

[somali]

Hagitaanka ka yimid Maamulka Caafimaadka Danish

Kuwa laga dalbaday joogitaan meel ka baxsan guriga

Buugan yar, waxaan uga jawaabaynaa qaar ka mid ah su'aalaha aad qabtid haddii lagaa dalbaday inaad joogtid xarunta iskarantiilid ee guriga ka baxsan sababtoo ah waxaad qabtaa fayraska cusub ee corona ama aad xiriir dhaw la leedahay qof qaba caabuqa.

13 Abriil 2021



Macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan koronofayraska cusub/COVID-19

COVID-19 waa magaca cudurka sababa fayraska cusub ee corona.

Caabuqa

Si looga hortago faafitaanka infekshinka, waxaa muhiim ah in la ogaado sida uu u gudbo cudurka coronavirus ka cusub.



Faafitaanka xiriiritaanka Haddii qof qaba fayraska cusub ee corona uu qabo fayraska qaba salvia ama gacmaha ku taabto sanko, wuxuu si toos ah ugu gudbin karaa cudurka dadka kale, tusaale ahaan isagoo gacan qaadaya. Qofka cudurka qaba wuxuu sidoo kale qaabsiin karaa fayraska dusha sare sida handaraabka albaabka markuu qufaco/hindhiso ama markuu ku taabto dusha sare gacmo wasakhaysan. Qofka ku xiga ee soo mara isla markaana taabta isla dusha ayaa markaa qaaadi kara cudurka marka uu taabanayo sankiisa, indhihiisa ama afkiisa

Faafitaanka dhibcaha Qofka cudurka qaba wuxuu faafin karaa dhibco ay ku jiraan fayrasku markuu qufaco ama hindhiso. Dhibcahaas qof kale ayaa neefsan kara ama uga dhici kartaa indhahooda, sankooda ama afkooda.

Astaamaha

Calaamadaha Caadiga ah ee COVID-19



Qufac qalalan

Hunguri xanuun

Qandho

Waayitaanka dareenka dhadhanka iyo urka

Neefsashada oo kugu adkaata

Xanuunka muruqa

Tilmaanta guud ee sida looga hortago infakshinka



1. Iskarantiil haddii aad leedahay astaamaha COVID-19, haddii lagaa helay cudurka ama aad xiriir dhow la yeelatay qof qaba fayraska cusub ee corona.
2. Dhaq gacmahaaga badanaa ama isticmaal nadiifiyaha gacanta.
3. Ku qufac ama ku hindhis gacmaha shaatigaaga.
4. Ha gacan qaadin, laabta ha gelin ama ha dhunkan salaan ahaan.
5. Hubso inaad si fiican u nadiifiso - guriga iyo shaqada labadaba.
6. Masaafadaada ilaali oo weydii kuwa kale inay taxadaraan.

Haddii aanad awoodin inaad u hogaansanto mid ka mid ah tallooyinka, hubi inaad u hogaansanto kuwa kale.

1. Ku saabsan joogitaanka meel ka baxsan guriga oo ikhtiyaar ah

Waa maxay isku-karantiilida xarun ka baxsan guriga ee ikhtiyaariga ah?

Si looga hortago faafitaanka caabuqa bulshada, waxaa muhiim ah in dadka qaba fayraska cusub ee corona - iyo dadka xiriirka dhow leh - is-karantiil. Waxay sidoo kale ka dhigan tahay inaad ka fogaato dadka aad la nooshahay.

Haddii aadan ka fogaan karin dadka aad la nooshahay, tusaale ahaan sababtoo ah waxaad la nooshahay dad badan guri yar, ama haddii aad guri la wadaagto dadka halista sare ugu jira cudurka daran ee COVID-19, waad la xiriiri kartaa degmadaada si aad gurigaaga uga baxdo oo aad ugu noolaato xarun iskarantiil ahaaneed

Joogista guriga meel ka baxsan waa dalab loo fidinayo muwaadiniinta laga helay fayraska cusub ee coronavirus ama dadka aadka ugu dhow dad cudurka qaba. Tani waxay tusaale ahaan noqon kartaa inaad tagto guri fasax ama huteelka oo aad ku yeelanaysid qol ama shaqo kuu gaar ah. Goobta waxaa loo yaqaana xarunta iskarantiilida.

Maxaa laiga filayaa inta aan ku jiro xarunta iskarantiilida ikhriyaariga ee guriga ka baxsan?

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

Imisa kharash ahaan ayuu joogitaanku igu noqonayaa?

Joogitaanka xarunta iskarantiilida waa lacag la'aan waxay bixisaa saddex cunno oo waaweyn maalin kasta iyada oo qayb ka ah hoyga. Waa inaad bixisaa khidmadaha baaiyaha kale.

2. Diyaargarowga joogitaankaaga

Maxaan keenayaa intaan joogo?

Waa inaad keentaa alaabtaada shaqsiyeed sida agabka suuliga iyo dawooyinka, dharka, buugaagta, kiniinka, PC iwm. Waxaa lagu keeni karaa cunto, cabianno iyo cunto fudud.

Sideen ku tagaa xarunta iskarantiilida?

Caadi ahaan, waa inaad diyaarsataa gaadiid ku geeya 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 suurto gal ahayn, waxaad la xiriiri kartaa degmadaada.

Hubso inaad si adag u raacdo tilmaamaha guud ee ku saabsan sida looga hortago faafitaanka cudurka isla markaana aad xirato wajiga inta safarka lagu jiro. Waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan isticmaalka maaskarada wajiga <https://www.sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Mundbind>

3. Waxa la sameeyo intaad joogto

Maxaa la i siinayaa inta aan joogo?

Shukumaano cusub iyo gogosha sariirta ayaa lagu siinayaa 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 helayo.

Waxaad heleysaa 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?

Xarubta karantiilka waxay bixisaa saddex cunto oo waaweyn. Sidoo kale waad karsan kartaa cuntadaada haddii guriga/hoyga aad dagantahay ay leeyihiin agabka jikada.

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

Waa inaad nadiifiso qolkaaga/hoygaaga/dabaqaaga hal mar maalintiiba. Shaqaalaha waxay nadiifinayaan meelaha la wadaago waxayna kaa caawin karaan aruurinta qashinka waxayna ku siinayaan wakiilada wax nadiifiya. Adeegyada dharka lagu maydho ayaa diyaar ah laguna helayo khidmad iyo ballamo shaqaalaha xarunta karantiilka ah. Fadlan la soco in dharka lagu dhaqayo 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?

Sidaas darteed waa inaanay kuu iman soo booqdeyaal. Waa inaad isdhexgalka bulshada la yeelan dadka aan qabin cudurka 'koronofayras' ee novel. Waxaad la xiriiri kartaa oo keliya dadka kale ee iyaguna iskarantiilay sababtoo ah, sidaada oo kale, waxay sidoo kale laga helay fayraska cusub ee corona. Had iyo jeer raac tilmaamaha shaqaalaha xarunta karantiilka.

Ma bixi karaa?

Ha ka tegin xarunta karantiilista intaad joogto. Joog qolkaaga/hoygaaga/aqalkaaga iyo meelaha guud ee shaqaaluhu u qoondeeyeen. Haddii aad xiriir dhow la leedahay laakiin aan lagaa helin fayraska cusub ee corona cusub, waxaa laga yaabaa inaad isticmaalin goobaha guud ee loogu talagalay dadka cudurka qaba. Waxaad, tusaale ahaan, isticmaali kartaa balakoonkaaga ama baraxada.

Muddo intee dhan ayaan ku jirayaa xarunta iskarantiilka?

Haddii aad qabtay astaamo, waxaad ka bixi kartaa xarunta.

- o Ilaa inta aad qabto astaamo ilaa 48 saacadood.
- o haddii 10 maalmood oo jirro ah kadib aad dareento inaad si aad ah u roon tahay oo ay kuu harsan yihiin oo keliya calaamado hadhaa ah oo fudud, sida luminta dareenka dhadhanka iyo/ama urta, qufac, daal, iwm. Si kastaba ha noqotee, waa inaad lahayn qandho 48 saacadood ah (adigoon isticmaalin dawooyinka qandhada baabiya).

Haddii aanad lahayn wax calaamado ah, waad joojin kartaa iskarantiilida 7 maalmood kadib marka baaritaanka lagaa qaado.

Haddii aad xiriir dhow la leedahay, waad sii joogi kartaa xarunta illaa aad ka hesho natiijo in cudurka lagaa waayay ah ee baaritaankaaga maalinta 6aad, sida ku cad hagidda hadda eeraad raacidaa iyo la-xiriirka dadka dhow leh.

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

4. Lacag bixinta iyo dheefta jiro

Markaad iskarantiilayso COVID-19 dartiis, si sharci ah ayaa lagaa hortaagay inaad shaqeyso waxaana laga yaabaa inaad xaq u leedahay mushahar buuxa ama dheefta jirrada. Shaqaalaha la amray inay iskarantiilaan waa inay sidii ugu macquulsan uga shaqeeyaan guriga. Haddii aadan ka shaqeyn karin guriga, waxay ku xirantahay heshiiskaaga shaqo ee gaarka ah haddii aad xaq u leedahay in mushahar lagu siiyo inta lagu jiro muddada iskarantiilka. Haddii aadan xaq u lahayn mushahar, shaqaalaha jirran ama qaba sabab macquul ah oo ay uga shakiyaan inay cudurka qabaan waxay xaq u leeyihiin dheefta jirrada. Isla sidaas ayaa lagu dabaqayaa dadka xiriirka dhow leh ee iskarantiilay raadinta xiriirka darteed. Xaaladdaan oo dhan, hase yeeshe, waa kiiska inaad xaq u leedahay dheefta jirrada, sidaas darteedna ay jiri doonaan dad aan heli karin lacagta jirrada xitaa haddii ay ku dhacaan fayraska cusub ee corona. Goobtan waxaa xukuma Hay'adda Daanishka ee Shaqada iyo Shaqaalaysiinta, waxaadna ka akhrisan kartaa wax intaa ka badan boggooda.

5. Wax badan inaad ogaato ma rabtaa?

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo dheeraad ah oo ku saabsan karantiilka ka baxsan guriga, waxaad kala xiriiri kartaa Coronaopsporing telefoonka 32 32 05 11

Haddii aad qabto su'aalo, waxaad soo waci kartaa dowladda Dheerishka khadka tooska ah ee telefoonka 70 20 02 33.

Waxaad ka akhriyi kartaa wax badan oo ku saabsan fayraska cusub ee corona iyo COVID-19 bogga sst.dk/corona.

Tilmaamaha guud inta lagu jiro karantiilka guriga dibadiisa



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. Isticmaal walxaha nadiifinta caadiga ah. Isticmaal musqushaada iyo qubayskaaga maalin kasta, oo nadiifi maalin kasta.



Ha ka tegin xarunta karantiilista intaad joogto.

Cuntada iyo wixii kale ee aad soo gadasho waa lagu soo gudbinayaa 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-dhumashada, 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.