



Fayraska corona ee cusub

La cusbooneysiay 06.07.2020

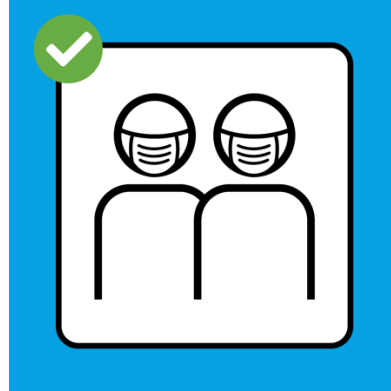
SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Xaanshida xaqiiqda

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

Maaskaraha qasabka ah ee gaadiidka bulshada



Joogtey inaad raacdid sharciyada nadaafada iyo anshaxa. Ma rabno in faytaska corona cusub uu faafo markale.



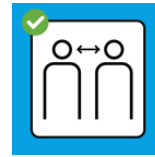
Haddii ay jiraan astaamo cudurka ah, halagu baaro islamarkiiba oo guriga joog.



Wixii ujeedooyinka raadraacida, fadlan bixi sharaxaadaha xiriirka marwalboo suurtoagal ah.



Haddii tijaabada ay wanaagsantahay: Gooniyeynta. Haddii ay jiraan taabashada qof laga helay: is karantiil.



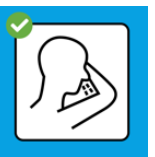
Ka fogow.



U dhaq gacmahaaga si balaaran.



Ka fogow gacmo salaamida.



Ku qufac oo ku hindhis istiraasho ama qalooca garabkaaga.



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

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

Iyo qafiifinta tallaabooyinka looga illaalinayo dadka fayraska corona ee cusub, dadka badan waxay markale ku qeybinayaan meelaha bulshada. Bundesrat way sii wadayaan inay si culus ugu tiirsanaadaan masuuliyada shaqsigu. Baaxada, sharciyada nadaafada iyo afkaaraha illaalada weli waa sii muhiim oo waa inay ku caawisaa ka hortaga caabuqyada cusub iyo sidaas darteed korodh weyn oo tirada dacwada.

Waxaa jiro halis la tixgelin karo oo caabuqa oo baaxada 1.5 miitir lama joogteyn karo. Tani waxay ku dhici kartaa waqti walba, gaar ahaan gaadiidka bulshada. Aragtida korohdka safarka iyo tirada kordheyso oo dacwadaha tan iyo bartamaha Juun, Bundesrat way kordhiyeen tallaabooyinka oo go'aansadeen inay soo bandhigaan maaskarooyinka qasabka ah oo dhammaan gaadiidka bulshada ka bilow 6-da Luuliyo 2020.

Masuuliyada shaqsigu weli muhiim ayay ahaaneysaa: qaabka ugu wanaagsan ee looga illaaliyo nafsadaada caabuqa waa ku dhaqashada joogtada ah ee gacmahaaga saabuun iyo joogteynta ka fogaanshaaga.

Joogtey inaad raacdid sharciyada nadaafada iyo anshaxa. Wax walba kadib, fayraska corona cusub waa inuusan u faafin si balaaran markale.

Caabuqa iyo halisaha

Maxay nadaafadaan iyo sharciyada hab dhaqanka sidaas muhiim ugu yihiin?

Fayraska Corona waa fayras cusub ee la dagaalama aadanaha **weli malahan cirbad looga hortago (farmasooiyin 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 illaalinada dadka qabo halista sareyso oo jiroodka halista ah. Kuwaan waa kuwa ka weyn 65 sanno jirka iyo kuwa leh jiro hore. Xaaladahaan hore u jiray:

Kuwaan waa:

- **Dadka da'dooda ah 65 iyo ka weyn**
- **Dadka weyn ee qabo xaaladaha horay u jiray ee xiggo:**
- **Dhiig karka sareeyo,**
- **Sonkorta,**
- **Cudurka wadnaha,**
- **Cudurada neefsashada daran,**
- **Kansarka iyo**
- **Cudurada iyo daaweynada yareeyo difaaca jirka.**

Ama la jirto:

- **culeyska daran (cayilka, BMI ee 40 ama ka badan)**

Haddii aadan hubin haddii aad tahay mid ka mid ah dadka nugul ee gaarka ah, fadlan la soo xiriir dhaqtarkaaga.

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.

Maka weyntahay 65 ama ma qabtaa mid ka mid ah xaaladaha horay u jiray ee kor ku qoran?

Kadib tallaabooyinka xiggo way quseysaa:

- Waxaad uga tagi kartaa gurigaaga haddiiba aad si adag u raacdid sharciyada nadaafada iyo anshaxa. Ka fogow meelaha dadka badan (tusaale ahaan, saldhigyada tareenka, gaadiidka bulshada) iyo saacadaha degdega (tusaale ahaan, adeegashada Sabtida, safrida)
- Ka fogow taabashada aan muhiimka aheyn oo ka fogow baaxad ugu yaraan 1,5 miitir dadka kale.
- Haddii ay suurtoogal tahay, yeelo saaxib ama daris kuu sameeyo adeegashada adiga ama uga dalbo onleen taleefonka. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa adeegyada taageerada hay'ado dhoor ah, oo dhinaca maamulka deegaankaaga ama Intarneetka.
- Wixii ganacsiga iyo kulamada gaarka ah, doorbido isticmaalka taleefonka, Skype ama qalabka la midka ah.

Haddii aad u baahantahay inaad dhaqatar aragtid, ka xey gaarigaaga ama baskiilka ama lugey. Haddii taasi aysan suurtoagal aheyn, kadib qaado taksi. Ka fogow ugu yaraan 1,5 miitir baaxad ah dadka kale oo raac nadaafada. Tallooyinka: Xiro maaskaro haddii aad ka fogaanshaha aysan suurtoagal aheyn.

Haddii aad shaqada joogtid oo aad halis ku jirtid sabab la xiriirto jiro hore, badroonigaaga waa inuu ku illaaliyaa.

Waxaad ku heli kartaa warbixin wax ku ool ah dhinaca Unia Switzerland: Xaquuqaahaaga shaqada <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Ma leedahay hal ama ka badan oo aastaamaha jirada sida qufaca (caadi ahaan qalalan), dhuun xanuun, neefsashada oo yaraata, qandhada, dareenka qandhada, murqo xanuunka ama lumitaanka lama fillaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka? **Kadib soo wac dhaqtarkaaga ama isbitaalka islamarkiiba. Sidoo kale dhammaadyada isbuuca.** Qeex aastaamahaaga oo dheh inaad ka mid tahay kuwa ugu badan ee halista ku jiro.

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 1,5 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 saxxada oo fayraska uu xadir 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.

Miyaa awowga/ayeyda loo ogolyahay inay daryeelaan carruurta ay awowga/ayeyda u yihiin?

Dadka ka weyn 65 si gaar ah ayay halis ugu jiraan. Waa inay si gaar ah u illaaliyaan nafsadooda. Tani inta badan waxay quseysaa awowga/ayeyda sidoo kale. Ugu dambeyntii, awowga/ayeyda waa inay u go'aansadaan nafsadooda haddii ay rabaan inay daryeelaan carruurta awowga/ayeyda u yihiin. Haddii aan ku talino awowga/ayeyda:

- Inay raacaan sharciyada nadaafada iyo anshaxa, tusaale ahaan u dhaqida si joogta ah gacmahaaga, aadan la wadaageyn galaasyada carruurta oo aad ka fogaaneysid waaladiinta.
- Ka fogaanshaha meelaha leh qiyam sare oo dad ah, sida saldhigyada tareenka ama gaadiidka bulshada inta lagu jiro saacadaha mashquulka.

Ha daryeelin carruurta haddii adiga ama canuga jiranyahay, xittaa haddii aastaamaha ay dhexaad yihiin.

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 fillaanka 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.

Haddii aad qabtid hal ama ka badan oo aastaamaha caadiga ah, malaha waxaa ku gaaray fayraska corona ee cusub.

Xaaladaas darteed:

- **Guriga joog.**
- **Samey baaritaanka fayraska corona (fiiri ciwaanada webka ee sadarka xiggo) ama soo wac dhaqtarkaaga.** Uga jawaab dhammaan su'aalaha baaritaanka onleenka ama dhinaca taleefonka sida wanaagsan ee aad awoodid. Dhammaadka saxida, waxaad heleysaa tallo tallaabo ah iyo, haddii ay muhiim tahay, tilmaamaha nafsadaada lagu baarayo.
- **Aqri tilmaamaha "gooniyeynta" (<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) oo u raac si iswaafaqsan.**

Haddii aad ka weyntahay 65 ama aad qabtid jiro hore, kuwa xirggo ayaa quseeyo: Haddii aad qabtid hal ama ka badan oo aastaamaha caadiga ah, soo wac dhaqtarka islamarkiiba. Xittaa dhammaadyada isbuuca.

Ma hubtaa sida loo dhaqmo?

Oo fayraska corona fiiri <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>, kadib markii aad ka jawaabtid dhoor su'aalood waxaad ka heleysaa tallo tallaabada ah Xafiiska Faderaalka ee Caafimaadka Bulshada (oo af Jarmal, Faransiis, Talyaani iyo Ingiriis).

Websaydka Canton of Vaud ee <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> waxaad ka heleysaa fiirinta corona oo 8 luuqado kale.

Fiirinta fayraska corona looma badeli tallada caafimaadka xirfadlaha, baaritaanka ama daaweynta. Aastaamaha lagu qeexay fiirinta waxaa kale oo ay ka dhici kartaa sida la xiriirto cururka kale oo u baahan nidaam ka duwan.

Marwalba la tasho dhaqtarka haddii aad qabtid wax aastaamaha muuqdo oo ka sii daro ama ku walaaciyo.

Sidee ayuu cudurka loogu daaweeyo fayraska corona ee cusub?

Daaweynta waxay ku xadidantahay yaraanshaha aastaamaha. Bukaana waa la gooniyeyaa 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.

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

Dhacdooyinke ayaa la ogolyahay?

Dhacdooyinka gaarka ah iyo bulshada oo illaa 300 qof waa la ogolyahay. Tani waxaa ku jiro dhacdooyinka sida dhacdooyinka qoyska, bandhigyada ganacisga, xafladaha, bandhigyada masraxa iyo baaritaanada filimka, usu imaanshaha siyaasada iyo bulshada rayidka, sidoo kale sida dhacdooyinka ciyaaraha iyo howlaha kooxda.

Dhacdooyinka gaarka ah iyo dhacdooyinka qoyska: Kuwaan waxaa sidoo kale lagu qaban karaa meel ka baxsan guryaha gaarka ah. Ma jiraan afkaar illaalo looga baahanyahay midaan. Si kastaba, diyaariyayaasha waa inay hayaan liiska ka qeybqaatayaasha oo ay ku jiraan faahfaahinada xiriirka (magaca koowaad, magaca aabaha, lambarka taleefonka).

Dhacdooyinka bulshada sidoo kale sida dhacdooyinka ciyaaraha iyo tartamada: Afkaaraha illaalada waa in loo helaaa middaan.

Tartamayaasha la yeeshay u dhawaanshaha jirka dhow (judo, lagdinta, iwm.) weli lama ogolaan illaa 6da Luuliyo.

Fadlan ogow: Sharciyada ka fogaanshaha iyo nadaafada oo illaalo badbaado ah ee dadka xaadirka ah waa in la damaanad qaadaa.

Waxa dhaco haddii tirada caabuqa cusub aysan yaraan laakin badiso markale?

Waxay ku xirantahay sida xaalada u hormarto. Haddii tirada caabuqa cusub korodho markale, Gollaha Faderaalka waxay dib u dhigeysaa tallaabooyinka qafiifinta ee la qorsheeyay ama qeyb ahaan la soo celiyo tallaabooyinka qafiifinta horaan loo soo bandhigay. Saxitaanada waxaa kadib sidoo kale lagu sameynayaa afkaaraha illaalada.

Raadinta Caawinta.

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 jeclaan 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 / 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 aowowga/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 / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Wadatashiga taleefonka ee 143 (Die Dargebotene Hand)

Maku dareentaa halis guriga? Ma raadineysaa caawin ama illaalo?

- Ee www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / 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 844 911 24** saacadood maalintii, 7 maalmood isbuucii, 365 maalmood sannadkii.

Ku laabashada Shaqada

Gollaha Faderaalka waxay sii wadayaan inay ku taliyaan ka shaqeynta guriga haddii ay suurtoagal tahay, sidoo kale ka fogaanshaha rarka buux dhaafa ee gaadiidka bulshada. Si kastaba, badroonigaaga ayaa go'aansado haddii iyo goorta ay tahay inaad shaqada ku soo laabatid.

Haddii aad shaqada joogtid oo aad halis ku jirtid sababtoo ah jirooyinka hore, badroonigaaga waa inuu ku illaaliyaa.



Maaskaraha qasabka ah ee gaadiidka bulshada

Halkee ayuu quseeyaa waajibaadka maaskaraha?

Sharuudaha maaskaraha wuxuu quseeyaa dhammaan gaadiidka bulshada, tusaale ahaan, tareenada, taraamyada iyo basaska, laakin sidoo kale wiishashka buuraha iyo maraakiibta. Wiishashka buuraha barafka iyo korsi qaadida waa laga reebay.

Miyay jiraan filashooyinka socod baradka iyo dadka kale?

Carruurta ka hooseyso labo iyo toban sanno jir waa laga reebay waajibaadka lagu xiranayo maaskaraha. Intaas waxaa dheer, dadka aanan xiran karin maaskarooyinka oo sababo gaar ah, gaar ahaan kuwa caafimaadka, sidoo kale waa laga reebay.

Miyaan sidoo kale xirtaa maaskaro markii tareenka ama baska uu bar ebar yahay?

Waajibaadyada maaskaraha way quseysaa iyada oo aan laga eegin inta qof oo ku jirto gaadiidka bulshada. Aan lagaraneyn xili hore imisa qof ee gadaal fuuleyso. Aragtida saacadaha mashquulka sidoo kale sida taraafikada raaxada inta lagu jiro fasaxyada, lambarada rikaabka sareeyo waxaa si guud ahaan looga filanayaa.

Haddii aanan haysan maaskaro: Miyaan sidoo kale u jidi karaa gambada wajigeysa iyo sankeyga, ama dhar kale?

Maya, waajibaadka maaskaraha laguma buuxin gambada ama dharka. Labada ma bixiyaan illaalo ku fillan oo ka soo horjeedo caabuqa oo waxay leeyihiin kaliya illaalo gaar ah ee ka soo horjeedo dadka kale. Maaskaraha nadaafada ama maaskaraha dharka warshadaha sameeyaan waa in la xirtaa.

Yaa hubiyo haddii rikaabka ay xiranyihiin maaskaro?

Xakameyn iyo fullin waxaa sameeyo kooxda tareenka iyo booliska wadada tareenka ama adeegyada amniga.

Iyo haddii aan diido inaan xirto maaskaro?

Kuwa diido inay xirtaan maaskaro waa inay uga tagaan gaariga saldhiga xiggo. Haddii qofka diido codsiyada illaalada amniga oo uusan ka tagin gaariga, isaga ama iyada waxaa lagu ganaaxi karaa u hogaansanaan la'aanta (oo dhinaca nidaamka ganaaxida caadiga ah, ma jiraan ganaaxyada booliska).

Maxay san qasab u aheyn ku xirashada maaskaraha meel kaloo kale ee booska bulshada?

Gaadiidka bulshada, dad badan way usu dhowyihiin muddooyin dheer, taas oo kordhiso halista faafinta. Intaas waxaa dheer, sharaxaadaha dadka xaadirka ah lama garanayo. Tani waxay ka dhigtaa raadraaca u dhawaanshaha mid aan suurtoagal aheyn haddii qofka ku dhaco COVID-19.

Waqtiga qaar, BAG way joogteeyaan in maaskarooyinka aysan illaalin dadka caafimaadan ee jooga goobaha bulshada. Maxay hadeer u noqonayaan qasab hadeer si kastaba?

Cid walboo xirato maaskaro waxay illaalisaa dadka kale. Qof walba oo qaaday wuxuu ku faafin karaa labo maalmood ka hor inta aastaamaha soo bixin iyada oo aan la ogaan. Haddii qof walba ku xirto maaskaro booska xadidan, qof walba wuxuu ka illaalsanyaahy dadka kale. Xittaa haddii tani aysan damaanad qaadin illaalo boqolkiiba 100%, waxay yareysaa faafida fayraska.



Baaritaanada gayraska corona iyo joojinta raadraaca taabashada silsiladaha caabuqa.

Maxay labadaan tallaabo sidaas muhiim ugu yihiin.

Si markaas loogu noolaado ku dhawaad nolol "caadi ah", dhammaan dadka qaba aastaamaha cudurka waa in laga baaraa fayraska corona ee cusub isla markiiba - xittaa qabaan aastaamo dhexaad ah. Waxaa dheer baaritaanka, sidoo kale waa muhiim in dadka oo dhan sheegaan sharaxaadaha xiriirka oo raadraaca, tusaale ahaan maqaayadaha. Sababtoo ah dadka qaadsan horay ayay u qaadsiin karaan iyaga oo weli caafimaad dareemayo. Marka baaritaanada iyo joojinta raadraaca taabashada silsiladaha caabuqa.

Markii baaritaanka fayraska corona laga helo, kadib raadraaca taabashada ayaa bilaabato..

- Maamulka cantonal waxay la shaqeeyaan dadka caabuqsan si ay u go'aansadaan cida uu isaga ama iyada taabashada dhow la sameeyeen.
- Maamulada waxay ogeysiiyaan dadka taabashada wax ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo sida loo sii wado.
- Xittaa haddii dadkaan aysan qabin wax aastaamo ah, waa in la karantiilaa. Tani waxay quseysaa toban maalmood kadib taabashada ugu dambaysay ee dadka qaadsan. Fadlan ka aqri tilmaamaha "Karantiilka" (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) oo si iswaafaqsan u raac.
- Haddii aysan jirin caabuq la helay inta lagu jiro muddadaan, maamulada way ka qaadaan karantiilka markale.



App-ka SwissCovid

Iyo taageerada app-ka SwissCovid oo mobeelada, waxaan rabnaa inaan yareyno faafida aan la xakameyn karin ee fayraska corona cusub. Dadka badan ee isticmaalaa App-ka SwissCovid, sida weyn ee saameyntooda ay ahaaneyso. Qof walba oo ku jiray nawaaxiga oo ugu yaraan hal qof oo markii dambe laga helay fayraska corona cusub oo muddo dheer waqti ah waxaa lagu ogeysiinayaa dhinaca app-ka ee ku saabsan caabuqa suurtoogalka ah iyo nidaamka dheeraadka ah. Arimahaaga gaarka ah waa la sii illaaliyaa. Isticmaalka app-ka waa iqtiyaar oo bilaash ah. App-ka waxaa laga dajisan karaa Apple's App Store iyo Google Play Store.

App-ka SwissCovid wuxuu ku caawiyaa joojinta gudbinta silsiladaha oo degdeg ah

App-ka SwissCovid oo mobeelada (Android/iPhone) waxay tabarucdaa xakameynta fayraska corona cusub. Waxay dheeri ku tahay heerka "raadraaca u dhawaanshaha", tusaale ahaan, u dhawaanshaha caabuqyada cusub ee gobolada, - iyo sidaas darteed waxay ku caawisaa joojinta gudbinta silsiladaha. App-ka SwissCovid waxaa laga heli karaa Apple Store iyo Google Play Store (oo luuqadaha: Jarmal, Faransiis, Talyaani, Roomansh, Albaniniyaan, Bosniyaan, Ingiriis, Karooshiyaan, Boortaqiis, Seerbiyaan, Isbaanish).

- [Google Play Store loogu talloagalay Android](#)
- [Apple Store loogu talloagalay iOS](#)

Isticmaalka App-ka SwissCovid waa iqtiyaar oo bilaash ah. Dadka badan ee gashto oo isticmaalo app-ka, sida wax ku oolka ah ku caawinayo xakameynta fayraska corona cusub.

Sidee ayuu App-ka SwissCovid u shaqeeyaa?

Gasho app-ka SwissCovid mobeelkaaga Apple ama Android ka. Waxa aad u baahantahay inaad sameysid waa inaad mobeelka haysatid iyo aalada Bluetooth inuu daaranyahay on. Mobeelka ayaa kadib soo dirayo Aqoonsiyada illaalsan, oo loo yaqaan warbixinada-qaladka, oo dhinaca Bluetooth. Kuwaan waa fiilooyin sifo dheer, wareegto ah. Labo sitimaan kadib, dhammaan warbixinada-qaladka si toos ah ayay uga tirmaan qalabka.

App-ka wuxuu si qarsoodi ah u cabiraa muddada iyo baaxada ee mobeelada kale. Wuxuu qoraa markii ay jireen **u dhawaansho dhow** (aad uga dhow 1.5 miitir iyo wax ka badan 15 daqiiqo oo guud ahaan maalin gudaheed). Tani waa markii ay jiraan suurtoogalnimada in fayraska la gudbiyay.

Tani waa sida ogeysiinta u shaqeyso

Haddii isticmaalaha App-ka SwissCovid laga helo fayraska corona, qofkaan wuxuu helayaa koodh (covidcode) oo ah maamulada gobolka. Kaliya koodhkaan ayuu qofka ku furi karaa shaqada ogeysiinta ee App-kooda. Qaabkaan, waxay u digaan isticmaalayaasha kale ee app-ka oo ay aad ugu dhawaayeen inta lagu jiray wajiga caabuqa (labo maalmood ka hor bilaabida aastaamaha). Markii koodhka la geliyo, ogeysiinta iyaga ku socoto waa toos oo qarsoodi ahaato.

Dadka la ogeysiiyay waxay soo wici karaan qadka warbixinta lagu sheegay app-ka oo cadey tallaabooyinka dheeraadka ah. Qarsoodiga way illaalsantahay marwalba. Haddii qofka la ogeysiiyay oo horaan u qabo aastaamaha jirooyinka, waa inay joogaan guriga, ka fogaadaan u dhawaanshaha dadka kale, yeeshaan baaritaanka fayraska corona ama wacaan dhaqtarkooda.

Ku dhaqmida si midnimo ah, waxaan dhammaanteen ku caawin karnaa ka goynta silsiladaha caabuqa.

Illaalada arimaha gaarka ah

Xogta ay aruuriyaan App-ka SwissCovid waxaa kaliya oo lagu keydiyaa mobeelkaaga gaarka ah. Uma dito wax xogta shaqsiga ama goobaha keydka dhexe ama kumbuyuutarada. Sidaas darteed ma jiro qof dib u aasaasayo qofka aad u dhawaanshaha la yeelatay iyo meesha ay u dhawaanshaha ka dhacday. Markii masiibada fayraska corona ay dhammaato, ama haddii app-ka cadeeyo wax ku ool la'aan, aastaanta waa la damiyaa.

Waxaa ka helay fariin App-ka SwissCovid oo ah in ay jiraan suurto galnimada caabuqa. Miyaan xaq u leeyahay baaritaan?

Haa, sida ugu dhaqsiiha badan oo aad heshid fariin ku saabsan caabuqa suurto galnimo ah, waad u qalantaa baaritaan bilaash ah.

Baaritaankaan waxaa loo naqshadeeyay inuu ogaado dadka horaan u qaadsan laakin aanan weli laheyn aastaamo. Waa in lagu asameeyaa 5 maalmood ee ugu horeyso kadib caabuqa suurto galnimo ah. Haddii baaritaanka uu wanaagsanyahay, waxaa kula soo xiriirayo maamulka gobolka ee awooda u leh, kuwaas oo ku ogeysiiyay wax ku saabsan nidaamka dheeraadka ah. Tani waxay ku caawineysaa xakameynta gudbinta fayraska.

Miyaan sii wadaa inaan helo lacag bixinteyda haddii aan go'aansado inaan guriga joogo jadib markii aan soo wargeliyo caabuq suurto galnimo ah?

Haddii aad heshid wargelinta caabuqa suurto galnimo ah, fadlan soo wac Qadka warbixinta SwissCovid (lambarka taleefonka waxaad ku arkeysaa app-ka markii wargelin la sameeyo). Waxay kaala talin karaan su'aalahaan.

Mabda' ahaan, badrooniga waajib kuma ahan inuu sii wado lacag bixinta mushaarkaaga haddii aad u joogeysid guriga sababtoo ah wargelinta caabuqa suurto galnimo ah.

Kaliya karantiilka ay amreen maamulada gobolka ee awooda u leh ayaa xaq u leh joogteynta lacag bixinta mushaarkaaga..

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

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