



## Covid-19: Tilmaamahakarantiil

### Tallaabada la qaadayomarkii:

- A. Aadugudhawaatayqofkalagahelaybaaritaankafayraska korona (SARS-CoV-2); ama
- B. Gudaha 10 kii maalmood ee ugu dambeysay, waxaad joogtay meel leh fayraska ka duwan ee ah midka walaaca

La ansaxay laga bilaabo 22.06.2021

**A. Waxaad aad ugu dhowaatay qof qabo fayraska korona**, kaas oo cudur laga xaqiijiyay baaritaanka. U dhawaanshaha dhow waxaa laga wadaa inaad u dhoweyd (baaxada wax ka yar 1.5 miitir) iyo wax ka badan 15 daqiiqo iyada oo aan jirin illaalo ku fillan. Haddii qofkaan uu faafin karo<sup>1</sup>inta lagu jiro u dhawaanshaha, waa inaad isku karantiishaa nafsadaada guriga (karantiilka u dhawaanshaha).

Haddii aad qabtay Covid-19 lixdii bilood ee la soo dhaafay gudahood (shahaadada caafimaadka ama cadeynta sheybaarka<sup>2</sup>) ama aad si buuxdo u tallaallantahay, waa lagaa dhaafayaa karantiilka<sup>3</sup>. Dhinaca kale, waainaadsiiwadidraacitaankasharciyadacaadiga ah eenadaafadaiyoanshaxa<sup>4</sup>. Haddii ay kugu dhacaan aastaamaha, aad gooniyeesid nafsadaada oo aad isbaartid.



Xiriir dhow

**B. Gudaha 10 kii maalmood ee ugu dambeysay, waxaad joogtay meel leh fayraska ka duwan ee ah midka walaaca**<sup>5</sup>. Haddii aadan talalalneyn ama aadan haysan cadeynta ah inuu kugu dhacay Covid 19 gudaha 6 dii bilood ee la soo dhaafay, waa inaad raacdaa sharciyada la isku tallaalo kadib markii aad soo gashid Switzerland ee websaydka [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise).

Sidoo kale waa lagu karantiilaa. Waxaa lagaaga baahanyahay inaad si toos ah u aadid gurigaaga ama hoy kale ee ku haboon islamarkiiba kadib markii aad soo gashid wadanka. (fiiri [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)). Waa inaad si joogta ah u joogtaa halkaas 10 maalmood gelitaankaaga kadib (karantiilka safarka).



Gelitaan

**Fiiro gaar ah: Ka dhaafidaan karantiilka safarka ma quseeyo haddii aad ka soo galeysid Switzerland gobol ama dhul leh fayraska nooca walaaca laga shakiyay ama laga xaqiijiyay gelitaanka fayraska difaaca jirka.**

<sup>1</sup>Qofka wuxuu faafiyaa 2 maalmood bilowgaa astaanta ka horee 10 maalmood bilowgaa astaama hakadib.

<sup>2</sup>Qofka waxaa loo tixgelin karaa inuu soo bogsooday laga bilaabo maalinta 11aad xaqiijinta caabuqa kadib

<sup>3</sup>Wixii dadka tallaalan, ka dhaafida karantiilka waxay shaqeyneysaa lix bilood laga bilaabo taariiqda tallaalka buuxo.

<sup>4</sup>[www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

<sup>5</sup>Liiska BAG ee wadamada halista ah > 2. Gobolada meesha walaaca noocyada ka duwan uu ku faafayo

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.



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): [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

Fayraska korona

### Muddada karantiilka

- **Karantiilka u dhawaanshaha:** Karantiilka wuxuu socdaa 10 maalmood ee ka bilaabaneysa waqtiga aad u dhawaatay qof laga helay baaritaanka.
- **Karantiilka safarka:** Karantiilka wuxuu socdaa 10 maalmood oo wuxuu bilowdaa waqtiga soo gelitaanka Switzerland. Haddii aad ka soo gashay dhinaca gobolka ama dhulka iyada oo aan jirin fayraska nooca walaaca, maamulka gobolka awooda u leh ayaa xisaabin karo muddada joogitaankaaga ee gobolkaas ama dhulka ee dhinaca karantiilka.
- Iyo ka dhaafida<sup>6</sup>, waad soo gaabin kartaa muddadaan adiga oo helayo baaritaan (baaritaanka PCR ama antijeena degdega ee SARS-CoV-2) oo aanan ka horeynin maalinta 7 ee karantiilka. Haddii baaritaanka laga waayo, karantiilka waa la sameyn karaa. Si kastaba, waxaa lagaaga baahanyahay inaad ku xirataa maaskaraha wajigabanaanka deegaankaaga oo aad ka fogaatid 1.5 miitir dadka kale illaa bilowga dhacitaanka karantiilka, tusaale ahaan, illaa maalinta 10aad. Intaas waxaa dheer, natiijada laga helay waa in loo sii gudbiyaa maamulada gobolka quseeyo. Fadlan raac tilmaamaha gaarka ah ee gobolkaaga. Haddii baaritaanka laga helo, tilmaamaha gooniyeenta way quseysaa (tixraac [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Xaaladaha qaarkood, baaritaanka waxaa caafimaad ahaan loogu qori karaa ka hor maalinta 7. Sida baaritaanka ma ogolaado gaabinta 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: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).



Sharciyada loogu talloogalay Nafaafada iyo Anshaxa

### Haddii aad ku nooshahay isla qoyska sida qofka laga helay (kariintalka u dhawaanshaha)

- Qofka laga helo cudurka wuxuu isku qaabeeyaa qol kaligiis ah oo albaabka u xiran oo ku qaataa cuntooyinka qolkaas (ka fiiri tilmaamaha isgooniyeenta [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Ka fogow 1.5 miitir 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 isgooniyeenta

<sup>6</sup>Maamulka gobolka masuulka ka ah ayaa bixin karo ka qaadista xili hore ee karantiilka oo dacwadaha la qeexay.

### 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 kula nooshahay isla guriga dad kale, laakinma ahan qofka laga helay baaritaanka fayraska korona

- 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 tahayinaad ka tagtidqolkaaga, xiromaaskaro<sup>7</sup>.
- Si joogta ah u hawo sii dhammaan qolalka
- Si joogto ah u dhaqqacmahaaga.
- Isticmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtoagal aheyn, ku nadiifi xarumaha nadaafada caadiga ah (qubeyska, musqusha, weelkadhaqida) isticmaal walba kadib walxaha nadiifinta ganacsiga.
- Sharciyada loogu tal-logalay Nafaafada iyo Anshaxa (Ingiriis)
- Tilmaamaha Is-gooniyeynta (Ingiriiska)
- 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](#)<sup>3</sup>.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaaladaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaari-gaaga ama baskiilkaaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga.

### Sax isticmaalka maaskaraha illaalada

- Kahor intaandangashan 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/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) baaragaraafka [Korrektter Umgang](#).



Maaskarooyinka

### 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 korona 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 Federaalka (BAG): [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- 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.

<sup>7</sup>[www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks)

### 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](http://www.dureschnufe.ch)



Dureschnufe

### U dhaqo gacmahaaga joofto ku haboon<sup>8</sup>

- 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 musqusha iyo marwalboo gacmahaaga wasaq muuqato leeyihiin.

### Karantiilka bilaashka ah ee loogu tallogalay 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 karantiil, u dhawaanshaha xubnaha kale ee qoyska waa la yareeyaa sida dheer ee suurtoagalka ah. Tallaabadaan waxay u quseysaa si badan ama ka yar hab dhaqanka oo waxay ku xirantahay, tusaale ahaan, da'da. Waa muhiim in la tixgeliyo baahiyada canuga, gaar ahaan xaalada carruurta yar.
- Qeybaha hawada cusub ee gaaban ee carruurta karantiilka IYADA OO AAN JIRIN u dhaawaanshaha dadka banaanka ka ah qoyska waa suurtoagal.
- 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 karantiil iyo canuga uusan ku jirin, nidaamka wuxuu ku xirantahay da'da canuga iyo suurtoagalnimada. Haddii aan la diyaarin karin daryeel banaanka ah iyo canuga aanan u suurtoagaleynin inuu sheego jadwalkiisa ama jadwalkeeda maalinlaha iyada oo loo hogaansamayo sharciyada nadaafada iyo dabeecada ku aadan waaladiinta, tixgelinta waa in la siiyaa oo la geynayo canuga karantiilka.
- Haddii canuga loo karantiilo sabab la xiriirto waalidka oo gooniyeyn ku jiro, canuga waa laga fasaaxi karaa karantiilka isla waqtigaas sida waalidka looga fasaxo gooniyeynta haddii canuga uusan laheyn aastaanta Covid-19. Sida waafaqsan xaaladaha qaarkood, maamulada gobolka ku haboon ayaa ku amri karo canuga in la baaro ka hor intaan karantiilka laga qaadin.

### Karantiilka kadib

- Sii wad inaad raacdid sharciyada nadaafada iyo anshaxa: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).
- Sii wad inaad kormeertid xaalada caafimaadkaaga. Sii joogtey inaad kormeertid caafimaadkaaga. Waxaa dhici karta in aastaamaha ugu horeeyo soo baxaan karantiilka kadib.
- Haddii aanan weli lagu tallaalin, tixgeli inaad qaadatid tallaalka.



aha

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

- Macluumaadka tan waxaa laga heli karaa [websaydhka](http://websaydhka) Xafiiska Caymiska Bulshada ee BSV ([www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)) Coronavirus: cabirrada shirkadaha,



BSVUlol

<sup>8</sup>Fiidiyahagacmodhaqidakuhaaboon: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

shaqaalaha, dadka iskood u shaqeystay iyo dadka caymiska ku jira> Magdhowga wixii lumiya dakhliga> Su'aalaha iyo Jawaabaha> Magdhowga loogu ta-lagalay dadka sababo la xiriira tillaabooyin karantiil ah).