



Covid-19: Tilmaamaha go'doomin

La ansaxay laga bilaabo 13.01.2022

Tilmaamahaan waxay sharaxdaa waxaad u baahantahay inaad sameysid goortii...

... Wuxaa la dhibaatooneysaa cudur daran kaas oo laga yaabo inuu sababay fayraska korona ee cusub.

Iyo/ama

... Waxaa lagaa helay baaritaanka fayraska korona cusub.

Haddii aad aastaamaha caabuqaa neefsashada daran qabtid¹ iyo/lumitaanka lama filaanka ah ee dareenka urta iyo/ama dhadhanka, waa **inaad isku gooniyeysaa islamarkiiba guriga** si markaas aadan u qaadsiin dadka kale oo waa in la baaraa islamarkiiba (Baaritaanka antijeenka degdega la doorbidayo).

Xittaa haddii aadan aastaamo laheyn laakin lagaa helay fayraska korona cusub, weli waad qaadsiin kartaa dadka kale oo waa inaad aadaa is gooniyeeyn.

Tilmaamahaan ayaa kuu sheegeyso taxadarada ah inaad qaadir si aad uga fogaatid gudbinta fayraska. Wuxaa ka heli kartaa dhammaan warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan fayraska corona ee cusub www.bag.admin.ch/coronavirus-de.



Fayraska Korona
cusub

Intaa waxaa sii dheer, [fiidiyoowga sharaxaada](https://fiidiyoowga.sharaxaada) ah ee karantiilka waxaa laga heli karaa barta <https://bag-coronavirus.ch/>.

Haddii natijjada baaritaanka laga helo, maamulka awooda goboleedka ayaa sidoo kale kula soo xiriirayo oo ku siinayo warbixin dheeraad ah iyo tilmaamo.

Fadlan ogow: Xaalada haddeer, waa suurtogal in xafiiska goboleedka laga yaabo aysan u suurtogelin inay kula soo xiriiraan waqtii ku haboon. Xaaladaan, ogeysi xiriiradaada dhow wax ku saabsan jirooyinkaaga nafsadaada. Wuxaa ka heli kartaa warbixin qeybaan hoos «**Waxa ahaa in xiriiradaada iyo qoyskaaga sameeyaan?**».

Muddada isgooniyeeynta

Muddada isgooniyeeynta waxay ku xirantahay natijjada baaritaanka:

- Waa lagu baaray oo natijjada waa laga helay: Caadi ahaan, gooniyeeynta ayaa la soo dhameyn karaa 5 maalmood kadib² ee xiliga ugu horeeyo haddii aadan yeelan wax aastaamo ah ugu yaraan 48 saacadood ama haddii aastaamaha ay weli jiraa aysan markale cadeynin joogteynta gooniyeeynta³. Lagu baaray iyo natijjada lagaa waayay: dhammaadka gooniyeeynta 24 saacadood kadib aastaamaha markii ay yaraadeen.
- **Maadan is baarin nafsadaada:** Jooji gooniyeeynta 48 saacadood kadib markii aastaamaha dhammaadaan, waxaa lagu siiyay ugu yaraan 5 maalmood ayaa dhaافتتay tan iyo bilowga aastaanta.

¹ tusaale ahaan, qufaca, dhuun xanuunka, yaraanshaha neefsashada oo leh qandho ama aan laheyn, dareenka qandhada, murqa xanuunka

² Sida waafaqsan xaaladaha qaarkood, maamulka degmada awooda u leh ayaa ku amri karo muddada gooniyeeynta dheer ama ka dhaafida gooniyeeynta dadka ka shaqeynayo aaga muhiimka u ah bulshada meesha ay ka jiraan gaabashada daran ee shaqaalaha. Xaalad noocaas ah, sharciyada gooniyeeynta waxay quseysaa socodka shaqada iyo bandhiga howsha xirfadlaha.

³ Waad joojin kartaa gooniyeeynta haddii, 5 maalmood kadib, aastaamaha kaliya ee haray ay yihiin qofac yar ama lumitaanka urta ama dhadhanka. Waxay qaadan kartaa muddo dheer in ay neerfayaasha urta iyo dhadhanka ka soo kabsadaan.

- Ma laheyn wax aastaamo ah waqtiga baaritaanka: Gooniyeenta waxay dhammaan kartaa 5 maalmood kadib baaritaanka, oo lagu siiyo inaadan laheyn wax aastaamo ah ee damaanad qaadayo joogteynta gooniyeenta.

Waad iska qaadi kartaa gooniyeenta haddii, 10 maalmood kadib, aastaamaha haray ay kaliya yihiin qufac dhexaad ah ama luminta dareenka urta ama dhadhanka. Waxay qaadan kartaa waqtidheer in dareenada urta iyo dhadhanka ay ku soo laabtaan.

Kormeer heerkaaga caafimaad

- Soo wac dhaqtar haddii aad ka walaacsantahay wax ku saabsan xaaladaada ama haddii kuwa ka mid ah aastaamaha digniinta xigta soo baxaan:
 - Qandho raagto dhoor maalmood
 - Dareenka tabardarida oo soconeysyo dhoor maalmood
 - Yaraanshaha neefsashada
 - Dareenka xoogan oo cadaadiska ama xanuunka xabadka
 - Jahwareer cusub oo soo baxayo
 - Faruuraha iyo wajiga baluug noqdo

Markii aad kaligaa nooshahay

- Hayso xubnaha qoyska, saaxibada ama adeega gaarsiinta waxay gaarsiyaan cunto iyo badeecoyin kale oo muhiim ah sida daawooyinka albaabkaaga.

Markii aad dad kale kula nooshahay isla qoyska

- U diyaari nafsadaada qol kaligaa ee albaabada xiran oo qaado cuntooyinka qolkaaga. Si joogta ah u hawo sii qolka.
- Ka fogow dhammaan booqashooyinka iyo taabashooyinka oo kaliya qolka ka tag markii muhiim ay tahay.
- Xiro maaskaraha nadaafada illaalsan oo joogtey ugu yaraan ka fogaanshaha 1.5 miitir ee dadka kale qoyska markii ay tahay inaad ka tagtid qolkaaga.
- Ka fogow xiriir kasta oo aad la yeelato xayawaanada guriga ah.
- Isticmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtogal aheyn, nadiifi xarumaha nadaafada caadiga ah (qubeyska, musqusha, weelka dhaqida) isticmaal walba ee jeermisdilka caadiga ah kadib.
- Hala wadaagin sheeyada qoyska sida maacuunta, galaasyada, koobabka ama maacuunta jikada ee dadka kale. Ku nadiifi sheeyadaan maacuun dhaqaha ama si taxadar ah saabuun iyo biyo isticmaalka kadib.
- Hala wadaagin shukumaanada ama go'a sarriirta dadka kale. Si joogta ah ugu dhaq dharkaaga, go'a sarriirta iyo shukumaanada qubeyska mashiinka.
- Hayso cunto iyo waxyaabaha muhiimka ah sida daawooyinka ay albaabka kuu soo dhigeen xubnaha qoyskaaga, saaxibada ama adeega.

U dhaqo gacmahaaga si joogto ku saleysan⁴

- Adiga iyo dadka kaa ag dhow waa inaad si joogta ah ugu dhaqdaan gacmahiina saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 20 ilbiriysi. Haddii biyo iyo saabuun aan la heli karin, ku nadiifi gacmahaaga jeermisdilaha gacmaha adiga oo is marinayo biyaha gacmaha oo dhan illaa ay ka qalalaan. Saabuun iyo biyo waa in si gaar ah loogu isticmaalaa markii gacmaha wasaq muuqata leeyihiin.
- Dhaq gacmahaaga gaar ahaan ka hor iyo kadib diyaarinta cuntada, ka hor iyo kadib cunista, kadib isticmaalka musqusha iyo marwalboo gacmahaaga si muuqato u wasaqeysanyihiin.

Dabool afkaaga markii aad qufaceysid ama hindhiseysid

- Ku dabool afkaaga iyo sankaaga istiraasho haddii aad qufacdid ama hindhistid.
- Aqbyada oo aad ku dabooshay afkaaga ama sanka waa in la iska tuuraa.

⁴ Vidyoya ser çawan durist şüştina destan: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Ku tuur safaleetiyada warqada ee la isticmaalay weel qashin gaar ah oo ay ku jiraan bacda qolkaaga.

Haddii ay tahay inaad ka tagtid guriga (si loo baaro ama la tashiga dhaqtarka):

- **Xiro maaskaraha nadaafada.** Haddii aad qabtid aastaamo cudurka neefsashada daran, waa inaadan xiran maaskaraha dharka.
- **Dhaqo gacmahaaga** ama jeermisdil ka hor intaadan ka tagin guriga.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaalaadaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaariagaaga ama baskiilkaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga.

Sax isticmaalka maaskaraha illaalada

- Ka hor inta aadan gashan maaskaro, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha.
- Si tartiib ah u gasho maaskaraha illaalada si markaas ay u daboosho sankaaga iyo afka oo u dhuujiyo iyaga si markaas ay ula ekaato si adag wajigaaga.
- Ha taaban maskaraha markii aad gashatid. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha kadib taabasho walba oo maaskaraha illaalada la isticmaalay, tusaale, markii aad ka saareysid.
- Maaskaraha illaalada waxaa la xiran karaa ugu yaraan 4 saacadood.
- Fadlan ka ogow sharaxaada faahfaahsan www.bag.admin.ch/masks under Wearing a mask correctly.



Maaskarooyinka

Kormeer dhammaan taxadarada muhiimka ah

- Qashinka gaaray dhacaamada jirka (saxarada, dhiiga, xabta) waa in lagu tuuraa weelka loogu tal-logalay oo ay ku jiraan bacda qolkaaga ka hor inta aysan ku gaarin qashinka kale.
- Nadiifi oo jeermisdil maalin walba sagxadaha aad taabatay sida miisaska sarriirta, naqshadaha sarriirta iyo alaabaha kale ee qolka jiifka oo jeermisdilaha qoyska caadiga ah.

Isgooniyeynta carruurta iyo waaladiinta

- Mabda' ahaan, sharchiyada isgooniyeeynta sidoo kale waxay quseysaa carruurta iyo waaladiinta.
- Canuga waa inuusan u dhawaan dadka kale ee ka baxsan qoyska inta lagu jiro isgooniyeeynta.
- Haddii kaliya canuga uu ku jiro isgooniyeeynta, u dhawaanshaha xubnaha kale ee qoyska waa in la yareeyaa sida suurtogalka ah. Macquulgalka midaan waxay ku xirantahay xaqiqaaha sida da'da. Baahiyada canuga waa in la tixgeliyaa, gaar ahaan carruurta yaryar.
- Haddii hal waalid uu isgooniyeeyn ku jiro oo canuga uusan ku jirin, daryeelka carruurta waa inay bixiyaan waalidka kale iyo hadhowdii waa inay matashaa sida qofka tixraaca.
- Haddii labada waalidba ay ku jiraan isgooniyeeyn iyo canuga uusan ku jirin, nidaamka wuxuu ku xiranyahay da'da canuga iyo macquulgalka. Haddii aysan suurtogal aheyn in la diyaariyo daryeelka cisbiga sadexaad iyo haddii canuga uusan ku jirin boos ku xiriiryo noloshiisa ama nolosheeda maalinlaha ee ay la jiraan tallaabooyinka illaalada kor lagu sheegay ee waaladiinta nafsadooda, tixgelinta waa in la bixiyaa oo ay ku jiraan canuga isgooniyeeynta ku jiro.

Taabashooyinka bulshada inta lagu jiro gooniyeeynta

- Xittaa haddii ay tahay inaad gooniyeysid nafsadaada hadeer, tani micnaheeda ma ahan inaad iska goysid dhammaan taabashooyinka bulshada: Kula soco saaxibada iyo qoyska dhinaca taleefonka, Skype, iwm. Ka hadal waaya aragnimooyinkaaga, afkaaraahaaga iyo dareemaha.
 - Haddii taasi aysan kugu filneyn adiga, ama aysan suurtogal kuu aheyn adiga: haddii aad walaacyo qabtid, cabsiyo ama dhibaatooyin, soo wac 143 ("Dargebotene Hand"). Lambarkaan waxaad kula xiriiri kartaa dadka agagaarka saacada iyo si bilaash ah.
 - Waxaad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah onleenka <http://www.dureschnufe.ch/>
- Kadib markii ay dhammaato gooniyeeynta**



Dureschnufe



Sida loo
illaaliyo

- Joogtey inaad raacdid sharchiyada nadaafada oo la sameeyo tallooyinka "Sida loo illaaliyo nafsadeena" (So schützen wir uns) olalaha - www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.
- Waa inaad sii wadaa inaad raacdid tallooyinka hoose dhoor maalmood ah:
 - Xiro maaskaro marwalboo Aad taabaneysid dadka kale, sida waafaqsan tallaalada FOPH.
 - Ku xadey xiriirada sida badan ee suurtogalka ah (ka fogow xiriir walboo aan illaalsaneyn ee shaqaalaha kale ee goobta shaqada, gaar ahaan inta lagu jiro nasiinyooyinka) iyo ka fogaanshaha ≥1.5 m ee dadka kale.
 - Ka fogow boosaska dadweynaha.
- **Tixgeli qaadashada tallaalka Covid-19:** Ka fiiri websaydka www.bag.admin.ch/impfen-covid19 > I have recovered from COVID. Should I get vaccinated? iyo gobolkaaga wixii warbixin dheeraad ah.

Maxay dadka ku noolyihiiin isla qoyska / xiriirada sameeyaan?

- Xiriiradaada iyo qoyskaaga waa inay kormeeraan xaaladooda caafimaadka oo u hogaansamaan sharchiyada nadaafada iyo dhaqanka ee "Sida loo illaaliyo nafsadaada" (So schützen wir uns) olalaha (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) haddiiba aan natijjooyinka baaritaanka la heli karin. Haddii aastaamo soo baxaan, waa in la gooniyeeyaa, oo waa inay ka maraan baaritaanka fayraska corona ee websaydka BAG [Coronavirus-Check](#), oo la baaraa haddii ay muhiim tahay. Waa inay kadib raacaan isla tallooyinka gooniyeeynta sida lagu qeexay tilmaantaan.
- Haddii ay dhacdo in natijjada baaritaanka lagaa helo: Dadka aad kula nooshahay guriga ama cida aad la yeelatay xiriiro la mid⁵ ah waa in la aqoonsadaa oo la ogeysiyyaa. Haddii xafiiska degmada aadan ula soo xiriiri karin si degdeg ah, u soo sheeg dadkaan natijjada baaritaankaaga nafsadaada.
- Dadka aad la wadaagtid guriga ama aad la yeelatay xiriiro la mi ah, waa in la karantiilaa. Haddii aad si buuxdo u tallaalantahay ama aad ku qaaday Covid-19 gudaha 120 maalmood (sheybarka-dacwada la xaqiijiyay), waa lagaa dhaafayaa karantiilka, iyo ka dhaafidaha qaarkood. Dhinaca kale, waa inaad sii wadaa inaad raacdid sharchiyada caadiga ah ee nadaafada iyo anshaxa⁶.

Yaa ah inaad ogeysiisid?

- Dhammaan dadka aad kula nooshahay guriga ama aad la yeelatay xiriiro la mid ah 48 saacadood ee la soo dhaafay ka hor bilowga aastaamaha ama, haddii aadan laheyn wax aastaamo ah, ee taariiqda muuno qaadista. Dadkaan waa inay raacaan [tilmaamaha iskarantiilka](#).(bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Adiga iyo xiriiradaada waxaad ka heleysiin warbixin badan hoosta "[Sida loo sii wado haddii aad u dhawaatid qof walba oo qaadsan](#)" ee www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Haddii ay tahay in dadka galaan karantiil sababtoo ah adiga ayay xiriir dhow kula yeeshen, markaas waxay xaq u leeyihiin inay lumiyaan daqliyada magdhowga. Wuxaad ka heli kartaa warbixin ku saabsan websaydka [Xafiiska Caymiska Bulshada Faderealka BSV](#).



tilmaamaha
iskarantiilka



BSV

⁵ Tan waxaa ku jira xubnaha qoyska, shaqaalaha sida au pairs, dadka dibadda ah (tusaale awoowayaasha ama shaqaalaha guriga ee carruurta ku haya guriga), lammaanaha/lamaanaha aan isku guri ku noolayn, lammaanaha, dadka si ku meel gaar ah u jooga (tusaale fasax) isku mid ah qoyska.

⁶ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns