuc.

Wixii carruurta, ka dhaafidaha xiggo ayaa quseeyo: canugaaga wuu aadi karaa banaanka muddo gaaban inta lagu jiro karantiilka. Si kastaba, waa ka mamnuuc in canugaaga u dhawado dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga.

5. App-ka SwissCovid N



SwissCovid App ee mobeelada (Android/iPhone) waa app-ka raadraaca rasmiga ah ee Swiss Confederation ee loogu talloagalay raadraaca u dhawaanshaha haddii ay jiraan caabuqyada fayraska korona ee cusub.

App-ka wuxuu ku deeqaa xakameynta fayraska korona ee cusub. Waxay dhameystirtaa heerka caadiga ah "raadraaca u dhawaanshaha", tusaale ahaan, u dhawaanshaha caabuqyada cusub ee gobolada, - iyo sidaas darteed waxay ku caawisaa joojinta gudbinta silsiladaha.

App-ka SwissCovid waxaa laga heli karaa Apple Store iyo Google Play Store:
- Google Play Store loogu talloagalay Android
- Apple Store loogu talloagalay iOS

Filimka: Linkiga gelinta ee fiidiyaha oo daar SwissCovid App (af Jarmal, Faransiis, Talyaani, Romaansh, Ingiriis, Albeeniyaan, Serbiyaan, Boortaqiis, Isbaanish): www.foph-corona-virus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Sidee ayaa lagu ogaadaa la kulanka shaqada isticmaalaha dadka kale ee SwissCovid app?

Markii app-ka la daaro, mobeelka wuxuu ku soo diraa koodhadhka aqoonsasho wareegta ah (IDs) dhinaca Bluetooth. Kuwaan way dheeryihiin, si wareegta ah u soo saaraa sifooyin isku xiggo ee aanan ogolaan wax gabagabo ee laga soo saarayaa qofka ama qalabka.

Haddii mobeelada leh app-ka SwissCovid ee daaran ama u dhigma app-ka raadraaca u dhawaanshaha wuxuu u dhowyahay midba midka kale, qalabyadaan waxay is dhaafsadaan wareegooda IDs.

Wixii warbixin dheeraad ah, fiiri xaanshida xaqiiqda SwissCovid App: www.baq.admin.ch/migration-covid-en

Filimka: Linkiga fiidiyaha sharaxaada SwissCovid App (af Jarmal, Faransiis, Talyaani, Romaansh, Ingiriis, Albeeniyaan, Serbiyaan, Boortaqiis, Isbaanish): www.foph-corona-virus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Maxaan sameeyaa haddii SwissCovid App i ogeysiyo inay jiraan suur-togalnimada caabuqa?

Fadlan raac tallooyinka ku jiro app-ka:

- Ku illaali deegaanka adiga oo ka fogaanayo u dhawaanshaha shaqsiga illaa 10 maalmood kadib caabuqa suurtoogalka ah. SwissCovid App ayaa ku ogeysiyo inta maalmood ee kale ee ah inaad sidaas sameysid.
- Ka soo wac SwissCovid Infoline qalabka ee suurtoogalnimada baaritaan bilaash ah iyo su'aalaha la xiriiro ka fogaanshaha u dhawaanshaha. Waxaad heleysaa lambarka taleefonka ee ku jiro app-ka oo xaalada wargelinta.

Hel baaritaan islamarkiiba haddii aad la kulantid aastaamaha Covid-19 (fiiri su'aasha → Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska korona?).

6. Maaskarooyinka

Gudaha Switzerland, maaskarooyinka waa ku qasab meelo badan (fiiri su'aasha xigta → Halkee ayay quseysaa sharuuda maaskaraha?).

Guud ahaan, xiro maaskaraha markii aad ka maqantahay guriga iyo aadan joogteyn karin ka fogaanshaha dadka kale inta lagu jiro. Maaskaraha waa inuu marwalba daboolaa sanko iyo afka.

Ku xirashada maaskaro dadweynaha ee tan ugu horeyso ee lagu illaaliyo dadka kale. Qofka jiran wuu faafin karaa labo maalmood ka hor inta astaamaha soo bixin iyada oo aan la ogaan. Sidaas darteed, haddii qof walba ku xirto maaskaro booska xadidan, qof walba wuxuu ka illaalsanyahay dadka kale. Xirashada maaskaraha ma damaanad qaado illaalo boqolkiiba 100%, laakin waxay yareysaa faafida fayraska korona ee cusub.

6.1 Halkee ayay quseysaa sharuuda maaskaraha?

- **Waajibaadka maaskaraha ee gaadiidka bulshada iyo diyaarada:** Waa inaad u xirastaa maaskaraha qaababka xiggo ee gaadiidka iyo aagaga xiggo ee gaadiidka bulshada:
 - Tareenka, baabuurka wadada, baska
 - baabuurta buurta iyo baabuurta fiilada
 - Markabka
 - Diyaarada (dhammaan duulimaadyada balansan iyo jaatarka ee ka duulo ama ku soo dago Switzerland)
 - Boosteejooyinka, joogsiyada baabuurta wadada iyo baska, xittaa haddii aagagaan banaanka yihiin

Gudaha saldhigyada tareenka, eeraboorada iyo aagaga gelitaanka kale ee gaadiidka, xittaa haddii aagagaan ay banaanka yihiin

- **Maaskarooyinka qasabka ah ee gudaha aagaga bulshada oo Switzerland oo dhan:** Maaskarooyinka waxay qasab ka yihiin dhammaan xarumaha bulshada iyo aagaga gudaha. Tani waxaa ku jiro, tusaale ahaan:
 - Dukaamada, xarumaha adeegashada, xafiisyada bangiga iyo boostada
 - Matxafyada, maktabadaha, shaneemooyinka, masraxyada iyo hoolalka xafladaha
 - Gudaha beeraha xayawaanka iyo dhirta iyo darjiimada xayawaanka
 - Maqaayadaha, baararka, diskooyada, hoolalka qamaarka iyo hoteelada (marka laga reebo qolalka martida)
 - Albaabka iyo qolalka dharka ee barkadaha dabaasha, xarumaha ciyaareaha iyo xarumaha jirdhiska
 - Xarumaha Daryeelka caafimaadka, qaliinada dhaqtarka iyo aagaga bulshada geli karto ee isbitaalada iyo guryaha xanaanada
 - Kaniiosadaha iyo machadyada diimaha
 - Xarumaha bulshada, xarumaha la talinta iyo qolalka xaafada
 - aagaga maamulka bulshada waxay u furantahay dhammaan bulshada, sida adeegyada bulshada, maxkamadaha sharciga, iyo gudaha bulshada halka baarlamaanka ama kulamada deegaanka ku kulmaan
 - Suuqyada, oo ay ku jiraan suuqyada Christmas
- **Maaskarooyinka qasabka ah ee boosaska bulshada:** Boosaska bulshada, oo ay ku jiraan wadooyinka, lugeynta dhinacyada, darjiimada iyo garoomada, waajibaadka lagu xiranayo maaskaraha wuxuu u quseeyaa sida xigta:
 - Aagaga dadka ku lugeeyaan ee mashquulka xarumaha iyo xarumaha tuulada.

- Meel walboo dad badan oo aadan ka fogaan karin 1.5 miitir ee dadka kale. Tani waxay sidoo kale quseysaa haddii aad kula kulantid saaxibo iyo asxaabada wadada oo aadan ka fogaan karin.
- **Waajibaadka maaskaraha ee shaqada:** Meesha shaqada waa inaad ku xirtaa dhammaan aagaga oo dhan. Ka dhaafida waa haddii aad ka shaqeyneysid qol gooni ah ama haddii aad joogteyn karin ka fogaanshaha 1.5 miitir ee dadka kale. Isla sidaas ayay qusaysaa haddii aadan u xiran karin maskaro sababo la xariira badbaada.
- **Maaskarooyinka qasabka ah ee dugsiga sare heerka II:** Dugsiga sare heerka II, sida dugsiyada sare, dugsiyada xirfada iyo dugsiyada sare ee farsamada, maaskarooyinka waa qasab. Da'yarta, macalimiinta iyo shaqaalaha kale waa inay xirtaan maaskaro. Maaskarooyinka waa qasab inta lagu jiro casharada iyo gudaha iyo banaanka dhis-mooyinka dugsiga.

6.2 Miyay jiraan Wax ka dhaafid ah ee loogu taloogalay carruurta yaryar iyo dadka kale?

Carruurta ka hooseyso labo iyo toban sanno jir waa laga dhaafay waajibaadka lagu xiranyo maaskaraha. Intaas waxaa dheer, dadka aan xiran karin maaskaraha sababo gaar ah darteed, gaar ahaan kuwa caafimaadka, sidoo kale waa laga dhaafay.

6.3 Haddii aanan haysan maaskaro: Miyaan sidoo kale ku xiran karaa safaleeti wajigeyga iyo sanka, ama nooc walboo dhar ah?

Maya, safaleeti ama gabalka dharka ah ma barbardhigmo waajibaadka lagu xiranyo maaskaraha. Safaleetiga ma bixiyo illaalo ku fillan ee ku aadan caabuqa oo si ku fillan uma illaaliso dadka kale midkood. Maaskaraha nadaafada ama maaskaraha dharka ee warshadaha soo saaray waa in la xirtaa.

7. Usu imaanshaha, dhacdooyinka iyo howlaha raaxada

Waajibaadyada iyo mamnuucyada lagu qeexay halkaan waxay quseeyaan Switzerland oo dhan. Sharciyada adag waxay quseysaa gobolada qaar.

7.1 Kulamadee ayaa mamnuuc ah?

Kulamada iqtiyaarka ah ee ka badan 15 qof waa ka mamnuuc boosaska bulshada. Boosaska bulshada waxaa ku jiro aagaga bulshada, wadooyinka lugeynta iyo datjiimada.

7.2 Sharciyadee quseeya dhacdooyinka bulshada iyo gaarka?

Dhacdooyinka gaarka ah ee u dhaxeeyso saaxibada iyo qoyska (ee aanan ka dhicin meelaha bulshada geli karto, tusaale ahaan, guriga) oo dad ka badan 10 qof waa mamnuuc. Waa inaad ka fogaataa dhacdooyinka gaarka ah haddii ay suurtoagal tahay.

Waa ka mamnuuc in lagu qabto dhacdooyin wax ka badan 50 ka qeybqaatayaal. Tani waxay quseysaa dhammaan ciyaaraha, dhaqanka iyo dhacdooyinka kale, oo ay la jiraan ka dhaafida usu imaanshaha baarlamaanka iyo golloyaasha. Banaanbaxyada siyaasada sidoo kale sida saxiix qaadashada ee afiyada iyo barnaamijyada sidoo kale waa suurto gal - sida ka hor iyo illaalada muhiimka ah.

7.3 Sharciyadee ayaa quseeyo ciyaaraha iyo howlaha firaaqada dhaqanka?

Ciyaaraha iyo howlaha dhaqanka waxaa laga ogolyahay gudaha oo leh illaa 15 qof, haddii ka fogaanshahaas ku fillan la joogteyn karo iyo maaskarooyinka la xirto. Maaskarooyinka looma baahno haddii ay jiraan boos ku fillan, tusaale ahaan, garoomada ciyaaraha gudaha ama hoolalka balaaran. Hawada furan, kaliya ka fogaanshaha waa in la joogteeyaa. Ciyaaraha taabashada waa ka mamnuuc. Carruurta ka hooseyso 16 sanno jir waa laga reebay sharciyada.

Aaga xirfadlaha ee ciyaaraha iyo dhaqanka, tababarka iyo tartamada sidoo kale sida tababarada iyo bandhigyada waa la ogolyahay. Sida heesaha waxay si gaar ah u soo saaraan tiro badan oo dhibcaha, dhacdooyinka oo kooxda heesaha ciyaaraha ay mamnuuc tahay, kooxda heesaha xirfadlaha waa loo ogolyahay tababarka.

7.4 Sharciyadee ayaa quseeyo baararka iyo maqaayadaha?

- Kooxda martida ma dhaafi karto 4 qofood miiskiiba. Waaladiinta carruurta wata waa laga reebay.
- Waxaa jiro saacada xiritaanka ka bilow 23.00 illaa 06.00 saacadood.
- Waajibaadyada lagu fariisanayo maqaayadaha iyo baararka: cabitaanada iyo cuntada waxaa lagu isticmaali karaa kaliya fadhiga.

7.5 Sharciyadee ayaa quseeyo diskowyada xaflada iyo hoolalka dheesha?

Howlgalka diskowyada xaflada iyo kalaabyada dheesha iyo qabashada dhacdooyinka dheesha waa mamnuuc.

8. Xafiiska guriga

Ka shaqey guriga haddii ay suurto gal tahay. Tani waxay yareyneysaa u dhawaanshaha iyo faafida fayraska.

Wixii shaqaalaha oo aan guriga ka shaqeyn karin, Xeerka Shaqada wuxuu quseynayaa: badrooniga waxaa ku waajib ah inuu qaado tallaabooyinka ku haboon ee lagu illaalinayo caafimaadka shaqaalaha.

9. U safrida / Gelitaanka Switzerland

9.1 Maxaa ah inaan tixgeliyo markii aan ka galayo Switzerland dibada? Sharciyadee ayaa quseeyo markii aad galeysid Switzerland?

Tan iyo 6 da Luuliyo 2020, waxaa waajib ah inaad martid karantiil 10-maalmood ah ee gudaha Switzerland kadib markii aad ka soo gashid wadanka aagaga qaar.

Liiska gobolada ama aagaga leh halista sareyso ee caabuqa fayraska corona, xiriirada gobolka iyo ka dhaafyada waajibaadka karantiilka waxaa laga heli karaa halkaan: www.bag.admin.ch/einreise

Liiskan waxaa loo cusbooneysiisaa si joogto ah sida ku saleysan xaalada faafitaanka. Natiijada baaritaanka laga helin kama qaado karantiilka.

Ku soo wargeli gelitaanka maamulka gobolka masuulka ka ah oo labo maalmood gudahood oo raac tilmaamaha maamulkaan: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064.

Qof walba ee ka baxsada karantiilka ama ku guuldareysto inuu u hogaansamo balanqaadka sharuuda wargelinta xadgudub sida waafaqsan Xeerka Cudurka safmarka, taas oo lagu ciqaabi karo ganaax gaarayo illaa CHF 10'000.

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah ee ku saabsan karantiilka, la xiriir Infoline BAG wixii Socdaalada: +41 58 464 44 88 (maalinlaha 6 a.m. illaa 11 p.m.).



Waad ku sawiran kartaa koodhka QR mobeelkaaga si aad toos ugu aadid websaydka www.bag.admin.ch/einreise

10. Raadinta Caawinta

10.1 Halkee ayaan ka heli karaa warbixin badan oo luuqadeyda aan u dhas-hay?

Bogga websaydka migesplus.ch waxaad ka heleysaa warbixin badan oo lagu xisaabtami karo oo ku saabsan Covid-19 iyo sidoo kale mowduucyada kale ee caafimaadka: www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Maxaan sameyn karaa haddii isbitaalka aan luuqadeyda looga hadlin ama laga fahmin?

Weydii turjubaan markaas bilowgaba. Waxaa sidoo kale jiro adeegyada turjubaanka oo dhinaca taleefonka. Haddii turjubaanada xirfadlaha loo yeero, looma baahno inaad la imaatid qaraabadaada kulanka turjubaanka oo waa laga illaalinayaa caabuqa. Waxay xaq u leeyihiin inay fahmaan oo fahmeen inta lagu jiray waxqabadyada caafimaadka. Ogeysii shaqaalaha isbitaalka in qarashaadka turjubaanka inta lagu jiro masiibada Corona waxay ku daboolanyihiin caymiska caafimaad.

10.3 Ma inaad guriga joogtaa oo ma u baahantahay cunto iyo daawo? Ama ma jeclaan laheyd inaad caawisid?

Fiiri xaafadaada kuu dhow:

- Ma weydiin kartaa qof caawin?
- Ama ma jiraan qof walba oo aad siin kartid caawintaada?

Dooqyo badan:

- La xiriir maamulka deegaankaaga
- Isticmaal App «Five up»
- Ka fiiri www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Kuwa xiggo weli waxay quseysaa qoraalkaan: Sharciyada nadaafada iyo anshaxa waa in marwalba la kormeeraa.

10.4 Maka walaacsantahay ama ma u baahantahay qof aad la hadashid

Halkaan waxaad ka heleysaa warbixin:

- Intarneetka ee www.dureschnufe.ch (Jarmal) / www.santepsy.ch (Faransiis) / www.salutepsi.ch (Talyaani)
- Wadatashiga taleefonka ee 143 (Die Dargebotene Hand))

10.5 Maku dareentaa halis guriga? Ma raadineysaa caawin ama illaalo?

- Ee www.opferhilfe-schweiz.ch (Jarmal) / www.aide-aux-victimes.ch (Faransiis) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Talyaani) waxaad heleysaa lambarada taleefonka iyo ciwaanka i-meelka oo qalab qarsoodi ah iyo illaalada inta lagu jiro Switzerland
- Xaalada **degdega**, soo wac booliska: lambarka taleefonka **117**

Lambarada taleefonka muhiimka ah:

- **Wacitaanka ambalaansaha gurmada** (Sanitätsnotruf) **144**: Tani waxaa la helayaa agagaarka saacada inta lagu jiro Switzerland oo dhammaan gurmadyada caafimaadka.
- **Infoline** oo fayraska Corona ee cusub: Su'aalaha fayraska Corona waxaa looga ja-waabaa adiga oo wacayo **058 463 00 00**.
- **Haddii aadan laheyn dhaqtarka qoyska: Medgate** waa diyaarintaada sida waafaqsan **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)