



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Waxda Faderaalka Gudaha EDI

Hay'ada Caafimaadka Faderaalka BAG

Fayraska corona ee cusub

La cusbooneysiya 17.4.2020

# SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



## Xaanshida xaqiiqda

Warbixin muhiim ah oo ku saabsan cudurka fayraska Corona iyo sharciyada la xiriiro hab dhaqanka iyo nadaafada.

## Maxaad sameyn kartaa?

Guriga joog hadeer. Nololo badbaadi.



Oo kaliya ka reebida xigta:

- Xafiiska guriga suurtoagal ma ahan oo waa inaad aadaa shaqada. Shaqaalaha waxaa waajib ku ah illaalinta shaqaalahooda.
- Waa inaad iibsataa cunto.
- Waa inaad aadaa dhaqtarka / farmashiiga
- Waa inaad caawisaa dadka kale

**Maka weyntahay 65 sanno jir ama ma qabtaa jirooyin hore?**  
**Kadib waxaan si xoogan ugu talineynaa inaad guriga joogtid!**  
Waxaa jiro kaliya hal ka reebid: Waa inaad dhaqtar arkeysid

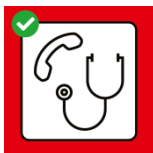
Si adag ugu hogaansan sharciyada nadaafada iyo anshaxa.



Ka fogow.



Ka fogow gacmo salaamida.



Kaliya diiwanka taleefonka kadib iyo hab dhaqanka dhaqtarka ama qeybta gurmada.



U dhaq gacmahaaga si balaaran.



Ku qufac oo ku hindhis istiraasho ama qalooqa garabkaaga.

# Su'aalaha inta badan la is weydiiyo iyo jawaabaha ku saabsan fayraska corona ee cusub

## Caabuqa iyo halisaha

Switzerland waxay ku jirtaa xaalad halis ah oo gaar ah. Caabuqyada cudurka fayraska Corona si degdeg ah ayuu u kordhayaa. Dad badan ayaa la xanuunsanayo. Dadka qaarna waxay u tahay jiro yar. Weli way qaadsanyihiin. Laakin cudurka sidoo kale wuxuu noqon karaa mid nolosha-halis ku ah. iyo waxaa jiro dad halis gaar ah ku jiro: Waxay qabaan halis koradho oo jirada halista ah.

### 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:

- **Dhiig karka sareeyo,**
- **Sonkorta,**
- **Cudurka wadnaha,**
- **Cudurada neefsashada daran,**
- **Kansarka iyo**
- **Cudurada iyo daaweynada yareeyo difaaca jirka.**

Haddii aan dhammaanteen raacno sharciyada anshaxa iyo nadaafada, 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.

### Sidee ayuu ku gudbaa fayraska corona ee cusub?

Fayraska corona ee cusub wuxuu gaar ahaan ku gudbaa dhinaca taabashada dhow oo muddada dheer: haddii aad ka fogaatid baaxada ka yar 2 miitar oo dadka xanuunsan.

Gudbinta waxay ku dhacdaa

- **dhibcaha:** Haddii qofka jiran hindhiso ama qufaco, fayrasyada waxay si toos ah u geli karaan unugyada xabka ee sanko dadka kale, afka ama indhaha.
- **dhinaca gacmaha:** caabuqyada dhibcaha ee qufaca iyo hindhista waxay noqon karaan gacmaha. Ama hal taabasho sagxada oo fayraska uu xaadir yahay. Waxay gaaraan afka, sanko ama indhaha markii aad taabatid iyaga.

### 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.

### **Qof walba oo waa inuu ku dhaqmaa sida haddii ay qaadsanyihiin!**

- Guriga joog.
- Si joogta ah ugu dhaq gacmahaaga saabuun.
- Haddii ay tahay inaad ka tagtid dabaqaaga: Ka fogow ugu yaraan 2 miitir baaxad ah dadka kale.
- Ka fogow kooxyada dadka ah.
- Ha aasaasin kooxyo ka badan 5 qof.
- Xittaa kooxyada yar, marwalba is-ka fogaada 2 miitir midba midka kale.
- Booqo qeybta qaliinka dhaqtarka ama gurmada kaliya markii aad soo wacdid si aad balan u sameysatid.

## **Aastaamaha, baaritaanka iyo daaweynta**

### Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska corona?

Aastaamaha xiggo waxay dhacaan inta badan:

- Qufaca (inta badan qalalan)
- Dhuun xanuun
- Neefsiga oo yaraada
- qandhada, dareenka qandhada
- Murqo xanuunka
- Lumitaanka lama filaanka ah ee dareenka ur iyo/ama dhadhanka

Aastaamaha dhifka ah

- Madax xanuunka
- Aastaamaha caloosha
- Indho bararka
- Hindhista

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

Ogow in dhammaan dadka qabo aastaamaha laga baaro fayraska corona ha cusub. Si kastaba, haddii aad qabtid hal aastaamo ama ka badan oo lagu sharaxay kor inta ugu badan, waxaad aad ugu dhowdahay inaad qaadid fayraska corona ee cusub.

### Sidee ayuu cudurka loogu daaweeyo fayraska corona ee cusub?

Daaweynta waxay ku xadidantahay yaraanshaha aastaamaha. Bukaana 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.

### Maxaan sameeyaa haddii aan qabo aastaamo?

Aqri tilmaamaha "is-tarankiilka" (af Jarmal ah: "Selbst-Isolation") ee

[https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-somali.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Isolation\\_Somali.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-somali.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Somali.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus)) oo u raac tilmaamahaan si iswaafaqsan. Haddii aadan fahmeyn tilmaamaha ku jiro luuqadaha la bixiyay, la xiriir qof u sharaxi karo iyaga.

Kuwa xiggo waa xulashada tallaabooyinka muhiimka ah inaad qaadid isla markiiba haddii aad qabtid aastaamo:

- Joog qolka oo albaabka ha xirnaado. Si joogta ah u hawo sii.
- Ka fogow taabasho walba ee dadka kale.
- U fiiri sharciyada nadaafada si joogta ah.
- Haka tagin guriga markale illaa 48 saacadaha kadib markii aastaamaha yaraadaan. Si kastaba, ugu yaraan 10 maalmood waa inay dhaaftaa tan iyo bilowga la kulanka aastaamaha.

**Haddii aad ka weyntahay 65 sanno jir ama aad qabtid xaalad horay u jirtay, waa inaad soo wacdaa dhaqtarka islamrkiiba haddii aad la kulantid ha lama ka badan oo aastaamaha caadiga ah. Xittaa dhammaadka isbuuca.**

**Haddii aad ka yartahay 65 sanno oo aadan laheyn wax aastaamo hore: Soo wac dhaqtarka haddii xaalada caafimaadkaaga ka sii darto. Gaar ahaan haddii aad dhibaato ku qabtid neefsashada.**

Maxaan sameeyaa haddii aan taabto qofka qabo aastaamaha fayraska Corona?

Fadlan fiiri kuwa xiggo:

- 1) Ma kula nooshahay isla guriga qofka qabo hal aastaan ama ka badan oo aastaamaha fayraska corona ee caadiga ah?
- 2) Ama ma la sameysay taabasho dhow (tusaale ahaan, habsiin, shumisyo) iyo qofka la kulmay hal aastaan ama ka badan ee aastaamaha fayraska corona cusub oo 24 saacadood ee xigta?

Ma ugu jawaabtay 1) ama 2) haa? Kadib malaha waad qaaday. Hadeer waa muhiim inaad qaadsiin dadka kale.

Aqri tilmaamaha "is-karantiilka" (af Jarmal: "Selbst-Quarantäne") ee [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-somali.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Quarantaene\\_Somali.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-somali.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Somali.pdf) ( [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) ) oo u raac tilmaamahaan si iswaafaqsan. Haddii aadan fahmeyn tilmaamaha ku jiro luuqadaha la bixiyay, la xiriir qof u sharaxi karo iyaga.

Halkaan waa xulashada tallaabooyinka muhiimka ah oo ah inaad u hogaansanaatid:

- Guriga joog 10 maalmood.
- Ka fogow taabasho ee dadka kale. Ka reebida kaliya: dadka ku nool isla qoyska sidaada oo kale oo sidoo kale ku jiro is-karantiilka.
- Hakuu keenaan qoyskaaga ama saaxibada waxyaabaha muhiimka ah.
- U fiiri sharciyada nadaafada si joogta ah.

**Haddii aad la kulantid aastaamo inta lagu jiro mudadaan, raac dhammaan tilmaamaha ku jiro "Waxa la sameeyo haddii aad qabtid aastaamaha" qeybta.**

**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.

## **Warbixin Dheeraad ah**

Usu imaanshaha wax ka badan 5 qof waa mamnuuc.

Xiliga 20 Maarso 2020, Gollaha Faderaalka ( Bundesrat) waxay qabteen kulanka bulshada oo wax ka badan 5 mamnuucid. Dhinaca bulshaad waxaan ka wadnaa meelaha bulshada, wadooyinka lugeynta, darjiimada iyo lamidka ah. Haddii aad la kulantid dadka kale, waa inaad marwalba iska fogaataan wax ka badan 2 miitar midba midka kale. Haddii aadan joogteyn baaxadaan, waxaa lagu cigaabi karaa ganaax. Kuwa xiggo weli waxay quseysaa dhammaan dadka da'aha walba: fiiri mamnuucyada iyo tallaabooyinka Gollaha Faderaalka iyo dhammaan tallooyinka. Ka illaali nafsadaada oo ha qaadsiin qofna!

Mala kulmi karaa saaxibo?

**Sharciyada guud: Guriga joog.** Gaar ahaan dadka jiran ama ka weyn 65 sanno da'da ah waa inay uga tagaan kaliya gurigooda dacwadooyin la ogolaan karo.

**Usu imaanshaha dad ka badan shan qof oo booska bulshada waa mamnuuc. Sharcigaan sidoo kale wuxuu quseeyaa qoysaska balaaran ama bulshooyinka qoysaska.** Booliska way ku ganaaxi karaan haddii aadan u hogaansamin sharcigaan. Xittaa kulamada dadka ka badan shan ama ka yar, ugu yaraahn baaxada 2 miitir waa in la kormeeraa. Dabcan, hooyada waa loo ogolyahay inay ku qaado ilmaheeda gacanta ama ninka ayaa ku taageeri karo xaaskiisa curyaanka ah iyaga oo lugeynayo.

Yarey taabashooyinka bulshada oo ugu yaraan guud ahaan. Tani waxaa laga wadaa tusaale ahaan:

- Lama ogola cabitaanada shaqada kadib ee saaxibada
- Lama ogola xaflad gaar ah
- Lama ogola la ciyaarida saaxibo kubada cagta
- Lama ogola casuumaad xafladaha dhalashada carruurta

Haku kulmina kooxyo ka badan shan qof oo hubi inaad kala fogaataan ugu yaraan 2 miitir. Oo fiiri sharciyada nadaafada iyo anshaxa.

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 jecleen 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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Kuwa xiggo weli waxay quseysaa qoraalkaan: Sharciyada anshaxa iyo nadaafada waa in marwalba la hubiyaa oo 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](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Wadashiga taleefonka ee 143 (Die Dargebotene Hand)

Maku dareentaa halis guriga? Ma raadineysaa caawin ama illaalo?

- Ee [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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 laheyn dhaqtarka qoyska: Medgate** waa diyaarintaada sida waafaqsan 0844 0844 911 24 saacadood maalintii, 7 maalmood isbuucii, 365 maalmood sannadkii.

**Tani waa sida aan ugu illaalino nafsadaheena shaqada.**

Switzerland waa inay sii wadaa shaqada. Kuwa awoodo, waa inay ka shaqeeyaan xafiiska guriga. Laakin haddii aad ka shaqeysid goobta dhismaha, ganacsiga tafaariiqda ama warshada wax soo saarka, tusaale ahaan, waa inaad u hogaansanaataa sharciyada anshaxa iyo nadaafada. Badrooniya waxaa sidoo kale waajib ku ah inay u hogaansamaan sharciyada faderaalka ee nadaafada iyo kala fogaanshaha midba midka kale. Si loo gaaro midaan, waa inay fulliyaan diyaarin ku haboon iyo tallaabooyinka farsamada si loo hubiyo badbaadada shaqaalaga. Dhammaadkaan, diyaarin ku haboon iyo tallaabooyinka farsamada waa in la fulliyaa si loo hubiyo badbaadada shaqaalaha. Shirkadaha ku guuldareysto kuwaan ama aysan u suurtoogaleyn fullinta iyaga waa la xiri karaa.

**Waad ku mahadsantahay ku haynta in wadankeena sii socdo.**

**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](http://www.bag-coronavirus.ch)

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