



Covid-19: Warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan fayraska korona ee cusub iyo sharciyada nadaafada iyo anshaxa

Fayraska corona ee cusub

Cusbooneysiinta ugu dambeysay ee 29.10.2020



JOOJI CORONA

Ku kulmo dad yar	Joogtey ka fogaanshahaaga.	Maaskarooyinka waa waajib haddii aysan suurtoagal aheyn inaad ka fogaatid	Maaskarooyinka waa ku qasab aagaga gudaha iyo banaanka ee bulshada geli karaan iyo gaadiidka bulshada.	Shaqada xafiiska guriga haddii la heli karo.
Dhaqo gacmahaaga oo dhan.	Ku qufac oo ku hindhis gacmaha istiraasho ama qalooqa garabkaaga.	Ka fogow gacmo salaamida.	Hawo bixi dhoor jeer maalintii.	Dhacdooyinka: Bulshada ugu badnaan. 50 qofood Gaarka ah ugu badnaan. 10 qofood Usu imaanshooyinka ee qolka bulshada ugu badnaan. 15 qofood
Haddii aastaamaha ay dhacaan, hala baaro islamarkiiba 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: iskaraintii.	Kaliya booqo xafiiska dhaqtarka ama qeybta gurmada kadib markii aad balAn ku sameysatid balan taleefon ahaan.

Su'aalaha inta badan la is weydiiyo iyo jawaabaha 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 isweydiiyo 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 shaqsiga 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 tan iyo 29 Oktoobar 2020:

- 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 eeraboorada
- Maaskarooyinka qasabka ah ee loogu tallogalay dhammaan gudaha dugsiya sare iyo dugsiyada xirfada
- 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
- Hordhaca waxbarashada fogaanta ee jaamacadaha iyo kulliyadaha
- Mamnuucida dhacdooyinka bulshada oo wax ka badan 50 qofood iyo dhacdooyinka gaarka ah oo leh wax ka badan 10 qofood
- Mamnuucida kulamada lama filaanka ah oo wax ka badan 15 qofood
- Maqaayadaha ugu badnaan. Afar qofood oo hal miis ah (marka laga reebo waaladiinta leh carruurta)
- Waxaa jiro saacada xiritaanka ee ka bilow saacada 23.00- 06.00 ee maqaayadaha iyo baararka
- Korsiga waajibka ah ee maqaayadaha iyo baararka: cabitaanada iyo cuntada waxaa lagu isticmaali karaa kaliya fadhiga
- Howlgalka kalaabyada, diskoyada xaflada iyo hoolalka dheesha waa mamnuuc
- 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
- Haddii ay suurto gal tahay sameeyso xafiis guri
- Waajibaadka karantiilka ee xadgudbayaasha

Fiiro gaar ah: Sharciyada adag waxay quseysaa gobolada qaar.

Caabuqa iyo halisaha

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 cuduro. Waa inaan sidaas darteed yareynaa faafida fayraska Corona sida ugu badan ee suurtoogalka ah. Waa inaan si gaar ah u illaalinaa dadka qabo halista sareysa oo jiroodka halista ah. Kuwaan waa kuwa ka weyn 65 sanno jirka iyo kuwa leh jiro hore. Xaaladahaan hore u jiray:

Kuwaan waa:

- Dadka waayeelka ah (halista sababta daran ee caabuqa fayraska korona ee cusub wuxuu ku kordhaa da'da. 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 daaweeyo xarumaha caafimaadka. Tani sababtoo ah waxay ku jirtaa qeybaha daryeelka degdega, qolalka daaweynta iyo qalabka neefsashada waxaa loo heli karaa baaxad xadidan.

Maka weyntahay 65 ama ama uurkama qabtaa mid ka mid ah xaaladaha horay u jiray ee kor ku qoran? Tani waa sida aad u illaalin kartid nafsadaada:

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 waajibbaadka maaskaraha ee gaadiidka bulshada.
- 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 saacadaha degdega ee meelaha leh dadka aad u badan (tusaale ahaan, waqtiyada safarka ee gaadiidka bulshada ama saldhiga tareenka, adeegashada Sabtiyada). Si kastaba, haddii aad joogtid meelaha leh dadka aadka u badan oo aan la joogteyn karin ka fogaanshaha muhiimka ah, waxaan ku talineynaa xirashada maaskaraha nadaafada

Ma qabtaa hal ama ka badan oo aastaamaha jirada sida qufaca (caadi ahaan qalalan), dhuun xanuun, neefsashada oo yaraata, xabad xanuunka, qandhada ama lumitaanka lama fillaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka? **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.

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?

Haddii aad uur tahay, waa inaad ka illaalisaa nafsadaada caabuqa fayraska corona ee cusub haddii ay suurtoogal tahay. Waxaan sidaas darteed kugula talineynaa inaad raacdid tallooyinkeena oo dadka halista gaarka ah ku jiro (fiiri jawaabta hore).

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 suurtoogalka 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 daranyahay, 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.

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 dhawaqa 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.

Goorma ayaad qaadsantahay?

Ka taxadar in qof walba oo la xanuunsado cudurka fayraska Corona inuu yahay mid faafo muddo dheer. Taasi waa:

- **Hal maalin ka hor** aastaamaha bilowdo - taasi waa, ka hor inta aadan ogaan inaad qaadsantahay.
- **Adiga oo qabtid aastaamo, si gaar ah ayaad u qaadsantahay.**
- **Illaa ugu yaraan 48 saacadood kadib** markii aad dareentid caafimaad buuxo markale. Marka ka fogow oo ugu dhaq gacmahaaga si joogta ah saabuun.

Aastaamaha, baaritaanka iyo daaweynta

Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska corona?

Aastaamaha xiggo waxay dhacaan inta badan:

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

Intaa waxaa dheer, aastaamaha xiggo waa suurtoagal:

- Madax xanuunka
- Tabar darada guud, aan fududeyn
- Aastaamaha caloosha
- Hindhista
- Muruq xanuun
- Nabraha maqaarka
-

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

Haddii aad qabtid hal ama ka badan oo aastaamaha caadiga ah, malaha waxaa ku gaaray fayraska corona ee cusub.

Xaaladaas darteed:

- Guriga jog oo ka fogow nooc walba oo u dhawaanshaha dadka kale.
- Samey baaritaanka fayraska corona (check.bag-coronavirus.ch) ama soo wac dhaqtarkaaga. Uga jawaab dhammaan su'aalaha baaritaanka onleenka ama dhinaca taleefonka sida wanaagsan ee aad awoodid. Dhammaadka saxida, waxaad heleysaa tallo tallaabo ah iyo, haddii ay muhiim tahay, tilmaamaha nafsadaada lagu baarayo.
- Aqri tilmaamaha "gooniyeynta" (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) oo u raac si iswaafaqsan.

Haddii aad ka weyntahay 65 ama ama uur aad tahay aad qabtid jiro hore, kuwa xirggo ayaa quseeyo: Haddii aad qabtid hal ama ka badan oo aastaamaha caadiga ah, soo wac dhaqtarka islamarkiiba. Xittaa dhammaadyada isbuuca.

Ma hubtaa sida loo dhaqmo?

Oo fayraska corona fiiri check.bag-coronavirus.ch, kadib markii aad ka jawaabtid dhoor su'aalood waxaad ka heleysaa tallo tallaabada ah Xafiiska Faderaalka ee Caafimaadka Bulshada (oo af Jarmal, Faransiis, Talyaani iyo Ingiriis).

Websaydka gobolka Vaud hoosta coronavirus.unisante.ch/evaluation waxaad ku arkeysaa **hubinta korona oo 8 luuqadood oo kale.**

Fiirinta fayraska corona looma badeli tallada caafimaadka xirfadlaha, baaritaanka ama daaweynta. Aastaamaha lagu qeexay fiirinta waxaa kale oo ay ka dhici kartaa sida la xiriirto cururka kale oo u baahan nidaam ka duwan.

Marwalba la tasho dhaqtarka haddii aad qabtid wax aastaamaha muuqdo oo ka sii daro ama ku walaaciy.

Canugeyga ka hooseeyo 12 sanno jirka wuxuu qabaa aastaamo. Maxay tahay inaan sameyno? Waxay aadi kartaa dugsiiga 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 dugsiiga 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 suurtoogalka ah ee fayraska korona ee cusub laakin isaga ama iyada uma ay dhawaan qof qabo aastaamaha caabuqa (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 dugsiiga 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 dugsiiga 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 xiggo 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 qofaca 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.

Sidee ayuu cudurka loogu daaweeyo fayraska corona ee cusub?

Daaweynta waxay ku xadidantahay yaraanshaha aastaamaha. Bukaanaada 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.

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.

Goorma ayaan iska baaraa fayraska corona ee cusub?

Ma dareentaa jiro ama ma dareentaa aastaamaha fayraska corona ee cusub? Guriga joog, [halagaa baaro fayraska corona](#) ama soo wac dhaqtarkaaga ama daryeelka caafimaadka. Uga jawaab dhammaan su'aalaha baaritaanka onleenka ama dhinaca taleefonka sida wanaagsan ee aad awoodid. Dhammaadka saxida waxaad heleysaa tallo tallaabo ah iyo, haddii ay muhiim tahay, tilmaamaha nafsadaada lagu baarayo. Guriga joog illaa iyo natiijada baaritaanka laga helo.

Halkee ayaan ka heli karaa baaritaan?

Baaritaanada waxaa sameeyo dhaqaatiirta, isbitaalada ama xarumaha baaritaanka gaarka loogu tallogalay.

Waad sameyn [kartaa baaritaanka fayraska corona](#). Haddii baaritaanka soo jeediyo in lagu baaro, waxay ku siinayaan tilmaamo oo sida loo sii wado.

Bogga www.ch.ch/fr/coronavirus wuxuu kugu xirayaa websaydyada gobolka. Halkaas waxaad ka heleysaa warbixin ku saabsan fayraska corona cusub iyo sharaxaadaha xiriirka.

Dacwadahee ayay dowlada faderaalka dabooshaa qarashaadka baaritaanka PCR?

Tan iyo 25 Juun 2020, Ururada usutaga waxay qiyaaseen qarashaadka baaritaanka (= baaritaanka biyoolijiga qaabdhismeedka jirka PCR) haddii sharuuda FOPH la buuxiyo. Tani waa xaalada, tusaale ahaan, haddii aad aastaamo qabtid ee u dhiganta Covid-19 iyo dhaqtarkaaga amro baaritaanka caabuqa fayraska corona ee cusub. Fariin ka timid app-ka SwissCovid ee ku saabsan u dhawaanshaha qofka qaadsan sidoo kale waxaa loo tixgeliyaa sharuud.

Haddii sharuuda baaritaanka BAG aanan la buuxin, Dowlada ma bixineyso qarashaadka baaritaanka. Tani waxay noqon kartaa xaalada, tusaale ahaan, haddii aad u baahantahay natiijada baaritaanka oo safarka ama haddii baaritaanka lagu sameeyo kaliya codsiga badrooniga.

Usu imaanshaha, dhacdooyinka iyo howlaha raaxada

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.

Sharciyadee quseeya dhacdooyinka bulshada iyo gaarka?

Ugu badnaan 10 qofood ayaa ka qeybqaadan karto dhacdooyinka gaarka ah iyo saaxibada iyo qoyska (taas oo aan ka dhicin meelaha bulshada, tusaale ahaan, guriga). 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 suurtoagal - sida ka hor iyo illaalada muhiimka ah.

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.

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

Sharciyadee ayaa quseeyo diskowyada xaflada iyo hoolalka dheesha?

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

Xafiiska guriga

Ka shaqey guriga haddii ay suurtoogaltahay. 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.

Warbixin Dheeraad ah

Halkee ayaan ka heli karaa warbixin badan oo luuqadeyda aan u dhashay?

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: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Raadinta Caawinta.

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.

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.

Ma leedahay carruur?

Carruurta waa inaysan daryeelin awowga/ayeyda ama dad kale gaar ahaan u nugul. Hubi in carruurta ku ciyaaraan kooxyo **shan ugu badnaan**. Kooxyada carruurta waa in wadajir lagu hayaa, tusaale ahaan sida la midka ah carruurta waa in marwalba wada ciyaaraan. Iyo iyada oo carruurta ay ciyaarayaan, dadka weyn waa inaysan ku kulmin kooxyo.

Maka walaacsantahay ama ma u baahantahay qof aad la hadashid?

Halkaan waxaad ka heleysaa warbixin:

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

Maku dareentaa halis guriga? Ma raadineysaa caawin ama illaalo?

- Ee www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch 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 jawaabaa adiga oo wacayo **058 463 00 00**.
- **Haddii aadan laheyd dhaqtarka qoyska: Medgate** waa diyaarintaada sida waafaqsan **0844 844 911** maalin walba iyo sidoo kale habeenkii.

Maaskarooyinka

Gudaha Switzerland, maaskarooyinka waa ku qasab meelo badan. Guud ahaan: Xiro maaskaraha markii aadan joogin guriga oo aadan joogteyn karin ka fogaanshaha dadka kale marwalba.

Maaskaraha waa inuu marwalba daboolaa sanko iyo afka.



Ujeedada guud ee ku xirashada maaskaro bulshada dhexdeeda si loo illaaliyo dadka kale. Qodfka jiran wuu qaadiin karaa labo maalin ka hor astaamaha intaysan soo bixin iyada oo aan la ogaan. Marka haddii qof walba ku xirto maaskaro boos yar, qof walba wuxuu ka illaalsanyahay dadka kale. Xirashada maaskaraha ma damaanad qaado illaalada boqolkiiba 100%, laakin way yareysaa faafida fauraska koronaha

cusub.

Halkee ayuu maaskaraha qasab ku yahay?

- **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)
 - Alaabka 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 dhismooyinka dugsiga.

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.

Haddii aanan haysan maaskaro: Miyaan sidoo kale ku xiran karaa safaleeti wajigeysa iyo sanko, 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 illaalisno dadka kale midkood. Maaskaraha nadaafada ama maaskaraha dharka ee warshadaha soo saaray waa in la xirtaa.

U safrida / Gelitaanka Switzerland

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

Tallaabooyinka waxay ku saleysantahay Sharciyeynta Tallaabtooyinka lagula Dagaalamayo Fayraska corona ee cusub (Covid-19) ku jirida Gaadiidka Rikaabka Caalamiga ah oo ay quseysaa ka soo gelitaanka wadamada ama aagaga leh halista sareyso ee fayraska corona.

Ku soo wargeli gelitaankaaga [maamulka gobolka masuulka ka ah](#) ee gudaha labo maalmood oo raac tilmaamaha maamulkaan.

Qof walba ee ka baxsada karantiilka ama ku guuldareysto inuu u hogaansamo waajibaadka lagu soo wargelinayo wuxuu dambiile ku yahay dambi sida waafaqsan Xeerka Cudurka safmarka, taas oo lagu ciqaabi karo ganaax gaarayo illaa CHF 10,000.



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/entry

Baaritaanada gayraska corona iyo joojinta raadraaca taabashada silsiladaha caabuqa.

Maxay labadaan tallaabo sidaas muhiim ugu yihiin.

Si markaas loogu noolaado ku dhawaad nolol "caadi ah", dhammaan dadka qaba aastaamaha cudurka waa in laga baaraa fayraska corona ee cusub isla markiiba - xittaa qabaan aastaamo dhexaad ah. Waxaa dheer baaritaanka, sidoo kale waa muhiim in dadka oo dhan sheegaan sharaxaadaha xiriirka oo raadraaca, tusaale ahaan maqaayadaha. Sababtoo ah dadka qaadsan horay ayay u qaadiin karaan iyaga oo weli caafimaad dareemayo. Marka baaritaanada iyo joojinta raadraaca taabashada silsiladaha caabuqa.

Markii baaritaanka fayraska corona laga helo, kadib raadraaca taabashada ayaa bilaabato.



- Maamulka cantonal waxay la shaqeeyaan dadka caabuqsan si ay u go'aansadaan cida uu isaga ama iyada taabashada dhow la sameeyeen.
- Maamulada waxay ogeysiiyaan dadka taabashada wax ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo sida loo sii wado.
- Xittaa haddii dadkaan aysan qabin wax aastaamo ah, waa in la karantiilaa. Tani waxay quseysaa toban maalmood kadib taabashada ugu dambaysay ee dadka qaadsan.
- Haddii aysan jirin caabuq la helay inta lagu jiro waaqtigaan, maamulada way ka qaadaan karantiilka.



App-ka SwissCovid

Iyo taageerada app-ka SwissCovid oo mobeelada, waxaan rabnaa inaan yareyno faafida aan la xakameyn karin ee fayraska corona cusub. Dadka badan ee isticmaalaa App-ka SwissCovid, sida weyn ee saameyntooda ay ahaaneyso. Qof walba oo ku jiray nawaaxiga oo ugu yaraan hal qof oo markii dambe laga helay fayraska corona cusub oo muddo dheer waqti ah waxaa lagu ogeysiinayaa dhinaca app-ka ee ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo nidaamka dheeraadka ah. Arimahaaga gaarka ah waa la sii illaaliyaa. Isticmaalka app-ka waa iqtiyaar oo bilaash ah. App-ka waxaa laga dajisan karaa Apple's App Store iyo Google Play Store.

App-ka SwissCovid wuxuu ku caawiyaa joojinta gudbinta silsiladaha oo degdeg ah

App-ka SwissCovid oo mobeelada (Android/iPhone) waxay tabarucdaa xakameynta fayraska corona cusub. Waxay dheeri ku tahay heerka "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 (oo luuqadaha: Jarmal, Faransiis, Talyaani, Roomansh, Albaniniyaan, Bosniyaan, Ingiriis, Karooshiyaan, Boortaqiis, Seerbiyaan, Isbaanish. Tarkish iyo Tigrinya ayaa ku xiggo.).

- [Google Play Store loogu talloagalay Android](#)
- [Apple Store loogu talloagalay iOS](#)

Isticmaalka App-ka SwissCovid waa iqtiyaar oo bilaash ah. Dadka badan ee gashto oo isticmaalo app-ka, sida wax ku oolka ah ku caawinayo xakameynta fayraska corona cusub.

Sidee ayuu App-ka SwissCovid u shaqeeyaa?

Gasho app-ka SwissCovid mobeelkaaga Apple ama Android ka. Waxa aad u baahantahay inaad sameysid waa inaad mobeelka haysatid iyo aalada Bluetooth inuu daaranyahay on. Mobeelka ayaa kadib soo dirayo Aqoonsiyada illaalsan, oo loo yaqaan warbixinada-qaladka, oo dhinaca Bluetooth. Kuwaan waa fiilooyin sifo dheer, wareegto ah. Labo sitimaan kadib, dhammaan warbixinada-qaladka si toos ah ayay uga tirmaan qalabka.

App-ka wuxuu si qarsoodi ah u cabiraa muddada iyo baaxada ee mobeelada kale. Wuxuu qoraa markii ay jireen **u dhawaansho dhow** (aad uga dhow 1.5 miitir iyo wax ka badan 15 daqiiqo oo guud ahaan maalin gudaheed). Tani waa markii ay jiraan suurto galnimada in fayraska la gudbiyay.

Tani waa sida ogeysiinta u shaqeeyso

Haddii isticmaalaha App-ka SwissCovid laga helo fayraska corona, qofkaan wuxuu helayaa koodh (covidcode) oo ah maamulada gobolka. Kaliya koodhka ayuu qofka ku furi karaa shaqada ogeysiinta ee App-kooda. Qaabkaan, waxay u digaan isticmaalayaasha kale ee app-ka oo ay aad ugu dhawaayeen inta lagu jiray wajiga caabuqa (labo maalmood ka hor bilaabida aastaamaha). Markii koodhka la geliyo, ogeysiinta iyaga ku socoto waa toos oo qarsoodi ahaato.

Dadka la ogeysiiyay waxay soo wici karaan qadka warbixinta lagu sheegay app-ka oo cadey tallaabooyinka dheeraadka ah. Qarsoodiga way illaalsantahay marwalba. Haddii qofka la ogeysiiyay oo horaan u qabo aastaamaha jirooyinka, waa inay joogaan guriga, ka fogaadaan u dhawaanshaha dadka kale, yeeshaan baaritaanka fayraska corona ama wacaan dhaqtarkooda.

Ku dhaqmida si midnimo ah, waxaan dhammaanteen ku caawin karnaa ka goynta silsiladaha caabuqa.

Illaalada arimaha gaarka ah

Xogta ay aruuriyaan App-ka SwissCovid waxaa kaliya oo lagu keydiyaa mobeelkaaga gaarka ah. Uma dito wax xogta shaqsiga ama goobaha keydka dhexe ama kumbuyuutarada. Sidaas darteed ma jiro qof dib u aasaasayo qofka aad u dhawaanshaha la yeelatay iyo meesha ay u dhawaanshaha ka dhacday. Markii masiibada fayraska corona ay dhammaato, ama haddii app-ka cadeeyo wax ku ool la'aan, aastaanta waa la damiyaa.

Waxaa ka helay fariin App-ka SwissCovid oo ah in ay jiraan suurto galnimada caabuqa. Miyaan xaq u leeyahay baaritaan?

Haa, sida ugu dhaqsiiha badan oo aad heshid fariin ku saabsan caabuqa suurto galnimo ah, waad u qalantaa baaritaan bilaash ah.

Baaritaankaan waxaa loo naqshadeeyay inuu ogaado dadka horaan u qaadsan laakin aanan weli laheyn aastaamo. Waa in lagu asameeyaa 5 maalmood ee ugu horeyso kadib caabuqa suurto galnimo ah. Haddii baaritaanka uu wanaagsanyahay, waxaa kula soo xiriirayo maamulka gobolka ee awooda u leh, kuwaas oo ku ogeysiinayo wax ku saabsan nidaamka dheeraadka ah. Tani waxay ku caawineysaa xakameynta gudbinta fayraska.

Miyaan sii wadaa inaan helo lacag bixinteyda haddii aan go'aansado inaan guriga joogo kadib markii aan soo wargeliyo caabuq suurto galnimo ah?

Haddii aad heshid wargelinta caabuqa suurto galnimo ah, fadlan soo wac Qadka warbixinta SwissCovid (lambarka taleefonka waxaad ku arkeysaa app-ka markii wargelin la sameeyo). Waxay kaala talin karaan su'aalahaan.

Mabda' ahaan, badrooniga waajib kuma ahan inuu sii wado lacag bixinta mushaarkaaga haddii aad u joogeysid guriga sababtoo ah wargelinta caabuqa suurto galnimo ah.

Kaliya karantiilka ay amreen maamulada gobolka ee awooda u leh ayaa xaq u leh joogteynta lacag bixinta mushaarkaaga..

Waa maxay fayraska corona ee cusub? Waa maxay SARS-CoV-2 iyo waa maxay Covid-19?

Fayraska corona ee cusub waxaa laga helay Shiinaha dhammaadka 2019 sabab la xiriirto dhacdada aan caadiga aheyn ee hargabka ee bartamaha Shiinaha ee caasimada Wuhan. Fayraska waxaa lagu magacaabay SARS-CoV-2 oo ka mid yahay isla qoyska sida cudurada fayraska Cudurka Neefsiga Middle-East (Middle-East Respiratory Syndrome MERS) iyo Cudurka Neefsashada Daran (Severe Acute Respiratory Syndrome SARS).

Cudurka waxaa sababay fayraska corona ee cusub ee si rasmi ay ugu magacaabeen WHO ee 11 Febraayo 2020: Covid-19, si gaaban «cudurka fayraska corona 2019» ama af Jarmal micnaheedu waa « Coronavirus-Krankheit 2019».

Warbixinta hadeer la heli karo waxay soo jeedineysaa in xayawaanada ay u gudbiyeen fayraska aadanaha iyo in hadeer ku faafayo qof ku qof. Asalka deegaanka malaha waa kaluun iyo suuqa xayawaanada ee caasimada Wuhan, kaas oo maamulada Shiineeska ay hadeer xireen.

Warbixin dheeraad ah:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(Jarmal, Faransiis, Talyaani, Ingiriis)



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