

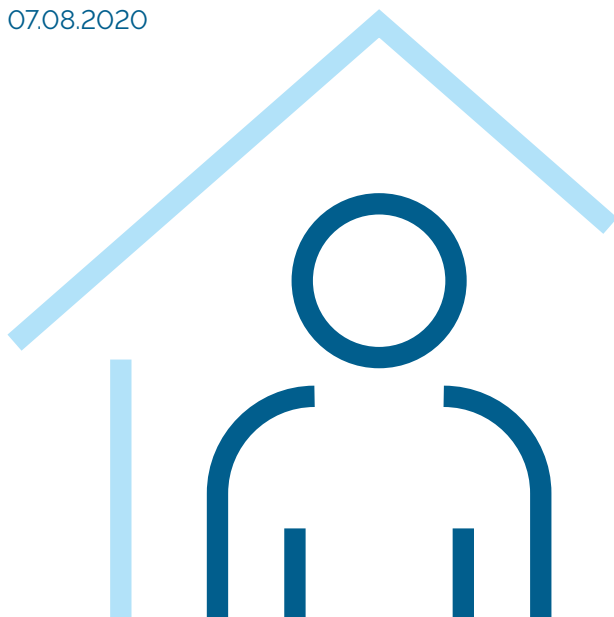
Tilmaanmaha Hay'ada Caafimaadka ee Danish Health Authority

Waxa la sameeyo haddii aad qabtid cudurka 'koronofayras' oo laguna siiyay karantiil ka baxsan guriga

Buugan yar waxaan kaga jawaabaynaa qaar ka mid ah su'aalaha aad qabtid haddii laguugu deeqay inaad si iskaa ah ugu noolaatid xarunta karantiilka ee guriga ka baxsan sababtoo ah waxaad qabtaa cudurka loo yaqaan kornofayras.

Waxaad ka aqrisan kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan waxa karantiilaadda-ka-baxsan-guriga, iyo waxa la sameeyo inta lagu jiro joogitaanka iwm.

07.08.2020



Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan coronavirus-ka cusub / COVID-19

COVID-19 waa magaca cudurka sababa koronofayraska novel.

infakshan



Si looga hortago faaftaanka cudurka, waxaa muhiim ah in la ogaado sida loo gudbiyo koronofayraska novel.

Isu gudbinta xiriirka: > Isu gudbinta iyadoo la adeegsanayo taabashada walxaha ama sheyga uu isticmaaley qof cudurka qaba, ka dibna taabashada sankaa, indhahaaga ama afkaaga. Khatarta xiriirinta gudbinta waxaa lagu yarayn karaa iyadoo la adeegsado nadaafadda gacanta oo wanaagsan lana hubiyo in si fiican loo nadiifiyo.

Isu gudbinta dhibcaha: > Isu-gudbinta qofka ee qofka kale ee dhibcaha yar yar ee ka soo baxay marin-haweedka (marinka neef-mareenka) markii qof cudurka qaba uu qufaco, hindhiso. Dhibcaha ayaa ku dhaca dhulka hal ilaa laba mitir, sidaa darteedna halista gudbinta dhibcaha ayaa lagu yareyn karaa kala fogaanshaha bulshada.

Astaamaha



Astaamaha lagu garto COVID-19:

Qufac qallalan	Xanuun cunaha ah
Heerkulka oo Sarreeya	Madax xanuun
Neefsashada oo adkaata	Muruq xanuun

Sida looga hortago faaftaanka cudurka



Waxyaabaha ugu muhiimsan in la sameeyo ee mudnaanta leh:

1. Kala go'doominta dadka muujinaya astaamaha iyadoo la raadiya dadka ay xiriirka dhaw la sameeyeen
2. Ku celcelinta fayadhawrka wanaagsan oo diiradda saaraya akhlaaqda qufaca (nadaafadda neefsashada), nadaafadda gacanta iyo meelaha la xiriira
3. Kala fogeynta bulshada ee diiradda saareysa masaafada, soo noqnoqda, muddada iyo caqabadaha

Haddii aadan awoodin inaad u hoggaansanto mid ka mid ah talooyinka, hubi inaad u hoggaansanto kuwa kale.

1. Ku saabsan karantiil iskaa ah

Waa maxay karantiilka iskaa ah ee guriga ka baxsan?

Habka ugu muhiimsan ee looga hortago faafitaanka cudurka ee bulshada waa in la hubiyo in dadka uu ku dhacay cudurka 'koronafayras' si gaar ah loo go'doomiyo. Waxay sidoo kale ka dhigan tahay inaad ka fogaato dadka aad la nooshahay.

Si kastaba ha noqotee, qof kasta ma haysto fursad uu si ku filan uga fogaado dadka kale ee gurigooda, tusaale ahaan sababtoo ah gurigoodu aad ayuu u yar yahay ama haddii ay gurigooda la wadaagaan dadka halista ugu jira jirada daran ee COVID-19. Xaaladdan oo kale, waxaad ku jiri kartaa kooxda bartilmaameedka ah ee tabaruc ahaan lagu siinayo xarun karantiil oo guriga ka baxsan degmaduna ay bixiso. Maamulka degmada ayaa kuu gudbinaya inaad joogtid xarunta karantiilista ee guriga ka baxsan.

Joogitaanka xarun karantiil oo guriga ka baxsan waxay la micno tahay in degmadu ay hesho meel aad ku hoyato haddii lagaa helo cudurka koronofayras. Tani waxay tusaale ahaan noqon kartaa inaad tagto guri madhan ama hudheelka oo aad ku yeelan doonto qol ama shaqo kuu gaar ah. Meesha waxaa lagu magacaabaa xarun karantiil.

Maxaa aniga layga filanayaa inta karantiilku tabaruca yahay?

Muddada aad joogtid, waxaa lagaa filayaa inaad naftaada daryeesho. Adiga ayaa mas'uul ka ah nadiifinta, dalbashada ama karinta cuntada, ee la xidhiidha ehelkaaga, la xiriirista takhtarkaaga haddii aad jirato iwm. Hoos ka akhriso faahfaahin dheeraad ah.

Imisa ayuu joogitaanku kharash ahaan igu noqonayaa?

Joogitaanku waa bilaash, laakiin waa inaad iska bixisaa cuntadaada iyo waxyaabaha kale ee loo baahan yahay.

2. Diyaargarowga joogitaankaaga

Maxaan keenayaa intaan joogo?

Waa inaad keentaa alaabtaada shaqsiyeed sida agabka suuliga iyo dawooyinka, dharka, buugaagta, kiniinka, PC iwm. Waxa kale oo aad guriga ka soo qaadan kartaa cunto, cabitaanno iyo waxyaabo fudud.

Sidee baan ku tagayaa xarunta karantiilka?

Caadi ahaan, waa inaad diyaarsataa gaadiid kugeeya goobta karantiilka. Waa inaad raacin gaadiidka dadweynaha ama tagsi. Waxa ugu fiican ee la sameyn karo waa in kaligaa lagugu qaado baabuur ama aad is raacdaan qof ka mid ah dadka guriga kula jooga. Haddii taasi aysan suurtoagal ahayn, waxaad la xiriiri kartaa degmadaada.

Hubso inaad si adag u raacdo tilmaamaha guud ee ku saabsan sida looga hortago faaftaanka cudurka isla markaana aad xirato wejiga inta safarka lagu jiro. Waxaad ka aqrisan kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan isticmaalka maaska wejiga [warsidaha ay daabacaday Masuuliyiinta Caafimaadka Dheeriska](#).

3. Waxa la sameeyo intaad joogto

Maxaa la i siin doonaa inta aan joogo?

Shukumaano cusub iyo gogosha sariirta ayaa lagu siin doonaa markaad timaado iyo markaad u baahato intaad joogtid. Qalabka gacmaha lagu nadiifiyo, saabuun gacmeedka, unugyada la tuuro, bacaha qashinka iyo waxyaabaha wax lagu nadiifiyo ayaa sidoo kale la heli doonaa.

Waxaad heli doontaa Wi-Fi bilaash ah.

Maxaa la sameeyaa haddii calaamadaha cudurka ay sii xumaadaan inta aan joogo?

Adiga ayaa mas'uul ka ah inaad la xiriirto takhtarkaaga ama adeegga caafimaadka oo shaqeeya saacadaha shaqada ka baxsan / 1813 ee Gobolka Capital haddii calaamadahaagu ka sii daraan oo aad u baahan tahay gargaar caafimaad. Haddii ay jirto xaalad degdeg ah oo nafta halis gelisa, wac 112.

Sideen cuntada u helaa inta aan joogo?

Xarunta karantiilku waxay bixisaa saddex cunto oo maalintii ah 150 karoon. Waxaad isla ogolaanaysaan xarunta karantiilista sida iyo goorta aad lacagtaas bixinayso. Sidoo kale waad dalban kartaa cunto ama karsan kartaa cuntadaada haddii gurigaaga / shaqqadaadu leeyahay xarumo madbakh ah. Shaqaaluhu, waxay ballan kaa qaadi karaan, iyagoo kaa caawin kara bixinta agabyada aad adigu dalbatay, tusaale ahaan internetka.

Ka waran nadiifinta iyo meelaha dharka lagu dhaqdo inta aan joogo?

Waa inaad nadiifiso qolkaaga / hoygaaga / shaqadaada hal mar maalintiiba. Shaqaaluhu way nadiifin doonaan meelaha la wadaago waxayna kaa caawin karaan aruurinta qashinka waxayna ku siin doonaan wakiilada wax nadiifiya. Adeegyada dharka lagu maydho ayaa diyaar ah laguna heli doonaa khidmad iyo ballamo shaqaalaha xarunta karantiilka ah. Fadlan la soco in dharka lagu dhaqi doono heerkul ah 60 digrii. Waa inaad kala soocdaa oo aad dharkaaga ku ridaa shandad xiran oo aad kaga tagtaa albaabkaaga hortiisa si shaqaalaha aad ballanta ka samaysay ay u qaadaan.

Ma dhexgali karaa dadka kale inta aan joogo?

Waa inaad isdhexgalka bulshada la yeelan dadka aan qabin cudurka 'koronofayras' ee novel. Sidaas darteed waa inaanay kuu iman soo booqdeyaal. Si kastaba ha noqotee, waad la dhaqmi kartaa dadka kale ee iyaguna is go'doomiyay sababta oo ah, sida adiga oo kale, ayay iyaguna cudurka qabaan. Had iyo jeer raac tilmaamaha shaqaalaha xarunta karantiilika.

Ma bixi karaa?

Ha ka tegin xarunta karantiilista intaad joogto. Joog qolkaaga / hoygaaga / shaqadaada iyo meelaha la wadaago ee shaqaalaha loogu talagalay oo lala wadaago dadka kale ee cudurka qaba koronofayras qaba. Tusaale ahaan, waad joogi kartaa balakoonkaaga ama barxada gurigaaga, laakiin ha joogin meelaha aad qatar ugu tahay inaad dad kale qaadsiiiso.

Muddo intee le'eg ayaan ku jiri karaa karantiil?

Joogitaankaaga wuxuu dhammaanayaa markaad calaamadaha isku arki waydo muddo dhan 48 saacadood. Si kastaba ha noqotee, waad joojin kartaa karantiilkaaga haddii calaamadaha kaliya ee haray ay noqdaan waayitaanka dhadhanka iyo urta.

Haddii aad si fiican u tijaabisay laakiin aanad lahayn astaamo, waxaad joojin kartaa karantiilistaada 7 maalmood kadib baaritaanka.

Xusuusnow inaad u sheegto shaqaalaha iyo degmada inaad ku laabaneyso gurigaaga.

4. Macluumaad dheeraad ah

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo dheeraad ah oo ku saabsan karantiilka ka baxsan guriga, waxaad kala xiriiri kartaa Coronaopspring (Corona Tracking) oo ah **32 32 05 11**.

Haddii aad su'aalo kale qabtid, waxaad wici kartaa khadka taleefanka ee dawladda Danish-ka. **70 20 02 33**.

Sidoo kale akhri joornaalkayaga *Waxa la sameeyo haddii lagaa helo koronafayraska novel*

Waxaad ka akhriyi kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan koronafayraska cusub iyo COVID-19 ee sst.dk/corona

Tilmaanta guud inta lagu gudajiro karantiilka



Nadaafadda

Gacmahaaga si fiican ugu dhaq biyo iyo saabuun ama isticmaal gacmo nadiifiye. Nadaafadda gacmaha ayaa muhiimad gaar ah leh booqashooyinka musqusha kadib, ka hor cunto karinta iyo ka dib sandaarsiga sankaa. Ku qufac ama ku hindhis masarla tuuri karo ama gacantaada. Isla markiiba qashinka ku rid softiga la tuuro oo si adag u xir. Markaad wareejineyso dharkaaga wasaqda ah ee ay shaqaaluhu mayrayaan, ku rid bac xiran oo dhig albaabka banaanka.



Nadiifinta

Nadiifi qolkaaga / hoygaaga maalin kasta intaad joogto. Adeegso walxaha nadiifinta ee caadiga ah. Istimaal musqushaada iyo qubayskaaga maalin kasta, oo nadiifi maalin kasta.



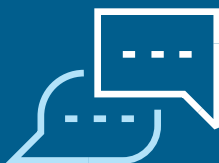
Ha ka tegin xarunta karantiilista intaad joogto oo dhan.

Cuntada iyo wixii kale ee aad soo gadato waa laguu soo gudbin doonaa iyadoo ballan aad la yeelanayso shaqaalaha. Ha ku marti qaadin booqdayaasha, laakiin waxaad xor u tahay inaad kula xiriirto taleefanka iwm. U adeegso oo keliya aagagga guud ee loo qoondeeyey shaqaalaha si ay u isticmaalaan dadka la karantiilay.



Xaddid xiriirka shaqaalaha iyo dadka kale ee aan cudurka qabin

Ka fogow taabashada jirka sida gacan-ka-hadalka iyo ku-dhuumashada, oo ugu yaraan 2 mitir u jirso shaqaalaha iyo dadka kale ee aan cudurka qabin.



Raac tilmaamaha shaqaalaha

Raac tilmaamaha ay bixiyaan shaqaaluhu ee ku saabsan waxa la sameeyo inta aad joogtid.