



Flüchtlingsrat
Thüringen e.V.

Macluumaad loogu talo galay Qaxoontiga Caabuqa Corona ee Thüringen

Buug-yarahan waxaad ka helaysaa dulmar guud oo ku saabsan xaalada imika taagan ee qaxoontiga Thüringen. Waxaanu tixraacnaa ilo dhab ah oo rasmi ah, Wakhtigan 20.03.2020.

Taageero saaxiibtinimo leh oo aanu ka helnay Anonymen Krankenschein Thüringen ev., ee Mashruuca Ku taqasusay ee Qaxoontiga iyo Magangalyodoonka ee Ururka Flüchtlingerat Thüringen e.V

- **1. Waa Maxay Caabuqa Corona?**
- **2. Sideen ula Macaamili karaa Caabuqa Corona?**
- **3. Maxay tani uga dhigan tahay noloshayda maalinlaha?**
- **4. Sidey u shaqeeyan Xarumaha Maamulka iyo Maxkamaduhu?**
- **5. Xageen ka helayaa Macluumaad dheeraad ah iyo Xidhiidh?**

Waxaanu u mahad celinaynaa turjumaanadayda, ee sida deg-dega ah u Turjumay Buug yarahan.

Caawin Saaxiibtinimo oo ka timi:



gefördert durch

Freistaat
Thüringen  Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Geschlecht, Frauen und Familie

Flüchtlingsrat Thüringen e.V.
Schillerstraße 44 // 99096 Erfurt

TELEFON 01590 / 160 21 17
FAX 0361 / 51 88 43

E-MAIL millius@fluechtlingsrat-thr.de
WWW.FLUECHTLINGSRAT-THR.DE

1. Waa Maxay Caabuqa Corona?

Caabuqa cusub ee Corona (SARS-Cov 19) waxaa markii koobaad laga helay bishii Janaayo 2020 Wadanka Shiinaha. Markii danbana waxaa u fidey Dunida oo dhan halkaas oo uu asiibay wadamo badan oo caalamka ku yaal, oo uu ka mid yahay Jarmalku. Waxa uu sababa xanuunada ugu fudud ilaa kuwa ugu khatarsan ee ku yimaada Xubnaha neeftu marto. Taas oo qofku mudo kooban ku garan karo, laakiin qaar badani aanay garanayn, mana jirto dawo ama talaal lagu dawayn ama lagaga hor tagi karo xanuunkan.

Sideen ku qaadi karaa Caabuqan Corona?

Caabuqan Qof ayaa u gubdin kara Qof. Waxay ku dhici kartaa tusaale ahaan , Qufac, Hindhiso, Hadalka ama qofka ood gacanta ka salaantid.

Sideen u ogaan karaa inaan qaadey Caabuqan Corona?

Caabuqan qofku wuxuu dareemayaa inuu sidii oo uu hayo Hargab ama Durey. Qofku waxaa uu yeelanayaa Xumad/ Qandho, Cune-Xanuun, Duuf, Qufac, Madax-xanuun, waan suurto gal inuu qofku Shubmo. Dadka qaarna wax cabasho ah ma dareemaan, mana ogaadaan inay qabaan xanuunkan. Dadka qaar markay xanuunkan qaadaan xanuunkan waxa ku dhagta neefta ama waxa ku dhaca Caabuqa Sanbabada. Qofku marka uu qaado ilaa mudo 14 Maalmod gudahood ah ayaa waxaa kaga soo if-baxaya Calaamadihii Xanuunka.

Ma Khatarbaa Caabuqan Corona?

Dadka badankooda waa u fududyahay xanuunkani. Dhamaan waa u khatar dadka da'doodu ka wayn tahay 50 iyo dadka Xanuunada kale markii hore hayeen. Xanuunadoodi hore ee hayey owgood khatar ayey ku gali karaan ama waabay ku dhiman karaan. Dadka qaarkood ma oga inay Xanuunkan qabaan waanay sii gudbin karaan waana sababta keentay inuu si dhakhso ah u fido..

2. Sideen ula Macaamili karaa Caabuqa Corona?

Maxaan sameeyaa, markaan isku arko calaamadihiisi?

Qofkii isku arka Xumad/Qandho, Qufac, Madax-xanuun iyo Cuno-xanuun, waa inuu iska ilaaliyo inuu dadka kale ka dheeraado si aanu u qaadsiiin. Hadii ay suurto gal tahay waa inuu Gurigiisa ama Qolkiisa joogaa oo uu qofka kale u jirsadaa masafo dhan 1 ilaa 2 Mitir. Iska ilaali in Marti ku timaado. Ku hindhis ama ku qufac gacan laabatadaada ama Softi, isla markaana waa inaad tuurta. Si wanaagsan u maydh Gacmahaaga, hadey suurto gal tahayna ha isticmaalin Gaadiidka Bulshada sida, Basaska iyo Tareemada . Laydhi mar kasta Qolka ay dadka kale kula isticmaalaan. Qofkii Xumad/Qandho badan, Neeftu ku dhagto ama Laabta xanuun badan ka dareemayaa waa inuu wacaa Dhakhtarka. Kiisaska Khatarta waxaa lagama maarman ah in Cisbitaalka lagu daweeyo. Kiisaska Nolosha Khatarta galinaya waa inaad caawimo ka dalbataan teleefonka 112 ee gargaarka deg-dega ah.

Waxaan dareemayaa Caafimad Sideen u dhaqmaa?

Si aanu Caabuqani u sii fidin waxaa lagama maarman in dhamaan dadku ay yareeyaan la kulanka dadka kale. Sababtaa awgeed waa in dadka caafimadka qabaa Guryahooda joogaan oy iska ilaaliyaan ka kulanka dadka kale. Hadii ay suurto gal tahay la kulan dad koobaan, masafo u jirso, Gacmaha ha ka salaamin laabtana ha galin. Ka dheerow goobaha ay saxmada leh. Gacmaha si wanaasan u dhaq, gaar ahaan markaad Guriga timaadid eed isku diyaarinaysid cunada iyo marka aad Musqusha ka soo baxdaba. Ka feejignaw inaad Gacmaha Wajiga taabsiisid.

Maxaan sameeyaa hadii aan Taabtay ama aan u dhawaadey qof Cudurkan qaba ama aan 14 maalmood ee u danbeeyay aan joogay Goobka sida gaarka ah uu Cudurku u saameeyey?

Hadii Qof la cadeeyey inuu xanuunka qaba aad u dhawaatay ama aad taabatay waxaa hubaal inaad adna qaadey. Fadlan Telefon kula xidhiidh Xarumaha Caafimaadka iyaga ayaa ku sheegi doona in lagaa baadho Cudurka ama in lagu geeyo goobaha lagu takooro dadka cudurka qaba.

Waa in qofku War-galiyo Xarunta Caafimadka ee ka masuulka goobta uu joogo hadii 14ki Maalmood ee u danbeeyey uu joogay Goobaha uu Cudurku saameeyey Wakhtigan (18.03.2020) Nordrhein-Westfalen, Italien, Spanien

Österreich, Frankreich und Schweiz, die USA, der Iran und Teile von Südkorea und China. Kiisaskan oo kale waa inaad wacdaa Xarunta Caafimaadka. Waxaa laga yaaba inuu Mashquul yahay, oy dad badani soo wacayaan. Hadii lagaa qaban waayo sababo jira awgeed. Fadlan wac Wasaarada Caafimadka 030 346 465 100. Waan ka xunahay Wadatashigu waxa uu ku baxaa af Jarmal. Hadii aad ku nooshay Kaamka Qaxoontiga fadlan si deg-deg ah u ogaysii Masuulka Goobtaas. Waxaa laga yaaba in Waaxda Caafimadku ay tidha inaad lagugu karintimeeyo Guriga. Hadii sidaa lagugu amro waa waajib inaad Guriga jooqta. Waa kuu muhiim adiga iyo dadka kaleba si looga hor tago is qaadsinta cudurkan. Karintimayntu waa ilaa 14 Maalmood ama ilaa laga soo cadayno inuu qofku Cudurkan qabo, hadii aanu qabin waa uu la kulmi karaa dadkii ay isku dhawaayeen.

Qofkii aanay suurto gal u noqonayn waa inuu Waaxda Caafimaadka kala hadlaa waxaa laga yaaba in iyagu ay u siiyaan goob uu isku karintimeeyo.

Maxay ka dhigantay Guri Karintimayntu guryaha la wada dagenyahay?

Hadii adiga ama cid Qoyskaaga ka mid ahi uu qabo Caabuqa Corona, waa in adiga iyo Qoyskaagaba la idin karintimeeyo. Taasoo macnaheedu yahay in aydaan Qolkiina ama Gurigiina (Hadii aad haysataan Musqul idiin gaar ah) mudo 14 Maalmood ah ka bixi karayn. Tani waa xaalad aad u adag gaar ahaan hadii uu Caruurta saameeyey. Waa muhiim inaad is dagisaan oo aad asxaabta iyo qaraabadaba telefon kala xidhiidhid.

Hadii Kaamkaga qof ka mid ahi uu qaado waxaa laga yaaba in dhamaan ama qayb ka mid la karintimeeyo. Waa si guud uga wada tashataan, waxyaabaha daruuriga ah ee aad u baahantihin hadii kiis la idinka helo, waad aad ka dalban kartiin inaad WLAN heshiin. Waad kala hadli kartiin Hawl-wadeenada sidii aad ku heli lahaydeen Cuno idinku filan, Agabka Nadaafada iyo wixii kale eed u aragtiin inaydun u baahantihiin. Hadii Karantiimo timaado.

Daryeel Caafimaad oo nooc ah ayey leeyihiin dadka aan Sharciga ama Caymiska Caafimadka lahayni?

Si looga hor tago faafida Caabuqa waxaa la xidhan Goobo badan oo Danta guud ah. Ururada iyo Tabaruciintu waxa ay ku heelan yihiin sidii loo heli lahaa Daryeel Caafimad oo ku haboon cid kasta.

Der Anonyme Krankenschein Thüringen ma bixiso Saacado wada hadal oo shacsiyan ah. Fadlan la xidhiidh goobtan aanu Xusnay balamo wada jir ah.

Dhakhaatir ayaad ka haysaa xataa , wakhtiyada wada hadalka mooye waxad ka wici kartaa 0177 398 7724. Goobaha Malteser ee u adeega dadka aan haysan Caymiska Caafimadka ee ku yaal Erfurt iyo Arnstadt waa ay xidhan yihiin ilaa 19.04.2020. Laakiin telefon ahaan waxad ka wici kartaa 0160 8831007. Qofkii doonaya inuu Dhakhtar ama Dhakhtarad la kulmo waa inuu marka hore telefon balan kaga qabsadaa. Dhakhaatir badani ma qaabilaan dadka hadii aanay marka hore balanta telefon ka soo qabsan.

3. Maxay Tani uga dhigantay Noloshayda Maalinlaha ah?

Miyay Dukaamada, Meheradaha kale, Farmasiiyada iyo Goobaha Dhakhaatirtu furan yihiin?

Dukaamada iyo Farmasiiyadu si kastaba ha noqotee way furnaan doonaan. Boostada, Bangiyada, Dukaantka shayda Caafimadka lagu gado, Suuqa Daawoyinka, Adeega Take Awagya iyo Dalabka, Nadiifinta, Meelaha la isku qurxiyo, Jaraaidada, Dhismo iyo Beer dhisida, meelaha adeega Xayawaanada lagu iibiyo iyo Bakhaadarada Waawayni way furnaan doonaan. Laakiin waxaa jiri doono Goobo kale oo xidhnaan doona sida (Dukaamada Dharka, Kabaha iyo Qalabka Elektoroniga lagu iibiyo) way xidhnaan doonaan. Goobaha Dhakhtaradu way furnaan doonaan, hadii aad rabto inaad inaad Dhakhtar ama Dhakhtarad u tagtid fadlan marka hore wac si aad uga fogaatid cidhiidhiga.

Maxaa ku dhiacay Iskuuladii, Xanaanadii Caruurta, Iskuuladii Luuqada, Goobihii Jimcsiga iyo Goobihii Cibaadada?

Wakhtigan Iskuuladii, Xanaanadii Caruurta iyo Jaamacadihii waa la xidhay ilaa 14 Abril sanadkan. Hadii aad ka shaqayso Goobaha ay Hawshani la xidhiidho sida (Tukaamada Cunada, Goobaha Dadka waawayn lagu xanaaneyo, kalkaaliso ama aad tahay nadiifiye Dhakhtarka wayn) Fadlan u qoro Codsii degdeg ah Xanaanada Caruurtada si ay kugu Dhaqaaleyan.

Ma jiri doonto goobihi is dhexgalka ama Iskuuladii Luuqadu, Liberaarygii, Carwooyinkii, Shaloomiyinkii, Baararkii, Kilaabadii iyo Goobihi lagu cabi jirey dhamaan horaa loo xidhay ama la xadidey. Sidoo kale Ururadii Kubada, Goobihii Dabaasha, Xarumihii Jimicsiga iyo Goobihi Kubada iyo wixi la hal maala dhamaan waa ay xidhan yihiin. Sidoo kale waa la xidhey garoomadii kubada lagu ciyaari jirey. Dhakhtarada waawayn sharcigooga waa la adkeeyey imika. Bukaanka 16 sano ka yar iyo Qofka aad u xanuunsan ayaa loo ogol yahay in la soo booqdo ugu badnaan Maalinkii hal Saac. Tanoo kale waxa ay khusaysaa Goobaha dadka waawayn lagu daryeelo. Goobihii Cibaadada sida Masaajidada, Kiniisadaha, Sunagooyada dhamaantod waa la xidhey.

Ma jiraa Bandoo?

Wakhti xaadirkan waxaa la yidhi Bandoogu waxa uu imanayaa marka ay Xaalad degdegi jirto. Waxaase laga yaaba in Bandoogu yimaado wakhtiga loo arko inuu daruuri yahay. Wixii kale ee Macluumaad muhiim ah waxaad ka heli kartaa Linkiyada hoos ku xusan. Hadii Bandoo yimaado waxa dhici karta in Wakhtiyada gaar aan la is ganaaxin hadii aad wadada maraysid iyo goobo kale booqanaysidba. Hadii aad karintiimo ku jirtid kama bixi kartid Gurigaaga ama Kaamka ama waxaad ka bixi kartaa hadii aad hawlo daruuri ah soo dhamaysanaysid.

4. Sidey imika u shaqeeyaan Xarumaha Dawlada iyo Maxkamaduhu?

Maxkamada Qaxoontiga (BAMF) ee Suhl waa ay xidhan tahay ilaa 27 bisha Maars. Taasoo micnaheedu yahay inaanay jiri doonin wax Codsii ah ama Dhagaysi ku saabsan arimaha Magan-galyada. Hadii Maxkamada dib loo furo waxaa kaliya ood gali kartaa hadii laga waayo Caabuqan Corona ama aad mudo 14 cisho ah Karintimo ku jirtay. Waxaa intaas dheer in ilaa 29 Maars aanay dhicin in Kiisas dib loo furo hadii ay dhacdana ay mudo dheer qaadato.

Xayiraadani waxa kale oy khusaysaa Xarumaha kale ee Dawlada sida Xafiiska Qaxoontiga, Xafiiska Shaqada iyo Xarunta Diiwan-galinta dhamaan. Inta badan ma dhici doonto in balamo la kulan shakhsi ah aan la samayn, hadii aad hore Balan ugu lahayd fadlan wac ama Email u dir oo waydii in balantaada si fool ka fool ay u dhici karto. Hadii ay khusayso kordhinta Sharcigaagan ama Codsiiyo fadlan Posto, Fax ama Email ku dir ama ku dalbo iyagoo qoraal ah.

Imika Balamo badan oo wada hadalka ku saabsan Magan-galyo doonka ee Maxkamada Meinigen, Weimar iyo Gera waa la joojiyey. Hadii aad su,aalo ka qabtid waxaad kula xidhiidhi kartaa Telefon, Email ama Fax oo waydii in Balantaadi ay macquul tahay. Maxkamada waa in telefon lagugula xidhiidhi kara si ay u fuliyaan arimaha muhiimka ee Shaqadooda khusaysa.

5. Xageen ka heli karaa Macluuumad dheeri ah iyo Xidhiidh?

Ciwaanada iyo Telefonada ugu Muhiimsan:

- Dhakaatirta heeganka ah 116 117
- Dhakhtarka Shahaadada Caafimaadka Aan La Aqoonsanayn Thüringen
0177 398 7724, arzt@aks-thueingen.de
- Hayada Caafimadka ee dadka aan Caymiska caafimadka haysan ee
Malteser: 0160 8831007 MMM.erfurt@malteser.org
- Xarunta Caafimadka ee Goobtada waxad ka heli kartaa :
<http://tools.rki.de/PLZTool/>
- Wasaarada Caafimadka: +4930 346 465 100
- Telefonada Muhiimka ah ee Thüringen halkan ayaad ka heli kartaa:
<http://www.mdr.de/thuringen/coronavirus-hotlines-th-100.html>



Xageen Macluamad dheeri ah ka heli karaa??

- Macluamad cusub oo joofto ah: <https://www.fluechtlingsrat-thr.de/aktuelles/news/multilingual-information-about-coronavirus-mehrsprachige-infos-zu-corona>
- Macluumaad muhiim ah Wasaarada Caafimadka :
<https://www.tmasgff.de/covid-19>
- Macluamad luuqado kala duwan waxaad ka helaysaa Xarunta is-dhexgalka ee guud
<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informations-zum-coronavirus>
- WDRforyou waxay kuugu deeqaysaa macluamad luuqadahan oo joogto ah : Persisch, Arabisch, Englisch iyo Jarmal:
<https://www1.wdr/nachrichten/wdrforyou/index.htmhl>
- Radioga Maalinlaha ah ee macluamadka Coronaha kuna baxa af Jarmalka :
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>
- Macluamadka Hayada Caalamiga ah ee WHO ee Corona (Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch iyo Chinesisch)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Macluumaad Faahfaahsan waxaad ka helaysaa Maxadka Robert Koch (Englisch, Arabisch iyo Luuqad fudud)
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Die vorliegenden Informationen für Geflüchtete wurden im Rahmen des Projektes Fachstelle Flucht und Asyl in Thüringen mit freundlicher Unterstützung durch den Anonymen Krankenschein Thüringen e.V. erstellt. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Europäischen Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) und kofinanziert aus Mitteln des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (Förderrichtlinie Integration).



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz

FLÜCHTLINGSARBEIT
IST KOSTENFREI, ABER IN
KEINEM FALL UMSONST
UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT!

SPENDENKONTO
Sparkasse Mittelthüringen
IBAN DE98 8205 1000 0163 0262 70
BIC HELADEF1WEM

Flüchtlingsrat Thüringen e.V.
Schillerstraße 44 // 99096 Erfurt
WWW.FLUECHTLINGSRAT-THR.DE