



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

# MAXAAD UBAHANTAHAY INAAD KA'OGAATO HADA CORONA HA

Guudmar kusaabsan talooyinka habdhaqanka,  
sharciga shaqalaysiinta iyo sharciyada safarrada

Halkaan waxaad  
kahelikartaa warbixinta  
kusaabsan wacyigalinta  
dawlada ee Corona ha taas  
oo kuqoran luqadaada.



[www.integrationsbeauftragte.de/  
corona-warn-app](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-warn-app)

Muhiimiyadda:  
Qaadashada dawada  
Corona ha waxay  
badbaadinaysaa adiga iyo  
kuwa kalaba!



[www.integrationsbeauftragte.de/  
corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

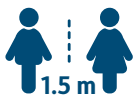
## Caafimaadka

### SIDEEN UBADBAADINKARAA NAFTAYDA IYO KUWA KALABA?

Qofkasta waa caawinkaraa ladagaalanka cudurka coronavirus. Joogtee yaraynta xiriirka aad laleedahay dadka kale kuna xakamee naftaada inaad lajoogto kuwa iyaguna isxakameeya. Tani waa sida kaliya ee aad ogabaaqsankarto cabuqaan. Muhiimiyad gaara:



Mayr  
gacmahaaga  
(uguyaraan  
20 ilbiriqsi)



Joogtee kafogaanshaha  
dadka kale adoo  
ujirsanaya uguyaraan  
1.5 mitir.



Xiro af'saabka  
afka iyo sanku.



Qufaca ama hindhisada  
kulaab gacantaada  
suxulkeeda ama  
isticmaal fiskileetiga.



Hawo kufilan sii  
qolalka xiran.



### MAXAAN UQAADANAYAA DAWADA KAHORTAGAYSA CAABUQA CORONA HA?

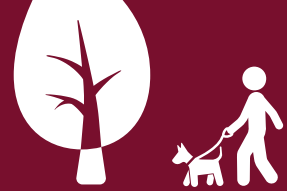
- Waxaad badbaadisay naftaada, tan ehelkaaga iyo dhammaan dadka aad xiriirka laleedahay.
- Dawadu waa deeq waana lacag la'aan. Waxaad na helikartaa markii dawada aad qaadanayso 116 117.
- Dawadaan waa lasootijaabiyay si taxadarleh oo habsiino leh, amaanna ah wayna shaqaynaysaa.



### MAXAAN SAMAYN KARAA HADII AAN KUSHAKIYO INAAN QAADAY CUDURKA?

Wax xiriira malalahayd qof lagahelay cabuqa corona? Laxiriir waaxdaada caafimaadka sidhaqso leh adoo isticmaalaya telefoonka! Xataa hadii aysanjirin wax calaamado cudur ah. Ee 116 117 waxaad kahelikartaa meel lagugu baaro. Ilaa ayjawaabtu kasoobaxdo jog gurigaaga!

# NOLOSHA BANAANKAAH



**Goobaha dadwaynaha** the kuwa soo socda ayaa dabaqma: Joogtee kalafogaansha ha uguyaraan 1.5 m. Gaadiidka dadwaynaha, marka la dukaameysanayo iyo dhamaan fasalkada iskuulka, waa waajib inaad xiratid maaskaro.

**Gaadiidka maxaliga ee dadwaynaha** waa inaad caddeysaa in lagu soo tallaaley, kasoo kabsate ama natiijo negatíf ah haysatid (sharciga 3G).

**Shuruudaha Tijaabada:** Tijaabada degdega ah ee antigen ka (ugu badnaan 24 saac jir ah) ama tijaabada PCR (ugu badnaan 48 saac jir ah). Caruurta jira ilaa

6 sanno iyo caruurta iskuuleyda ayaa ka reeban.

Keliya kuwa kasoo kabsadey Corona ama si buuxda looga tallaaley (2G) ayaa loo oggolyahay iney galaan xaruumaha **Dukaameysiga, Maqaayadaha, Baararka, Huteelada ama Tiyaatarka.** Dukaamada leh baahiyaha maalinlaha ah (tus. Subermaarketyada, farmishayaha, bakhaarka dawada, bakhaarka buugaagda) ayaa u sii furnaanaya qofwalba.

**Tijaabooyinka joogtada ah degdega ah ee coron** ayaa qeyb muhiim ah ka ah amni ballaaran:

Waxaad heli kartaa tijaabo degdega ah halmar asbuucii.

**Kulamada gaarka ah oon dadka wali la tallaalin ama kuwa aan kasoo kabsan** ayaa lagu xadidey kuwa qoyskaada ah iyo ugu badnaan labo qof oo ka socota qoys kale. Caruurta jira ilaa 14 sanno ayaa ka reeban midan.

Gobolada federaalka, shuruudca adag iyo xadidaadyada xiriirada dadka aan wali la tallaalin ayaa macquul ah ama aalaaba la fuliyey.

Warbixintaan waxaad kahelikartaa webseedyada dawlada federaalka ah.

## Shaqo iyo lacag



### SHURUUCDEE AYAA KU DHAQAN GALA GOOBTA SHAQADA?

Goobtaada shaqada, waa inaad bixisaa caddeyn ah in lagu tallaaley, kasoo kabsatey ama tijaabo negatíf ah haysatid (3G). Waxaa sidookale laguugu tijaabin karaa goobta shaqada iyadoo la kormeerayo. Shaqaalahaadu waa inuu xakameeyaa taas. Hadii aadan si gaar ah uga soo shaqeyneynin guriga, shaqaaleysiyahaaga waa inuu bixiyaa tijaabo-shakhsiyeed ama tijaabo degdega ah ugu yaraan labo jeer asbuucii. Waxaa sidookale lagaaga baahanyahay inaad ku maaskaro xiratid goobta shaqada haddii aadan ilaalin Karin masafo dhan 1,5 m. Shaqaaleysiyahaaga waa inuu bixiyaa fursada ah inaad guriga kasoo shaqeysid haddii eysan jirin sababo shaqo muhiim ah taa bedelkeed.

### MAXAAN SAMAYNAYAA HADII AAN SHAQO LA'AAN NOQDO?

Waa inaad laxiriirtaa xarunta shaqadaada ama qolyaha kushaqaalaysiiyay. Labadoodaba kaliya waxay qaabili karaan kuwa usoo booqday arrimaha dadgadaga ah iyo kuwa ballamaha lahaa. Waad diiwaan galinkartaa shaqo la'aanta adigoo isticmaalaya telefoonka, warqad ama online. Sidookale codsiyada waxaad kudirikartaa online



ka. Muhiimiyad: Xeerarka ilaalinta kadhanka ah ayaa sii socondoono inla adeegsado. Sidookale, helitaanka adeegyada asaasiga ah ayaa loofududayn doona kuwa shaqo doonka ah.



### MAXAA DHACAYA HADII SHAQALAHAYGA UU CODSADO WAQTI YAR INUU SHAQEEYO?

Waxaad helikartaa kafaa'iidaysiga shaalaysiin ta waqti kooban oo 24 bilood ah. Waxay noqonkartaa 87% inaad lumiso faa'iidadii. Wakiil ka shaqaalaha ugaarka ah baa u hubindoona mid mid iyagoo hubindoona inay kusalaysanyihiin dhamman xaaladaha.



### CAAWINAAD NOOCEE AH AYAAN KAHELIKARAA XARUNTAAN USHAQAYNAYAY?

Dadka iskood isu-shaqaalesiiyey iyo shirkada kuwaas oo galay dhibaatooyin dhaqaale coronon dartiis waxey codsan karaan deymo raqiis ah, deeqo iyo lasoo garasho. Go'aan sameeyahan wuxuu tusayaa waxa macquulka ah: <https://www.bmw.de/Redaktion/DE/Module/Entscheidungsfinder/entscheidungsfinder.html>





## MADALBAN KARAA KAALMADA CARUURTA?

Hadii dakhliga kusogalaa uu san kufilnayn qoys kaaga oo dhan, way furantahay inaad codsataa kabida kaalmada caruurta.

## MIYAAN CODSAN KARAA GUNNADA DARYEELKA CAAFIMAADKA CARRUURTA?

Waxaad heli kartaa faadiiooyinka xanuunka caruurta 30 maalmood sannadkii waalid walba (60 maalmood haddii aad tahay waalid keligiis ah). Sidookale tani waxay qusaysaa hadii aad kuxanaanayso ilmahaaga guriga maxaayeelay iskuulka iyo xarumaha ilmaha lagu xanaaneeyo waa xiranyihiin sababo laxiriira caabuqa caalamigaa.



# MAXAA QUSEEYA SAFARADA?

Waa inaan wadnaa kawaantoomida safara aan gaarka ahayn iyo socdaalka dalxiisyada gudaha iyo dibada. Inta aadan usafrin dibada, fadlan laxiriir xafiiska dawlada federalka ah iyo wasaarad arrimaha gudaha siloohelo warbixin ta kusaabsan xayiraadaha iyo ilaalinta xuduudaha.

## MAXAAN TIXGALINDOONA MARKAAN SOOLAABANAYO?

Qofwalba oo Jarmalka kasoo gelaya goob khatar sare ama nooc duwan ee fayraska ah leh waa iney buuxisaa foom soogalooti ee dijitaal ah kahor inteysan soo gelin waddanka. Tallaal, tijaabo ama shahaado caafimaad ayaa looga baahanyahay soogalooti walba ee waddan kale ka imaanaya. Waxey tani quseysaa qofwalba oo ka wayn da'ada 12. PCR ama tijaabada antigen ayaa loo isticmaali karaa tijaabada.

Sharciyan, qofwalba waa in lagu karantiilaa guriga 14 maalmood haddii ey kasoo galayaan goob leh nooc duwan ee fayraska ah. Marka laga soo gelayo goob khatar sare leh, karantiilku wuxuu dhamaadaa 10 maalmood. Hase yeeshee, dadka sida buuxda looga

tallaaley coronavirus ama kuwa marhore kasoo bogsadey uma baahna in karantiil la galsho. Qofwalba oo tijaabadiisa noqotey mid taban marka kasoo gelaya goob khatar sare leh ayaan ku dhameyn kara karantiilka iyagoo samaynaya tijaabo kale laga bilaabo maalinta 5-aad. Tijaabo sheybaar (PCR, PoC-PCR) oo la sameeyey ugu yaraan 28 maalmood ama ugu badnaan 6 bilood kahor ayaa loo isticmaalaa caddeyn kasoo bogsasho ah. Tallaalku waa in la dhamestirey ugu yaraan 14 maalmood ee lasoo dhaafey.

Waxaad helikartaa inaad iskabaarto adigoo wacaya 116 117.

## Taxadar: Jabinta waajibaadka karantiilka waxay keeni karaysaa ganaax.

Waxaad halkan ka baari kartaa waddankeh leh khatar sare ama nooc duwan ee fayraska ah:  
[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)



## XAGEE BAAN KAHELKARAA WARBIXINTA SAXDA AH EE CIWAANKAAN TAASOO KUDIYAARSAN LUUQADO KALA DUWAN?

Internedka waxaa kabuuxa warar aan xaqiiqo lahayn oo been ah kaas oo sidhaqso leh kugaara qolalka dadku aykusheekaystaan.

Wararka ugudanbeeyay ee kuqoran luuqado kala duwan oo aad aamini karto waxaad kahelikartaa:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus) iyo  
[www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus](http://www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus)

### Tafatiraha:

Dawlada Federaalka Guddiga uqaalbilsan Soogalootiga, Qaxootiga iyo Is-dhexgalka

### Xaaladda:

02.12.2021



[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)



[www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus](http://www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus)