

Hagitaanka ka yimid Maamulka Caafimaadka Danish

# Waxa la samaynayo haddii baaritaanka laga helo koronofayraska cusub

Warsidahan waxaanu kaga jawaabaynaa qayb su'aalaha aad qabi karto haddii lagaa helo koronofayraska cusub.

Waxaad akhriyi kartaa wax ku saabsan iskarantiimaynta, cida aad ku wargelinayso inaad qaaday, iwm.

24.09.2020



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

## COVID-19 waa magaca cudurka sababa korona fayraska cusub

### Caabuqa



Si looga hortago faafida caabuqa, wa amuhiim in la ogaado sida korona fayraska cusub loo gudbiyo.

**Isku gudbinta taabashada:** Isku gudbinta taabashada oogooyinka ama sheeyada ay isticmaaleen dad cabuqa qaba, iyo markaa taabshada sankaa, indhaha ama afka. Khatarta isku gudbinta taabashada waxaa lagu yarayn karaa ku dhaqanka nadaafada wanaagsan ee gacanta iyo hubinta in si buuxda loo nadiifyo.

**Ku gudbinta dhibacaha yaryar:** Isku gudbinta qof ilaa qof kale iyaddoo maraysa dhibcaha yaryar ee ka soo baxay neef mareenka marka qof qabaa qufaco, hindhisao, iwm. Dhibacaha yaryar waxay ku dhacaan dhulka gudaha hal ama labba mitir, oo markaas khatarta isku gudbinta dhibcaha yaryar waxaa lagu yareeyaa kala fogaanshaha bulshadda.

### Astaamaha



Calaamadaha Caadiga ah ee COVID-19

Qufac qalalan

Heerkulka aad u sareeya

Dhibaatooyinka neefsashada

Boogta hunguriga

Madax xanuun

Xanuunka muruqa

### Si looga hortago faafida caabuqa



Shayga ugu mihiimsan ee la samaynayo si ahmiyada:

1. Karantiilida dadka muujiya astaamaha iyo raad raacida cida dadk ay xiriirka dhow la lahaayeen
2. Ku dhaqanka nadaafada wanaagsan ee xooga saaraysa nadaafada neefsashada, nadaafada gacanta iyo meelaha taabashada.
3. Kala fogaanshaha bulshadda xooga saaraya fogaanta, inta jeer, muddada iyo caqabadaha

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

## 1. Maxaan sameeyaa haddii laga iga helo korono fayraska cusub?

Haddii lagu soo gudbiyay baariitaanka sababtoo ah waxaad qabtay astaamaha ama sababtoo ah waxaad si dhow u taabatay qof cudurka qaba, waa inaad:

1. Is karantiimaynta
2. Ku dhaqan nadaafada wanaagsan
3. Hubso inaad si buuxda u nadiifiso

Haddii aad qabto astaamaha, waxaad joojin kartaa inaad is go'doomiso marka aad ka xor ahaato astaamaha ilaa 48 saacadood. Fadlan ogow in khasaare kasta oo dareenka ah ee dhadhanka iyo urtu ay sii jiri karto in dheer. Tan macnaheedu maaha inaad weli caabuqa leedahay. Sidaas awgeed waxaad joojin kartaa is go'doominta haddii ay kuwan yihiin astaamaha keliya. ee hadhay.

Haddii aanad lahayn wax astaamo ah, waa inaad iskarantayn tiimaysaa ilaa todoba maalmood ka dib marka lagu baaray.

Uma baahnid in mar labbaad lagu baaro si laguugu tixgeliyo inaad bogsatay. Ilaa inta aad qabto astaamo ilaa 48 saacadood. waxaad naftaada u tixgelin kartaa sida ka madax banaanida caabuqa.

### Maxay la macno tahay in la is karantiimeeyo?

Qaabka ugu muhiimsan ee ka hortagga faafida caabuqa dhexda hubinta in dadku ay qaba cudurka korono fayraska cusub is karantiimeeyaan.

Tilmaamah is go'doominta:

- Guriga joog, waxa loola jeedaa gudaha gurigaaga ama beertaada markaas khatar uma galaysid taabshada dhow ee dadka kale. Haka shaqayn meelaha dad waynah, xataa wax ha soo iibsana iwm. Waydii kuwa kale inay wax kuu soo iibiyaan adiga, u kaxayso eygaaga socod iwm. Haddii aad dalbato cunto iyo waxyaabaha kale ee daruuriga ah ee guriga loo soo diro hubso in diritaanada lagaga tago dibada albaabkaaga hore. Ha u oggolaan booqdayaasha inay soo galaan gurigaaga. Isticmaal wicitaanka telefoonka ama fiidyaha si aad ula hadasho dadka kale. Gaar ahaan wa amuhiim in la iska ilaaliyo taabshada dadka khatarta ugu jira jirada drran ee COVID-19 (arag [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)).

Bulshooyin badan, mashruuyada maxaliga waxaa loo bilaabay si loo taageero kuwan baahan.

Hubi inaad aragto haddii dadkan laga heli karo aagaaga maxaliga ah. Waxaad soo waci kartaa 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' telefoonka. 35 29 96 60 ama booqo [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp).

- Inaad iska ilaaliso taabshada jidhka ah ee dhow dadka aad la wadaagto guriga. Tani gaar ahaan waxay muhiim u tahay haddii aad la wadaagto guri qof khatar ugu jiira jiro darran oo COVID-19 ah.

Iska ilaali taabshada jidhka ee dhow sida dhunkashada iyo xabad isa saarka oo ka fogow ugu yaraan labba mitir dadka kale. Iska ilaali wada seexashada oo iska ilaali wada joogo wakhti dheer gudaha qol isku mid ah. Fikrad ahaan isticmaal xamaam/musqul gooni ah. Haddii keliya aad haysto hal musqul/xamaam, waa inaad hubisa inaad nadiifiso oogooyinka ka dib isticmaalka, tusaale addoo jeermiska ka dilaya kuraasta musqusha, fadhiga musqusha iyo qasabadaha ka hor inta aanay isticmaali xubnaha kale ee qoysku.

Haddii laga helay oo aad ka werwer san tahay inaad awood u yeelan waydo inaad u hogaansanto tallooyinka is karantiimaynta, sida sare lagu faahfaahiyay, waxaad la xiriiri kartaa Coronaopspring (Raad raaca Koroonaha) wixii tilmaan ah lambarka teleefanka. 32 32 05 11. Coronaopspring (Raad raaca Koroonaha) waa waaxda ka mid ah Maamulka Badbaadada Bukaanka ee Danish. Taa beddelkeed, waxaad waci kartaa dhakhtarkaaga ama maamulka deegaankaaga, kaas oo awood u yeelanayo inuu kaala taliyo suuragal ahaanshaha joogida xaga karatiimada ka baxsan goobta guriga haddii aad u baahan tahay.

Ka akhri wax badan gudaha qoraalada macluumaadka Maamulka Caafimaadka Danish *Macluumaadka ku saabsan joogitaanka aan khasabka ahayn ee xaa xarunta karatiimada ka baxsan guriga, haddii aad qabto korono fayraska cusub.*

Hubso inaad xirato maskaraha wajiga haddii, asbaabo gaar ah, aad u baahato inaad guriga ka tagto, tusaale, inaad tagto isbitaalka. Waxaad ka akhryi kartaa waxa badan oo ku saabsan isticmaalka maaskareetada wajiga gudaha *warsidaha ay daabaceen Maamulka Caafimaadka Danish.*

### **Maxay ku dhaqanka sixida wanaagsan ku lug leedahay?**

Ku dhaqanka sixdada wanaagsan waxay la macno tahay:

- Ugu dhaq gacmahaaga inta badan oo si buuxda saabuun iyo biyo, ama isticmaal nadiifiyaha gacmaha la mariyo haddii aanad helin saabuun iyo biyo. Isticmaalka nadiifiyaha gacmaha la mariyo waxa uu waxtar u leeyahay sida dhaqida gacmaha, laakiin waxaanu ku talinaynaa in aad dhaqdo gacmahaaga haddii ay si muuqata u nadiif yihiin ama u qoyan yihiin, ka dib booqashada musqusha, ka dib beddelika xafaayadaha iyo ka hor qabashada cuntadda.
- Nadaafada gacanta si gaar ah waxay muhiim u tahay ka dib booqashooyinka musqusha, ka dib iska siimintaada iyo ka hor cunta karinta. Waa muhiim in la isticmaalo qooyaha awooda badan si looga hortago gacmo qalal oo loo yareeyo khatarta inay kugu dhacdo cambaar.
- Iska ilaali taabashada wajigaaga. Ku qufaca ama ku hindhisada tiishka la tuuro ama suxulkaaga oo laaban. Ku rid tiishka la tuuro gudaha kiishka qashinka oo u xir si amni ah.
- Hala wadaagin tuwaalada dadka kale.

### **Maxay u nadiifinta si buuxda ku lug leedahay?**

Nadiifinta inta badan iyo si buuxda macnaheedu waxa weeye:

- Qolka(lka) aad wakhtiga ku qaadato marka aad jiran tahay waa in maalin kasta la nadiifiyo. Isticmaal walxaha nadiifinta caadiga ah. Gaar ahaan waa muhiim in aad nadiifiso meelaha la taabto siiba sheeyada iyo oogoooyinka ay taabtaan xubno badan oo qoyska ah, sida handaraabada, biraha jaran jarta iyo sariirta, batanada nalka, kiiboodhada, mowska kombuyuutarka, meelaha kursiga gacmaha la saarto, cidhifyada miisaankta, caagaga carruurta, qasabadaha, musqulaha, iwm.

### Hagitaanka gaarka ah ee khuseeya carruurta.

Badanka carruurta waxaa ku dhaca astaamaha degen ee COVID-19 laakiin carruurta waa inay guud ahaan raacaan hagitaan isku mid ah sidii dadka wa awayn. Sidaas awgeed, carruurta qabta astaamaha ee COVID-19 waa inay sidoo kale la karantiimeeyaa oo la baaraa, oo waa in la raaco feejignaan isku mid ah sida dadka waa wayn marka laga helo caabuqa.

Ha u qaadin carruurta waaxda daryeelka caafimaadka/dugsiga ilaa 48 saacadood ka dib astaamahu marka ay tagto. Carruurta aan lahayn wax astaamo ah oo aanay ka muuqan astaamaha waa inay guriga joogaan ilaa todoba maalmood ka dib marka la baaray.

Waxaanu ku talinaynaa inaad ku wargeliso waaxda daryeelka caafimaadka ilmahaaga/dugsiga markaas waalidka carruurta kale ee qaaday caabuqa waa la wargelin karaa, oo markaas carruurta kale waa la baari karaa.

Fadlan xusuuso in carruurta u baahan tahay daryeel jacayl leh iyo taabashada jidhka sida xabad saarida iyo raaxo gelinta, oo ay tani aad uga muhiim santahay kala fogaanshaha bulshadda. Markaas haddii aanu qof kale daryeelin ilmaha, waa inaad sidaa u samaysaa qaabka aad caadi ahaan u samayn lahayd, marka weli aad ilaalinayso heerarka sare ee nadaafada iyo nadiifin. Tan waa la adeegsadaa macno ma leh haddii ay adiga tahay ama ilmaha qofka cudurka laga helaa.

## 2. Raad raaca koroonaha

Haddii lagaa helay cudurka korono fayraska cusub, waa muhiim in dadka aad xiriirka dhow la lahayd marka aad faafinaysay lagu wargeliyo in aad qabto. Taasi waa waxa loo yaqaano raad raaca xiriirka, taas oo ah agab muhiim ah marka ay timaado ka hortaga faafida caabuqa.

Haddii aad ka hesho natiijo in lagaa helay ah [sundhed.dk](https://sundhed.dk), waxaa ku soo wacayo Coronaopsporing (Raad raaca Koroonaha), waaxka mid ah Maamulka Badbaadada Bukaanka Danish. Tani waxay caawineysaa inaad raad raacdo xiriiradaada. Waxaad dooran kartaa inaad la xiriiro cida aan la xiriiro ee kuugu dhow laftaadu, ama waxaad u oggolaan kartaa Coronaopsporing (Raad raaca Koroonaha)

Waxaad sidoo kale kala xiriiri kartaa Coronaopsporing (Raad raaca Koroonaha) laftaadu telefoonka 32 32 05 11.

### **Waa kuwee xiriiradayda dhowi?**

Waa inaad ku wargelisaa dadka aad xiriirka dhow la lahayd ilaa 48 saacadoo ka hor bilowga astaamaha iyo ilaa 48 saacadood ka dib astaamahaagu markay baaba'aan.

Dadka soo socdaa waxaa loo tixgeliyaa sida xiriirada dhow:

- Dadka aad guriga la wadaagto
- Dadka aad la lahayd taabshada dhow ee jidhka (waxa loola jeedaa dhexda xabad isa saarka).
- Dadka leh taabshada aan la ilaalin iyo taabshada tooska ah ee wadata dheecaan caabuq leh oo adiga kaa yimid (tusaale ahaan haddii aad shil ahaan u qufacday ama ugu hidhistay iyaga, ama sababtoo ah aad taabatay masar ama tiish aad isticmaashay.)
- xiriir taabasho fool ka fool ah kulaa fogaan ama in ka yar hal mitir dad ka badan 15 daqiiqo (tusaale markay wada sheekaysanayaan)
- Xirfad yaqaanada daryeelka caafimaadka ku lugta lahaa daryeelkaaga daawaynta oo aan isticmaalin Qalabka ilaalinta gaarka ah ee lagu taliyay.

Dadka raaca hagitaanla Maamulka Caafimaadka Danish ee kala fogaanshaha bulshadda, nadaafada neefsashada iyo nadaafada guud ahaaneed loogu soo sooco sidii xiriirada dhow.

Xiriirada caadiga ah ee dhow waa xubnaha kale ee qoyska, dadka aad la wadaagto qolka hurdada ama kursiga fadhiga, qof kasta oo aad xabadka saaraysay iwm. Xiriirada kale ee dhow waxaa ku jiri kara dhowr saaxiib ama shaqaale aad wada shaqaysaan haddii aanad awoodin inaad fogaato, tusaale haddii aad wakhti la qaadanayso wakhti dheer meel u dhow saaxiibka shaqada, ama haddii aad fadhiday meel ku dhow saaxiibada ku wareegsan miiska. Xiriirada dhow ee carrurta ay ku jiraan carruurta kale ama dadka waa wayn ee ku jirta goobta daryeelka caafimaadka, dugsiyada iyo naadiyada firaqada kuwaas oo xiriir dhow la lahaa ilmaha, tusaale, taabshada jidhka ee tooska ah, ama carruurta la ciyaaraysay fogaan ka yar hal mitir wixii ka badan 15 daqiiqo.

Badanka xaaladaha shaqada, xiriirka dhow ee saaxiibada shaqada wuu xadidnaan doonaa, oo saaxiibada shaqada sidaas owgeed looma tixgeliyo xiriirada dhow. Saaxiibada aad la shaqayso tusaale ahaan waadhka isbitaalka, guriga kalkaaliska ama xafiiska, aanad xiriirka dhow la lahayn (loo qexay sidii aad la qaadatay wax ka badan 15 daqiiqo iyaga fogaan ka yar hal mitir) looma tixgeliyo sida xiriirada dhow.

### **Gudaha muddadee ayuu dhacay xiriirka dhow?**

Haddii aad qabto astaamaha oo lagaa helo cudurka, waa inaad la xiriiraa xiriir kasta oo dhow oo aad wakhti la qaadato laga bilaabo 48 saacadood ka hor inta aanad qaadan baaritaanka ilaa todoba maalmood ka dib marka aad is baaro.

Dadka aad markii ugu dambaysay xiriirka dhow la lahayd in ka badan 14 maalmood ka hor looma tixgeliyo sidii xiriirada dhow.

### **Maxaan u baahanahay si aad ugu sheego xiriirada dhow?**

Waa muhiim inaad la xiriirtaa qof kasta oo aad xiriir dhow la lahayd sida marka aad u gudbisay caabuqa iyaga – xataa haddii aanad qabin wax astaamo ah naftaady marka aad iyaga aragtay.

Waa inaad u sheegto xiriiradaada dhow in laga baaro korono fayraska, oo ay is go'doomiyaan ilaa la baarayo.

Adiga iyo xiriiradaada dhow waxay akhriyi karaan wax badan oo ku saabsan waxa la qabanyo sidii xiriirada dhow ee midba midka kale *Waxa la samaynayo haddii aad xiriir dhow la leedahay qof laga helay korono fayraska*, taas oo siisa hagitaanka sida loo baaro, waxa la qabanyo marka la sugayo natiijooyinka baarida iwm.

Haddii xiriiradaada dhow aan la hubin waxa ku saabsan waxa la samaynayo, waxay la soo xiriiri karaan Coronaopspring (Raad raaca Korono fayraska) telefoonka. 32 32 05 11.

### **Raad raaca xiriirka iyaddoo la marayo Danish 'smittelstop' app**

Waxaa dhici karta inaad dadka ku dhowayd aanad garanayn ama kuwa xiriirkooda faahfaahintooda aanad hayn. Sidaas awgeed awood uma yeelaneysid inaad iyagu ku wargeliso in lagaa helay korono fayraska cusub. Tusaale ahaan, waxaa dhici karta inaad ag fadhido qof baska, ama aad ku dhawayd dad kale dhacdo ama mid kale.

Abka 'smittelstop' waa agab dhijitaal ah oo suurageliya in si fudud oo magaca la qarinayo ku wargeliyaan dadka aad ku dhawayd kooraska la bixiya inay sidoo kale soo dejistaan abka. Waxaad wax badan ka baran kartaa waxa ku saabsan abka [smittestop.dk](https://smittestop.dk) oo ka soo dejiso App Store ama Google Play Store.

## **3. Marka loo jiran yahay COVID-19**

### **Sidee cudurku caadi ahaan u kordhaa**

Astaamahu waxay ku kordhaan gudaha hal ilaa 14 maalmood marka uu qofka gaadho korono fayrasku, oo badanka dadka waxa ku dhaca astaamaha ka dib shan ilaa lix maalmood. Astaamaha caadiga ah bilowga iyo xaaladaha dhexdhexaadka ah waxay la mid yihiin astaamaha caadiga ah ee hagrba iyo caabuqa kale ee neefsashada sare, ay ku jiraan heerkulka sare, qufac qalalan iyo daal. Astaamaha kale ee hore laakiin aan badnayn waxaa ka mid ah madax xanuun, muruq xanuun, hunguri xanuun, yalaalugo, dareen la'aanta dhadhanka iyo urta iwm, Sida astaamahadegen ee COVID-19 inta badan waxaa laga soo caa hargabka ama durayga ay sababaan kuwa aan ahayn COVID-19.

Badanka dadku waxay la kulmaan astaamaha degen keliya oo uma baahna caawimada caafimaad. Astaamaha way kala duwanaa karaan hal qof ilaa qof kale, oo astaamaha, sida haddii aad leedahay heerkul sare ama aanad lahayn, looma isticmaali karo si meesha looga saaro COVID-19.

Dadka qaarkood waxaa ku dhaca jiro aad u darran, caadi ahaan ka dib afar maalmood ilaa todoba maalmood, oo leh qufac ka sii daraya, heerkul sare iyo neefsashada gaaban, marka dadka qaar ay ku dhacdo oof wareen oo u baahan yihiin in issbitaalka la dhigo.

### **Miyaa COVID-19 la dawayn karaa?**

Ma jiraan daawayn gaar ah oo korono fayras ah, laakiin waxaa jira dhowr shay oo aad qaban karto si aad u khafiiso astaamaha.

- Cab cabbitaan badan, gaar ahaan haddii heerkulkaagu sareeyo.
- Xanuunka muruqa, madax xanuunka iyo heerkulka sare waxaa lagu dejiyaa baarasetamool \*tusaale Banaadoorl)
- Hunguri xanuunka waxaa lagu dejin karaa loosanka ama nacnac la bayliyay.

### **Goorma iyo sidee ayaan ula xiriiraa dhakhtarka?**

Haddii aad u jiran tahay COVID-19, waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga haddii astaamahaagu ka sii daraan si degdeg ah ama in ka badan dhow maalmood, tusaale, haddii heerkulku kordho, dhibaatooyinka neefsashada, xanuunka ama dareenka baahsan ee farxad la'anta.

Wakhti ka baxsan saacadaha furitaanka, waa inaad wacdaa saacadaha ka baxsan adeega caafimaadka ama laynka telefoonka caafimaadka gobolkaaga.

Fadlan xusuuso inaad had iyo jeer wiceysid adeegyada caafimaadka, sidoo kale haddii aad ka walaacsan tahay wax ku saabsan jirooyinka aan ahayn COVID-19. Tan sidoo kale waxaa loo adeegsadaa haddii aad ka walaacsan tahay wax ku saabsan caafimaadka carruurta.

### **Miyaan noqonayaa qof dicaaf leh?**

Aqoonta hadda waxay sheegaysaa dadka inay helaan qayb difaac ah, laakiin ilaa xadkee iyo ilaa inta ilaalintu gaadho waxay sii ahaatee mid aan la hubin. Weli ma haysano baaritaan lagu kalsoon yahay si loo go'aamiyo difaaca.

Sidaas awgeed, marka aad ka bogsatay COVID-19, waa inaad u hogaansantaa hagitaanka guud ee sida badbaado loogu joogo, waa inaad hubisaa in lagu baaro haddii aad kaa soo baxaan astaamaha COVID-19 mar labbaad, waa inaad hubisaa inaad raad raacdo xiriiradaada iwm.

### **Sideen wax uga qabtaa in la karantiimeeyo iyo dareeno kasta oo werwer leh?**

In lagaa karatiimeeyo dadka kale way adkaan kartaa. Talada soo socota waxay kaa caawin kartaa inaad wax ka qabato:

- Samee waxaad karto si aad ula xiriirtid saaxiibada iyo qoyska. Isticmaal saxaafada bulshadda, telefoonka iyo wicitaanka fidyaha.
- Isku day inaad niyadada hanato addoo ka qayb qaadanaya hibaayada, akhriska, samaynta hal xiraalaha ama hawlaha kale ee u baahan ka fekerka oo kaa farxiya adiga.
- Firfircoonow sida aad suuragal ahaan karto, haddii aanad dareemin caafimaad. Hubso, sida ugu fiican ee aad karto, inaad jidh ahaan firfircoonaato, tusaale ahaan addoo ka toosaya kursigaaga, soconaya oo ku jimicsanaya sagaxda.
- Ilaa inta suuragalka ah, hubso inaad lahaato xaalada caadiga ah ee seexashada iyo soo jeedkaba ah.



- Had iyo jeer xusuuso in joogitaanka guriga aad samayso faraq oo waxaad caawisaa ilaalinta naftaada iyo kuwa kale. Waxaad samaynaysaa qayb si aadu caawiso ka hortagga faafida caabuqa oo ilaaliso kuwan ugu jira khatarta darran ee kordhay jirada COVID-19.

Waa dabiici in la dareemo walaac marka lagu sheego inuu kugu dhacay korono fayras.

Talada soo socota waxay kaa caawin kartaa inaad wax ka qabato:

- Si aad ula hadasho dhakhtarkaaga haddii aad dareeno inaad aad u walaacsan tahay. Haddii ay dhib kaa soo gaadho cudur gaar ah, lagaa dawaynayo, oo aad ka shakisan yahay haddii ay saameyneyso COVID-19, markaa la xiriir dhakhtar ama waaxda isbitaalka masuul ka ah daawayntaada.
- Niyada ku hay in badanka dadku ay dhib ka soo gaadho keliya astaamaha degen ee COVID-19, iyo in Deenmaarig gudaheeda dhakhaatiir wanaagsan iyo kalkaalisooyn ayaa u diyaar ah inay ku caawiyaan.
- Naftaada u sheeg inaad wanaagsan tahay haddii aad raacdo hagitaanka ay soo saareen maamulada.
- Ha eedeyn naftaada ama kuwa kale oo xaqiiqda ah inaad qaaday korono fayraska cusub. Xusuuso in cudurka uu sababo fayrasku, maya shakhsiyaadka, iyo in cudurka korona fayraska uu aad u faafo.
- Haddii aad ogaato inaad joojin kari waydo werwerka, oo aadka werwersan yahay inay bilaabayso saamaynta noloshaada maalin laha ah, waxaad jeclaan lahayd inaad eegto talada Maamulka Caafimaadka Danish ee sida wax looga qabto werwerka ay sababtay cudurka faafaya ee COVID-19. Waxaad ka heli kartaa [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).

Carruurta waxay waydiin karaan su'aalo badan oo ku saabsan COVID-19. Waa muhiim in carruurta lagalahadlo werwerkooda suuragalka ah. Maamulka Caafimaadka Danish [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona), waxaad ka heli kartaa talooyin iyo fiidyowyo ku saabsan sida loogala hadlo carruurta wax ku saabsan COVID-19.

## 4. Macluumaad dheeraad ah

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan jiradaada, fadlan wac dhakhtarkaaga.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan raad raacaaga xiriirka ama baaritaanka, fadlan soo wac Coronaopsporing (Raad raaca Koronaha) telefoonka. **32 32 05 11**.

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

Haddii aad qabto astaamaha COVID-19 oo aad u baahan tahay in lagu baaro, waxaad ka heli kartaa talo dheeraad ah gudaha macluumaadka qoraalka ah [Waxa aad samaynayso haddii aad qabto astaamaha COVID-19](#)

Haddii aad xiriir dhow la lahayd qof qaba laga helay korono fayraska, waxaad ka heli kartaa tilmaan dheeraad ah macluumaad qoraalka l [Waxa la samaysanayo haddii aad xiriir dhow la leedahay qof laga helay korono fayraska](#)

Waxaad ka akhriyi kartaa wax badan oo ku saabsan korono fayraska COVID-19 bogga [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).