



COVID-19: Tilmaamaha go'doomin

Waxa ah inaad sameysid haddii aad la dhibaatoovid jiro daran oo ay malaha sababtay fayraska corona ha cusub

La ansaxay laga bilaabo 25.06.2020

Waxaad leedahay aastaamo caabuqa neefsashada daran¹ iyo/ama lumitaanka lama filaanka ah ee dareenka urta iyo/ama dhadhanka, taas oo malaha sababtay fayraska corona ha cusub (SARS-CoV-2). Waa inaad isku gooniyeysaa islamarkiiba guriga si markaas aadan u qaadsiin dadka kale oo waa in la baaraa.

Muddada gooniyeeynta waxay ku xirantahay natiijada baaritaanka (fiiri "Dhammaadka isgooniyeeynta guriga"). Haddii natiijada baaritaanka laga helo, awooda ku habboon cantonal ayaa sidoo kale kula soo xiriirayo oo ku siinayo warbixin dheeraad ah iyo tilmaamo.

Tilmaamahaan ayaa kuu sheegeyso taxadarada ah inaad qaadid si aad uga fogaatid gudbinta fayraska. Waxaad ka heli kartaa dhammaan warbixinta muhiimka ah ee ku saabsan fayraska corona ee cusub www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (af Jarmal, Faransiis, Talyaani iyo Ingiriis).

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

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

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 soconeyso 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 gaarsiiyaan cunto iyo badeecooyin 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.
- Ka fogow baaxad 1,5 miitir dadka kale.
- Ka fogow xiriir kasta oo aad la yeelato xayawaanada guriga ah.

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

- Isticmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtoagal 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.

Gacmo dhaqida²

- 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.
- 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 sankaa istiraasho haddii aad qufacdid ama hindhistid.
- Aqbyada oo aad ku dabooshay afkaaga ama sankaa waa in la iska tuuraa.
- Ku tuur safaleetiayada 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 tani aan la heleyn, ka fogow baaxad ugu yaraan 1,5 miitir dadka kale.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaaladaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaarigaaga ama baskiilkaaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga.

Sax isticmaalka maaskaraha illaalada³

- 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 dabooшо sankaa iyo afka oo u dhuujiso 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 2 saacadood.
- Maaskarooyinka illaalada la tuuri karo waa inaan dib loo isticmaalin.
- Ku tuur maaskarooyinka illaalada la tuuri karo meel ka baxsan islamarkiiba isticmaal walba.

Kormeer dhammaan taxadarada muhiimka ah

- Qashinka gaaray dhacaamada jirka (saxarada, dhiiga, xabta) waa in lagu tuuraa weelka loogu tallogalay 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.
- Ku nadiifi sagxadaha qubeyska iyo musqusha isticmaal walba kadib isticmaal jeermisdilaha qoyska caadiga ah.

² Fiidiyaha gacmaha dhaqida ku haboon: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

³ Fiidiyo "Sida loogu isticmaalo maaskaraha nadaafada si ku haboon": <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

La tali waaladiinta

- Haddii canugaaga jiranyahay oo la gooniyeeyo, waxaa wanaagsan haddii kaliya hal waalid daryeelo canuga. Waxay ku xirantahay da'da canuga, tallaabooyinka ku gooniyeynta qolka iyo xirashada maaskaraha waa in si gaar ah loo habeeyaa.

Taabashooyinka bulshada inta lagu jiro gooniyeynta

- 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, 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 <http://www.dureschnufe.ch>; www.san-tepsy.ch; www.salutepsi.ch

Dhammaadka gooniyeynta guriga

- Nafsadaada la baaro iyo natiijooyinka laga helay: awooda ku habboon cantonal ayaa kula soo xiriirayo oo ku siinayo warbixin dheeraad ah. Sida sharciga, gooniyeynta guriga waxay dhammaataa sida ugu dhaqsaha badan ee 48 saacadood kadib markii aastaamaha yaraadaan ugu yaraan 10 maalmood dhaaftay tan iyo bilowga aastaamaha.
- Lagu baaray iyo natiijada lagaa waayay: dhammaadka gooniyeynta 24 saacadood kadib aastaamaha markii ay yaraadeen.
- Aanan **lagu baarin**: Dhammaadka gooniyeynta 48 saacadood kadib markii aastaamaha yaraadaan, la siiyay ugu yaraan 10 maalmood dhaaftay tan iyo bilowga aastaamaha. Haddii aad la kulantid lumitaanka lama fillaanka ah ee dareenka urta ama dhadhanka: Waxay qaadan kartaa muddo dheer in dareenka urta iyo dhadhanka ka soo laabtaan. Sidaas darteed, waxaad ku joojin kartaa gooniyeynta haddii lumitaanka dareenka urta iyo/ama dhadhanka ay tahay kaliya aastaan sii socoto muddada gooniyeynta markay dhammaato kadib.

Kadib markii ay dhammaato gooniyeynta

- Joogtey inaad raacdid sharciyada nadaafada oo la sameeyo tallooyinka "Sida loo illaaliyo nafsadeena" (So schützen wir uns) olalaha - www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

Maxay dadka ku noolyihiin isla qoyska / xiriirada sameeyaan?

- Xiriiradaada iyo qoyskaaga waa inay kormeeraan xaaladooda caafimaadka oo u hogaansamaan sharciyada nadaafada iyo dhaqanka ee "Sida loo illaaliyo nafsadaada" (So schützen wir uns) olalaha (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) haddiiba aan natiijooyinka 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](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check), oo la baaraa haddii ay muhiim tahay. Waa inay kadib raacaan isla tallooyinka gooniyeynta sida lagu qeexay tilmaantaan. Websaydka Canton of Vaud ee <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> waxaad ka heleysaa fiirinta corona oo 8 luuqado kale.
- Dhacdada natiijada baaritaanka lagaa helo adiga: si wadajir ah ee awooda ku habboon cantonal, waxaad aqoonsaneysaa xiriiradaada dhow oo aadayo karantiilka. Kuwaan waa dadka aad is taabateen oo ugu yaraan 15 daqiiqo iyada oo aan jirin illaalo oo wax ka yar 1,5 miitir adiga oo aastaamo leh ama 48 saacadood ee la soo dhaafay ka hor aastaamaha soo baxaan. Dadkaan waxay helayaan tilmaamaha karantiilka.