

Foomka Diiwaangelinta Xogta (Datenerfassungsbogen) Soomaali / Somali	
Sharaxaadaha Shaqsiga ee Qofka Qaadsan	
Magaca aabaha, magaca koowaad	Taariiqda dhalashada:
Ciwaanka (Wadada/lambarka, koodhka boostiga, magaalada/caasimada)	
Meel kala duwan ee deegaanka ah:	<input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa, ciwaanka:
Lambarka taleefonka / lambarka mobeelka	
Lambarada taleefonka kale / xiriirada	
I-meelka	
Nooca deegaanka	<input type="checkbox"/> Guriga/dabaqa <input type="checkbox"/> Hoteelka/hoyga la wadaago <input type="checkbox"/> Guriga (guriga daryeelka, guriga howlgalka, iwm.) <input type="checkbox"/> Guriga carruurta/dadka dhalinyarada <input type="checkbox"/> Guri la'aanta <input type="checkbox"/> Wax kale:
Shaqada	<input type="checkbox"/> Shaqo la'aanta <input type="checkbox"/> Barida/adeegyada waxbarashada <input type="checkbox"/> Shaqaalaha sheybaarka <input type="checkbox"/> Machadka caafimaadka (hab dhaqanka, isbitaalka, guriga, iwm.) <input type="checkbox"/> Adeegyada dabka/booliska <input type="checkbox"/> Hoyga la wadaagay/guriga dagayaasha <input type="checkbox"/> Qarashaadka dadweynaha/gaadiidka dadweynaha/adeega duugta/xafiiska arimaha dadweynaha <input type="checkbox"/> Hoteelka/maqaayada/xarumaha firaaqada Shaqada: Maalinta shaqada ugu dambeyso:
Badrooniga	Magaca: Ciwaanka: Lambarka taleefonka: I-meelka: Badrooniyada kale:
Machadka la wadaagay	Ka qeybgalka ee <input type="checkbox"/> Crèche <input type="checkbox"/> Dugsiga xanaanada <input type="checkbox"/> Dugsiga <input type="checkbox"/> Wax kale: Ciwaanka: Lambarka taleefonka: I-meelka:

Warbixinta Caafimaadka	
Warbixinta caafimaadka	<p>Xaaladaha caafimaadka horay u jiray</p> <p><input type="checkbox"/> Wadnaha/qalabka qeybinta <input type="checkbox"/> Sambabada</p> <p><input type="checkbox"/> Kelyaha</p> <p><input type="checkbox"/> Beerka <input type="checkbox"/> Neerfaha <input type="checkbox"/> Kansarka</p> <p><input type="checkbox"/> Yaraanshaha difaaca jirka <input type="checkbox"/> Wax kale:</p> <p>Uur ma tahay:</p> <p><input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa, taariiqda la filanayo:</p> <p>Daryeelka ay bixiyeen adeega daryeelka caafimaadka:</p> <p><input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa, kee:</p>
Aastaamaha	<p><input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa</p> <p>Bilowga aastaamaha: Dhammaadka</p> <p>aastaamaha:</p> <p><input type="checkbox"/> Qufaca <input type="checkbox"/> Hargabka</p> <p><input type="checkbox"/> Qandhada <input type="checkbox"/> Lumitaanka dhadhanka/urta</p> <p><input type="checkbox"/> Dhuun xanuunka <input type="checkbox"/> Lalabada/mataga/shubanka</p> <p><input type="checkbox"/> Qabowga <input type="checkbox"/> Madax xanuunka/adima xanuunka</p> <p><input type="checkbox"/> Yaraanshaha neefsashada <input type="checkbox"/> Wax kale:</p>
Joogitaanka isbitaalka hadeer ee la xiriirto COVID-19	<p><input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa</p> <p>Taariiqda ogolaanshaha: Tariiqda ka saarida:</p> <p>Isbitaalka:</p> <p>Ciwaanka:</p> <p>Saldhiga:</p>
Baaritaanka	<p>Baaritaanka laga helo waxaa sameeyay:</p> <p>ee</p> <p><input type="checkbox"/> Dhaqtarka guud:</p> <p><input type="checkbox"/> Saldhiga baaritaanka <input type="checkbox"/> Adeega wacitaanka ee ay bixiyeen Ururka Dhaqaatiirta Caymiska Caafimaadka Sharciga Qaranka (116117)</p> <p><input type="checkbox"/> Isbitaalka <input type="checkbox"/> Wax kale:</p> <p>Sababta baaritaanka:</p> <p><input type="checkbox"/> La xiriir qofka qaadsan COVID-19</p> <p><input type="checkbox"/> Aastaamaha jirooyinka <input type="checkbox"/> Safraaga ku laabanayo</p> <p><input type="checkbox"/> Ku celinta baaritaanka <input type="checkbox"/> Wax kale:</p>
Isha caabuqa	<p>Isha caabuqa lama garanayo:</p> <p><input type="checkbox"/> Haa → Magaca, ciwaanka, lambarka taleefonka ee qofka, taariiqda xiriirka ama dhacdada:</p> <p><input type="checkbox"/> Maya:</p> <p>Illaha suurtoogalka ah ee caabuqa oo 14 maalmood ka hor bilowga aastaamaha:</p> <p><input type="checkbox"/> Isticmaal gaadiidka bulshada <input type="checkbox"/> Dabaaldagyada gaarka ah/kulamada</p> <p><input type="checkbox"/> Balamaha xiriirada dhow (labiska timaha, saluunka qurxinta, iwm.)</p> <p><input type="checkbox"/> Daaweynada, daaweynta dabiiciga (dhaqtarka ilkaha, daaweyaha jirka, iwm.)</p> <p><input type="checkbox"/> Wax kale</p>
Karantiilka	Maalinta koowaad ee is gooniyeynta guriga:

Xubnaha Qoyska	
<p>Xubnaha qoyska</p> <p><i>Muhiim ah: Sida xiriir dhow, waxay ku jiraan karantiil 14 maalmood kadib markii qofka qaadsan la kulmo kowdii aastaamo</i></p>	<p>Magaca koowaad, magaca aabaha (haddii uu ka duwanyahay), taariiqda dhalashada, shaqada ama ka qeybgalka ee machadka la wadaagay (crèche/dugsiga xanaanada/dugsiga)</p> <p>Booska/qolka noolaanshaha: Miyaa is gooniyeynta guriga suurtoagal tahay (joog/ku cun qolkaaga gaarka ah marwalba): Haa <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/></p> <p>Miyuu qofna qabaa aastaamo: <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa, kee:</p>
Warbixinta hay'ada	
<p>Raadraaca u dhawaanshaha</p>	<p>Fadlan samey liiska oo dhammaan xiriirada aad ku aragtid 2 maalmood ka hor bilowga aastaamaha (ama haddii aadan aastaamo laheynta, ka hor iska qaadida baaritaanka muunada) iyo ugu yaraan mid ka mid ah kuwa xiggo way quseysaa (sidoo kale isu geynta):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> < 1.5 miitir ka fogaansho > 15 daqiiqo (sidoo kale isu geynta) <input type="checkbox"/> > 15 daqiiqo wadajir la sameynayo ciyaar/heesid/dabaal dag (oo aaga gudaha hawada liidato) <input type="checkbox"/> < 1.5 miitir ka fogaansho > 30 daqiiqo iyo labadabadhinacba xiran maaskaro (tusaale ahaan, kulanka cuntada, kulanka, nasasho qaadashada/wada shaqeynta, iwm.) <p><input type="checkbox"/> Ma jiraan u dhawaansho dhow</p> <p>Ku dar sharaxaadaha xiriirka dadka liiska ku lifaaqan iyo ku soo dir ciwaanka i-meelka hoose.</p>
<p>Sharaxaadaha xiriirka ee xafiiska caafimaadka dadweynaha</p>	<p>Fadlan ku soo dir foomkaan dhameystiran iyo liiska xiriirkaaga ciwaanka i-meelka xiggo: corona-ip@muenchen.de Qadka Xafiiska Caafimaadka Dadweynaha Munich: +49 (0)89-233 96333</p>

Fadlan buuxi liisnaan oo ku soo dir: corona-ip@muenchen.de

Fadlan geli halkaan dhammaan xiriirada ee sharaxaadahooda aan laheyn.

Xaaladaan, fadlan qor dhammaan warbixinta ku saabsan goobta meesha aad u dhawaatay qof (taariiqda, waqtiga, ciwaanka, sharaxaadaha xiriirka, iwm.):



Buug-yaraha loogu tallogalay Dadka Qabo COVID-19 iyo SARS-CoV-2 ee ku jiro Daryeelka Bukaan socodka

(Merkblatt für COVID-19 und mit SARS-CoV-2 infizierte Personen im ambulanten Bereich)

Soomaali / Somali

Waxaa lagaa helay baaritaanka SARS-CoV-2, fayraska sababo cudurka COVID-19. Si markaas looga fogaado qaadsiinta dadka kale, waxaa laguugu amray inaad isku karantiisho guriga oo Waaxda Caafimaadka oo aasaaska Illaalada Jarmalka ee ku aadan Xeerka Caabuqa (IfSG).

Sidee ayuu cudurka COVID-19 ee kaa muuqdo adiga?

Caabuqyada SARS-CoV-2 wuxuu u hogaamin karaa cudurka COVID-19. Tani waxay ku dhici kartaa aastaamo kala duwan, caadi ahaan dheeraad ku ah dareenka guud ee jirooyinka iyo tababar darida, gaar ahaan aastaamaha qabow leh sida qufaca, qandhada, cudurada urta iyo carafta iyo/ama dhadhanka.

Dadka qabo difaaca jirka liito ama cudurka raago waxay gaar ahaan ku jiraan halista dacwadaha daran. Waxaa sidoo kale jiro dacwaha aan aastaamaha laheyn, laakin dadkaan waxay qaadsiin karaan dadka kale.

Maxaa u baahan in lagu tixgeliyo muddada karantiilka ee guriga?

- Waa inaad ku jirtaa karantiilka illaa aysan markale jirin halista oo aad ku qaadsiisid dadka kale. Muddadaan caadi ahaan waa 10 maalmood, la sheegay inaad laheyn aastaamo 48 saacadood ka hor dhammaadka karantiilka. Haddii tani aysan aheyn xaalada, fadlan nala soo xiriir adiga oo isticmaalayo sharaxaadaah xiriirka.
- U yarey xiriirkaaga sida badan ee suurtoogalka ah, xittaa gudaha gurigaaga. Fadlan dhowr tilmaamaha xiggo:
 - Kaliya xubnaha qoyska ee aanan joogi karin meel kale ama u baahan inay taageero bixiyaan waa inay joogaan. Waa inay sida doorbiditaanka ah ahaadaan caafimaad wanaagsan oo aysan laheyn xaalado horay u jiray; dadka qabo xaqiiqaha halista ee la xiriiro dacwadaha daran ee cudurka (tusaale ahaan, kuwa qabo difaaca jirka liito, dadka waayeelka ah, iwm.) waa inay si doorbiditaan ah aysan uga mid ahaanan kooxdaan dadka ah.
 - Xubnaha qoyska dadka weyn waa inaysan joogin isla qolka sidaada oo kale

ama, haddii tani aysan suurtoagal aheyn, joogtey ka fogaanshaha oo ugu yaraan 1.5 miitir, laakin doorbidida 2 miitir kaa fog adiga. Xaaladaan, dhammaan xisbiyada ku lugleh waa inay xirtaan waji daboolashada, gaar ahaan haddii baaxada ugu yar aan la joogteyn karin.

- Haddii ay suurtoagal tahay, hubi inaad leedahay hoy gaar ah ee qolka kaliya oo hawo wanaagsan leh.
- Isticmaalka boosaska caadiga ah waa in la xadeeyaa oo waa inay ahaadaan waqtiyo kala duwan ee dadka kale, tusaale ahaan, qaadashada cuntooyinka gooniga ah.
- Hubi in qolalka si wanaagsan loo hawo siiyay dhoor jeer maalintii (hawo siinta daaqada). Tani waxay quseysaa gaar ahaan qolalka ay isticmaaleen xubnaha qoyska, sida jikada ama qubeyska.
- Ha helin wax martiyo ah. Xiriirka waa inaan lala sameyn dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, tusaale ahaan, ninka boostada, adeegyada gaarsiinta ama dariska. Diyaari gaarsiimaha looga tagayo horida guriga ama albaabka dabaqa, xiro waji daboolashada oo ka fogow sida dheer ee suurtoagalka ah dadkaan.
- Carruurta jiran waa inay, dabcan, sii wadaan helitaanka daryeel ku fillan. Bilowga karantiilka muddada 14-ka maalin oo qofka bixinayo daryeel iyo xubnaha qoyska kale (xiriirada) waxay ku xirantahay maalinta ee aastaamaha dhaceen ama, oo dhacdada qofka ah aastaamo la'aan, ee taariiqda ee qofka ugu horeysay ee qoyska uu qaaday.
- Fadlan si gaar ah uga taxadar tallaabooyinka nadaafada guud ee – sida cudurada kale – ka illaali caabuqa:
 - U dhaq gacmahaaga si joogta iyo biyo iyo saabuun, gaar ahaan haddii aad siinsato sankaa, hindhisto ama qufacdid iyo kadib aadista musqusha, ka hor cunista ama diyaarinta cuntada, iwm.

Xubnaha qoyskaaga waa inay ku dhaqaan gacmahooda saabuun u dhawaansho walba ee adiga ah.

- Haddii ay suurtoagal tahay, isticmaal istiraashada warqada la tuuro si aad ugu qalajisid gacmahaaga. Haddii kuwaan aan la heli karin, isticmaal shukumaanada “caadiga ah” oo badel haddii ay wasaqoobaan. Hala wadaagin shumukaanka xubnaha qoyska kale, laakin isticmaal shukumaankaaga "gaarka ah".
- Dhow waxa loo yaqaan hab dhaqamada qufaca iyo hindhista adiga oo ku qafacayo ama ku hindhisayo curcurkaaga ama istiraashada gacanta la tuuri karo iyo islamarkiiba ku tuur weel xiran oo leh leenka biinka. Midaan iyo wasaqda kale waa in lagu hayaa qolkaaga illaa loo tuuro sida qashinka qoyska.

- Ka fogow ku tabashada afkaaga, indhahaaga iyo sanko gacmo (aan dhaqaneyn).
- fadlan sidoo kale kormeer tallaabooyinka nadiifinta iyo jeermisdilka xiggo:
 - Sagxadaha qubeyska iyo musqusha waa in lagu nadiifiyaa oo lagu jeermisdilaa ugu yaraan hal jeer maalintii oo jeermisdilka sagxada ah. Dhammaan jeermisdilayaasha ku qoran sida lahaanshaha “saameynta kiimikada xadidan”, “saameynta kiimikada xadidan iyo” ama ahaanshaha “kiimikada” way ku haboontahay ujeedadaan.
 - Ku shub dharkaaga wasaqeysan baaga dhar dhaqida. Ha luxin midaan oo ka fogey maqaarkaaga ama dharkaaga inay gaaraan dharka.
 - Ku dhaq dharkaaga heerkulka oo ugu yaraan 60°C iyo saabuunta dhaqida caadiga ah oo wada qalaji ah.
- Qof walba ee adiga kugula nool qoyska waqtigaan waxaa loo tixgeliyaa xiriir dhow oo waa inay dhowrtaa haddii ay hormariyaan aastaamo cudurka oo illaa 14 maalmood kadib bilowga aastaamahaaga ama, dacwadaha aan aastaanta laheyn, oo illaa 14 maalmood kadib markii taariiqda baaritaanka ee qofka ugu horeeyay ee qoyska uu qaado.

Warbixin dheeraad ah oo xiriirada dhow waxaa sidoo kale laga heli karaa xaanshida warbixinta u dhiganta oo qeybta I xiriirada (fiiri lifaaqa).

- **Muhiim ah:** Haddii aad la kulmeysid wax **aastaamo** ah, fadlan la xiriir dhaqtarka deegaankaaga ama soo wac adeega wacitaanka ee ay bixiyeen Ururka Dhaqaatiirta Caymiska Caafimaadka Sharciga Qaranka ee lambarka taleefonka 116117. Hubi inaad soo wacdid hab dhaqanka dhaqtarka ee hore oo ogeysii iyada inaad karantiil ku jirtid ee guriga sababtoo waxaad heshay natiijada baaritaanka laga helay SARS-CoV-2.

Xaaladaha daran, sida cudurada kale, soo wac adeegyada degdega ee lambarka taleefonka 112. Hubi inaad ogeysiisid iyaga in lagaa helay fayraska SARS-CoV-2 oo ay ku jiraan karantiilka guriga.

- Xaalada **jirtay ama aastaamaha degdega ah ee cudurka**, waxaad u baahaneysaa **shahaadada karti la'aanta** ee dhaqtarka ku daaweynayo adiga si markaas aad u sii joogteysid inuu ku mshaaro badroonigaaga, oo ay ku jiraan inta lagu jiro muddada karantiilka hadeer.
- Haddii aad uga baahantahay xaqiijinta muddada karantiilkaaga ee ogolaanshaha maamulka degmada (tusaale ahaan, badroonigaaga), fadlan ku soo dir i-meel oo ay la jiraan warbixintaada sanduuqa xiggo:

beleg.infektionsschutz@muenchen.de

**Waxaad ka heli kartaa warbixinta ugu dambeyso ee COVID-19:
www.muenchen.de/corona**

**Waxaad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah ee ku saabsan caawinta suurtoogalka
ah adiga oo karantiil ugu jiro:
www.muenchen.de/hilfen-in-quarantaene**



Ma qabtaa wax su'aalo ah?

Fadlan nagala soo xiriir rgu.infektionsschutz@muenchen.de ama taleefon ahaan ee
+49 (0)89 233-96333 (Isniinta illaa Jimcaha ka bilow 8 a.m. illaa 4 p.m.).

Salaamo qaali ah,
Gesundheitsreferat