

# Sida loo illaaliyo nafsadaada.



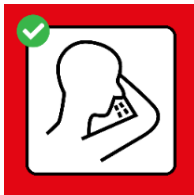
## Xaanshida xaqiiqda

Warbixin muhiim ah oo ku saabsan fayraska corona ee cusub iyo ku saabsan ololaha «So schützen wir uns» («Sida loo illaaliyo nafsadaada»).

## Maxaad sameyn kartaa?



U dhaq gacmahaaga si balaaran.



Ku qufac oo ku hindhis gacmaha istiraasho ama qalooqa garabkaaga.



Ka fogow.



Ka fogow gacmo salaamida.



Guriga la joog qandho iyo qufac.



Kaliya diiwaanka taleefonka kadib oo hab dhaqanka dhaqtarka ama qeybta

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

### **Caabuqa iyo halisaha**

Maxay nadaafadaan iyo sharciyada hab dhaqanka sidaas muhiim ugu yihiin?

Fayraska corona ee cusub waa fayras cusub oo ku aadan kaas oo aadanaha aanan weli u haysan difaac jirka. Waxay u hogaamin kartaa caabuqyo badan iyo cuduro. Waa inaan sidaas darteed yareynaa faafida fayraska corona ee cusub sida badan oo suurtoogalka ah.

Gaar ahaan dadka qabo halista sareyso ee helista jiro ku dhacida daran waa in laga hortagaa. Kuwaan waa kuwa ka weyn 65sanno iyo dadka qabo xaalada horay u jirtay: dhiig karka, sonkorta, cudurka sonkorowga, cudurka wadnaha daran, kansarka, iyo cudurka iyo daaweynada yareyso difaaca jirka.

Haddii aan dhammaanteen raacno sharciyada, waxaan si wanaagsan u illaalin karnaa dadkaan. Sameynta sidaas, waxaan sidoo kale ku caawineynaa hubinta in dadka qabo jirooyinka halista ah ay sii wadaan in si wanaagsan loogu daaweeyo xarumaha daryeelka caafimaadka. Tani sababtoo ah waa qolalka daaweynta iyo haweynta waa mid kaliya oo loo heli karo illaa xad ku xadeysan qeybaha daryeelka degdega.

Yaa soo bandhigay halis korodhay?

Wixii dad dheeraad ah, cudurka leh fayraska corona cusub waa waxyeelo. Dadka ka weyn da'da 65 iyo kuwa leh xaaladaan horay u jiray waxay leeyihiin halis sareyso oo inay jiradaan:

- Cadaadiska dhiig karka
- Sonkorta
- Cudurka wadnaha
- Cudurka neefsashada daran
- Cudurada iyo daaweynada yareeyo difaaca jirka
- Kansarka

Qofka ma qaadi karaa fayraska corona ee cusub ee Switzerland?

Haa, halista gaarista fayraska corona ee cusub wuu kusii kordhayaa Switzerland.

Wie wird das neue Coronavirus übertragen?

Fayraska corona ee cusub wuxuu gaar ahaan ku gudbaa dhinaca taabashada dhow oo muddada dheer: haddii aad joogteysid baaxada ka yar 2 miitar oo dadka xanuunsan oo wax ka badan e15 daqiiqo. Gudbinta waa 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: Dhibcaha faafa ee ka imaanayo qufaca iyo hindhista waxay noqon karaan gacmaha. Waxay geli karaan afka, sanko ama indhaha haddii aad taabatid.

## **Aastaamaha, baaritaanka iyo daaweynta**

### Waa maxay aastaamaha cudurka ee fayraska corona?

Aastaamaha ugu caansan waa qandho, qufac iyo dhibaatooyinka neefsiga. Aastaamahaan si daran ayay uga duwanaan karaan. Dhibaatooyinka sidoo kale waa suurtoagal, tusaale ahaan hargabka. Bukaanaada qaarkood sidoo kale waxay qabaan dhibaatooyinka dheefshiidka ama indhaha (indhaha bararka).

### Waxaan qabaa qandho iyo qufac, maxaan sameeyaa?

Haddii aastaamaha jirooyinka dhacaan, waa inaad joogtaa guriga si markaas aadan u qaadiin qof kale.

Aastaamaha jirooyinka waxaan ka wadnaa:

- qandho (heerkulka jirka oo ka sareeyo 38°C oo ay la jiraan dareenka daalka, mararka qaar xanuunka muruqa)
- qufaca waa qalalanyahay, waxaa wehlin karo dhuun xanuun

Haddii aastaamaha ay dhexaad yihiin, kadib waad is daryeeli kartaa. Haka tagin guriga illaa 24 kadib ee aastaamahaaga ay yaraadaan, si aad uga illaalisid qaadiinta dadka kale. Fiiri sharciyada nadaafada oo samey (fiiri bogga koowaad «Was können Sie tun?» / «"Maxaad sameyn kartaa?»).

Haddii aad qabtid halis sareeyso oo helida jiro daran ama haddii aastaamaha ka sii daraan: Soo wac dhaqtarka ama xirfadlaha daryeelka caafimaad. Isaga ama iyada waxay go'aansanayaan haddii qiimeynta caafimaadka loo baahanyahay, ama haddii ay kugu fillantahay inaad guriga joogtid ama aad isdaryeeshid.

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

Illaa iyo hadda, ma jiraan wax daaweyn ah oo jirooyinka fayraska corona. Daaweynta waxay ku xadidantahay yaraanshaha aastaamaha. Bukaanaada 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.

## **Qiyaasaha illaalada**

### Maxaa u muhiimsan markii aad safreysid?

Waxaa jiro halista caabuqa ee fayraska corona ee cusub oo ku dhawaad dhammaan gobolada caalamka. Si kastaba, WHO weli kuma soo rogin wax xadeynada safarka. Eeraboodyo badan waxaa jiro qiyaasaha illaalada korodhay oo rikaabka ah.

Sidoo kale u hogaansan tallooyinka nadaafada iyo sameynta oo safaradaada. Tani waxay kaa illaalineysaa caabuqa fayraska corona.

Maka weyntahay 65 ama ma leedahay wax xaaladaha horay u jiray (dhiig karka sareeyo, cudurka neefsashada daran, sonkorta, cudurka wadnaha, cudurada iyo daaweynada yareynayo difaaca jirka, kansarka)? Fadlan ogow tallooyinkeena oo dadka nugul oo gaarka ah.

Wadamada qaarkood waxaa jiro gobolada la gooniyeeyay. Gelitaanka iyo ka tagitaanka goboladaan waa - haddii gabi ahaanba - kaliya suurtoagal tahay ogolaansho gaar ah. Ma qiyaasi karno inta xadeynadaan iyo xeerarkaan soconayaan.

Eeraboorada caalamiga ah, safrayaasha waa inay fishaan qiyaasaha illaalinta korodhay.