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 12.09.2020

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 miitir) qof qaadsan wax ka badan 15 daqiiqo illaalo la'aan (maaskaraha nadaafadeed ama carqalad muuqaal ah sida shaashadda plexiglass). Haddii qofkaan uu sidoo kale ahaa qaadsanyahay[1], waa inaad guriga aadaa oo aad karantiil joogtaa 10 maalmood. Awooda ku habboon cantonal ayaa kula soo xiriirayo oo ku siinayo warbixin dheeraad ah iyo tilmaamo.
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/entry). Raac tilmaamaha maamulka.

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 gaarka[2] 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): 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.

Kala soo cida bulshada iyo shaqada

- Guriga joog ama hoyga ku haboon 10 maalmood (ka bilow taariiqda taabashada ugu dambeysay ee aad la yeelatay qof qaadsan ama ka bilow taariiqda gelitaankaaga).
- 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.
- 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
- Natiijada baaritaanka aan laga helin ee PCR ma gaabiso muddada karantiilka (10 maalmood).

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

[2] 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)

Haddii adiga ee ku nool isla qoyska sida qofka jiran

- Qofka jiran wuxuu kaligii diyaarsadaa qol leh albaabo xiran oo ku qaato cuntada qolkooda (fiiri tilmaamaha gooniyeynta).
- Ka fogow baaxad 1,5 miitir ee ka baxsan qofka jiran markii isaga /iyada ay tahay inay ka tagaan qolkiiksa/qolkeeda.
- 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 suurtogal tahay.

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 qoyska sida dadka kale, laakin ma ahan la jiritaanka qof xanuunsan

- 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.
- Ka fogow 1,5 miitir ka bilow dadka kale ee qoyska ku jiro markii ay tahay inaad ka tagtid qolka.
- Si joogto ah u dhaq gacmahaaga.
- Isticmaal qubeyskaaga gaarka ah. Haddii tani aysan suurtogal aheyn, ku nadiifi xarumaha nadaafada caadiga ah (qubeyska, musqusha, weelka dhaqida) isticmaal walba kadib walxaha nadiifinta ganacsiga.
- 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.** Haddii tani aan la heleyn, ka fogow baaxad ugu yaraan 2 miitir dadka kale.
- **Ka fogow gaadiidka bulshada.** Haddii xaaladaada caafimaadka kuu ogolaato, isticmaal gaarigaaga ama baskiilkaaga, lugeynta ama wacitaanka taksiga.

Sax isticmaalka maaskaraha illaalada[3]

- Kahor intaadangashan maaskaro, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermisdilaha.
- Si tartiib ah u gasho maaskaraha illaalada si markaas ay u daboosho sankaaga 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 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 heerkaaga caafimaad

- Kormeer xaaladaada caafimaad: jirada, daalka, qandhada, dareenka qandhada, qufaca, yaraanshaha neefsashada ama lumitaanka lama filaanka ah ee urta iyo/ama dhadhanka, dhuun

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

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 shaqsigaaga 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 til-maamaha 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.

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 suurtogal kuu aheyn adiga: haddii aad wa-laacyo 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

Gacmo dhaqida[4]

- 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 ka dib

- Haddii aadan laheyn aastaamo 10 maalmood kadib, waxaad dib ugu laaban kartaa bulshada kadib la tashiga adeega caafimaadka.
- Sii joogtey inaad raacdid sharciyada nadaafada iyo tallooyinka hab dhaqanka ee "Sida loo illaaliyo nafsadaada" ololaha (So schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Sii joogtey kormeerida xaaladaada caafimaad. Waxaa dhici karta in aastaamaha ugu horeeyo ay ku soo baxaan kaliya heer dambe.

Magdhowga wixii kaa lumay dartiis sababa la xiriira cabbiraadaha ka dhanka ah coronavirus
- Macluumaadka tan waxaa laga heli karaa websaydhka Xafiiska Caymiska Bulshada ee FSIO (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).

[4] Fiidiyaha gacmo dhaqida ku haboon: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY