



Tilmaamaha COVID-19: COVID-19: Tilmaamaha karantiil

Waxa la sameeyo haddii aad taabasho dhow la yeelatay qof laga helay fayraska corona ha cusub (SARS-CoV-2) ama kadib markaad ka soo gashid Iswisarland wadan ama aag leh halista korodhay ee caabuqa.

La ansaxay laga bilaabo 04.12.2020

Waxaad taabasho dhow la yeelatay qof la xanuunsanayo fayraska corona cusub, oo jiradiisa lagu xaqiijiyay sheybaarka. Taabashada dhow waxaa laga wadaa waxaa u dhaweyd (oo baaxad ka yar 1,5 mitir) qof qaadsan wax ka badan 15 daqiiqo illaalo la'aan (Hal qof ama ka badan oo aan laheyn maaskarooyin ama darbiga kala xadeynta). Haddii qofkaan uu sidoo kale ahaa qaadsanyahay¹, waa inaad guriga aadaa oo aad karantiil joogtaa 10 maalmood.



U dha-
waanshaha
Dhow (Ingiriis)

Waxaad galeysaa Iswisarland oo aad ku isticmaashay 10 maalmood ee la soo dhaafay wadan ama aaga leh halista korodhay ee caabuqa. Waxaa kugu waajib ah inaad si toos ah u aadid gurigaaga ama hoyga kaloo kugu haboon islamarkiiba kadib markii aad soo gashid. Waa inay halkaas si joogta ah u joogaan 10 maalmood kadib gelitaanka (karantiil) oo ku soo wargeli maamulka gobolka ku haboon oo labo maalmood gudahood (fiiri liiska xiriirka ee maamulada gobolka ee www.bag.admin.ch/entry2). Raac tilmaamaha maamulka.



Imaanshaha
(Ingiriis)

Is karantiilka waxaad ka fogaaneysaa gudbinta fayraska ee dadka qoyskaaga ku jiro iyo bulshada. Adiga nafsadaada waad faafin kartaa inta lagu jiro waqtigaan. Iyo is karantiilka, waxaad ku sameysay tabarucaad muhiim ah oo illaalinta dadka gaarka³ ah ee nugul iyo yareynta faafida fayraska.



Fayraska ko-
rona Cusub
(Ingiriis)

Tilmaamaha xiggo waxay muujinayaan taxadarada ah inaad qaadid inta lagu jiro is karantiilka si looga hortago gudbinta fayraska. Dhammaan warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan fayraska corona ee cusub waxaa laga heli karaa websaydka Xafiiska Caafimaadka Bulshada (BAG): <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus> (af Jarmal, Faransiis, Talyaani iyo Ingiriis).

Waxaad ka heli kartaa xaanshida xaqiiqda luuqadaada ee www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

¹ Qofka wuu qaadsanyahay markii ay qabaan aastaamo iyo durba 48 saacadood ka hor aastaamahaan soo baxaan.

² Haddii aad ka soo gashid dhinaca gobolka ama dhulka iyada oo aan jirin halista korodhay ee caabuqa, maamulka awooda goboleedka waxay xisaabin karaan muddada joogitaanka gobolka ama dhulka oo dhinaca muddada karantiilka.

³ Dadka ka weyn 65 iyo dadka qabo dhiig karka sareeyo, sonkorta, cudurada wadnaha, cudurada neefsashada daran, kansarka ama cudurada iyo daaweynada liidiya difaaca jirka, heerka cayilka III (morbid, BMI ≥ 40 kg/m²)

Muddada karantiilka

- Karantiilka wuxuu soconayaa 10 maalmood.
- 10 ka maalmood waxay ka bilaabaneysaa maalinta u dhawaanshaha ugu dambeeyo ee aad la yeelatay qofka laga helay baaritaanka.
- Xaalada karantiilka safarka, 10 ka maalmood ee maalinta aad gashid wadanka. Haddii aad ka soo gashid dhinaca gobolka ama dhulka iyada oo aan jirin halista korodhay ee caabuqa, maamulka awooda goboleedka waxay xisaabin karaan muddada joogitaankaaga gobolka ama dhulka oo dhinaca muddada karantiilka.
- Haddii aadan aastaamo qabin kadib 10 maalmood, waxaad soo afjari kartaa karantiilka.

ala soo cida bulshada iyo shaqada

- Ka fogow taabasho walba ee dadka kale. Marka laga reebo dadka sidoo kale kugula jiro karantiilka oo aad ku wada nooshihiin isla qoyska sida adiga Si kastaba, niyada ku hay in karantiilkaaga la kordhinayo haddii qof aad u sii dhawaatid soo bixiyo aastaamo oo laga helo baaritaanada.
- Raacdid sharciyada nadaafada iyo tallooyinka dabeecada ee "Sida loo illaaliyo nafsadaheena" (So schützen wir uns) ololaha: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns-uns>
- Natijada baaritaanka aan laga helin ee PCR ama difaaca jirka ma gaabiso muddada karantiilka (10 maalmood).



Sharciyada loogu talloogay Nadaafada iyo Anshaxa (Ingiriis)

Haddii aad ku nooshahay isla qoyska sida qofka laga helay

- Qofka laga helo cudurka wuxuu isku qaabeeyaa qol kaligiis ah oo albaabka u xiran oo ku qaataa cuntooyinka qolkaas (ka fiiri tilmaamaha isgooniyeynta www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantaene).
- Ka fogow 1.5 mitir oo xiro maaskaro haddii qofka laga helo tahay inuu ka tago qolkooda.
- Si joogta ah u hawo sii dhammaan qolalka.
- Ka fogow dhammaan booqashooyinka iyo taabashooyinka.
- Diyaari cunto iyo badeecooyinka kale ee muhiimka ah sida daawooyinka ay gaarsiinayo albaabkaaga xubnaha, saaxibada ama adeega gaarsiinta.
- U dhaq gacmahaaga si mudeysan.
- Hala wadaagin sheeyada qoyska sida maacuunta, galaasyada, koobabka ama maacuunta jikada. Ku nadiifi sheeyadaan isticmaalka kadib maacuun dhaqaha ama si taxadar ah saabuun iyo biyo.
- Ha wadaagin shukumaanada iyo go'yada sarriirta. Dhaq gacmahaaga, go'yada sarriirta.
- Gaar ahaan dadka nugul waa in lakala gooniyeeyaa dadka inta lagu jiro muddada is karantiilka haddii ay suurtoagal tahay.



Tilmaamaha Isgooniyeynta (Ingiriiska)

Haddii aad ku nooshaay kaligaa

- Hayso xubnaha qoyska, saaxibada ama adeega gaarsiinta waxay gaarsiiyaan cunto iyo badeecooyin kale oo muhiim ah sida daawooyinka albaabkaaga

Haddii aad ku nooshahay isla qolka sida dadka kale, laakin aan aheyn qofka laga helay fayraska

- U diyaari nafsadaada qol kaligaa ee albaabada xiran oo qaado cuntooyinka qolkaaga.
- Ka fogow dhammaan booqashooyinka iyo taabashooyinka oo kaliya qolka ka tag markii muhiim ay tahay.
- Haddii ay tahay inaad ka tagtid qolkaaga, xiro maaskaro ⁴.
- Si joogta ah u hawo sii dhammaan qolalka
- Si joogto ah u dhaq gacmahaaga.
- Istickmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtoagal aheyn, ku nadiifi xarumaha nadaafada caadiga ah (qubeyska, musqusha, weelka dhaqida) isticmaal walba kadib walxaha nadiifinta ganacsiga.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- 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.

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

- Xiro [maaskaraha nadaafada](#)⁵.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaaladaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaarigaaga ama baskiilkaaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga

Sax isticmaalka maaskaraha illaalada

- Kahor intaadangashan maaskaro, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha.
- Si tartiib ah u gasho maaskaraha illaalada si markaas ay u daboosho sankaa iyo afka oo u dhuujiso iyaga si markaas ay ula ekaato si deg ah ugu habboon wejigaaga.
- 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 fiiri tilmaamaha sharaxan www.bag.admin.ch/masks under [Isticmaalka Saxda ahoreect Usage](#).



Maaskarooyinka
(Ingiriis)

Kormeer heerkaaga caafimaad

- Kormeer xaaladaada caafimaad: jirada, daalka, qandhada, dareenka qandhada, qufaca, yaraanshaha neefsashada ama lumitaanka lama filaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka, dhuun xanuunka iyo yaraanshaha neefsashada waxay aastaamo u noqon kartaa fayraska corona ee cusub, ee dadka kale.

Markii aastaamaha soo baxaan

- Aad is gooniyeynta oo raac tilmaamaha quseeyo is gooniyeynta. Waad heleysaa dhammaan warbixinta muhiimka ah ee websaydka Xafiiska Caafimaadka Bulshada Faderaalka (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- Ka samey [baaritaanka fayraska corona](#) websaydka BAG oo halagu baaro shaqsigaga haddii muhiim tahay. Websaydhka gobolka Vaud ee ah <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> waxaad ka heli doontaa jeegga corona ee 8 luqadood oo kale.
- Kula xiriir dhaqtarka islamarkiiba taleefon ahaan. Dheh in lagu karantiilay sida waafaqsan tilmaamaha adeega caafimaadka cantonal iyo in aad qabtid aastaamaha. Haddii aad tahay mid ka mid ah dadka ku jiro halista gaarka ah, ku ogeysii dhaqtarka taleefon ahaan.



Baaritaanka
fayraska corona
(Ingiriis)

Taabashooyinka bulshada inta lagu jiro karantiilka

- Xittaa haddii ay tahay inaad aadid karantiilka hadeer, tani micnaheeda ma ahan inaad joojisid dhammaan taabashooyinka bulshada: Kula soco saaxibada iyo qoyska dhinaca taleefonka, Skype, iwm. Ka hadal waaya aragnimadaada, afkaarahaaga iyo dareemaha.
- Haddii taasi aysan kugu filneyn adiga, ama aysan suurtoagal 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 www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch.



Dureschnufe

⁵ www.bag.admin.ch/masks

U dhaqo gacmahaaga jofto ku haboon⁶

- Adiga iyo dadka kaa ag dhow waa inaad si joogta ah ugu dhaqdaan gacmahiina saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. 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.
- Gaar ahaan, ka hor iyo kadib diyaarinta cuntada, ka hor iyo kadib cunista, kadib markii aadid mus-qusha iyo marwalboo gacmahaaga wasaq muuqato leeyihiin.

Karantiilka bilaashka ah ee loogu talagalay carruurta ka hooseyso 12 sanno iyo waaladiinta

- Mabda' ahaan, sharciyada karantiilka sidoo kale waxay quseysaa carruurta iyo waaladiinta.
- Canuga waa inuusan u dhawaan dadka kale ee ka baxsan qoyska inta lagu jiro karantiilka.
- Haddii kaliya canuga ku jiro karantiilka, u dhawaanshaha xubnaha kale ee qoyska waa in la yareeyaa sida badan ee suurtoogalka ah. Macquulka waxay ku xirantahay xaqiiqaha sida da'da. Si kastaba, baahiyada canuga waa in la tixgeliyaa, gaar ahaan xaalada carruurta yaryar.
- Qeybaha hawada cusub ee gaaban ee carruurta karantiilka IYADA OO AAN JIRIN u dhawaanshaha dadka banaanka ka ah qoyska waa suurtoogal.
- Haddii hal waalid iskarantiilo oo canuga uusan, daryeelka canuga inta lagu jiro karantiilka waa inay bixiyaan waalidka kale, qofka waa inuu u dhaqmaa sida daryeel bixiyaha.
- Haddii labada waalidba ay ku jiraan karantiilka iyo canuga uusan ku jirin, nidaamka wuxuu ku xiranyahay da'da canuga iyo macquulgalka. Haddii daryeelka banaanka la diyaarin karo iyo canuga aysan u suurtoogaleyn inuu sheego nolol maalmeedkiisa ama keeda oo ay la jiraan tallaabooyinka illaalada ee waalidka kor ku qoran, tixgelin waa in la siiyaa inay la galaan canuga karantiilka.



Ulolaha (Ingi-riis)

Karantiilka kadib

- Sii wad inaad raacdid sharciyada nadaafada iyo anshaxa: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Sii wad inaad kormeertid xaalada caafimaadkaaga. Waxaa dhici karta in aastaamaha ugu horeeyo soo baxaan mardambe.

Magdhowga wixii kaa lumay dartiis sababa la xiriira cabbiraadaha ka dhanka ah coronavirus

- Macluumaadka tan waxaa laga heli karaa websaydhka Xafiiska Caymiska Bulshada ee BAG (www.bsv.admin.ch > Coronavirus): cabirrada shirkadaha, shaqaalaha, dadka iskood u shaqeystay iyo dadka caymiska ku jira > Magdhowga wixii lumiya dakhliga > Su'aalaha iyo Jawaabaha > Magdhowga loogu talagalay dadka sababo la xiriira tillaabooyin karantiil ah).



BSV

⁶ Fiidiyaha gacmo dhaqida ku haboon: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>