

# Tilmaamid muhiim ah oo loogu talagalay xiriirada dhow



## Maxaad samayn lahayd haddii lagu dhaho xiriirka dhow ayaad la leedahay?

### Iskarantiil

- Guriga joog Ha aadin shaqada, dugsiga, goobta jimicsiga, dukaamaysiga iwm. Tani waxay sidoo kale khuseysaa haddii aadan lahayn wax calaamado ah oo aadan xanuun dareemin.
- Iska ilaali la xiriirka dhow dadka aad la nooshahay.
- Xaqiiji inaad xirato maaskaro wajiga-calaamadeysan CE, haddii, duruufo gaar ah, aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga, tusaale ahaan in lagu baaro.

Haddii aadan awoodin inaad ka fogaato masaafu ku filan dadka aad la nooshahay, tusaale ahaan maadaama gurigaagu aad u yar yahay, ama inaad la nooshahay qof khatar sare ugu jira cudurka daran ee COVID-19, markaa waxaa lagu siin karaa joogitaan iskarantiil ah oo guriga ka baxsan, tusaale ahaan hudheel. La xiriir degmadaada si aad wax badan uga ogaato ikhtiyaaraada.

### Ku fooganaw nadaafadda

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo dhowr jeer maalintii, hana la wadaagin shukaamanka dadka kale.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga. Ku qufaca ama ku hindhisada tiishka la tuuro ama suxulkaaga.
- Qolka(alka) aad wakhtiga ku qaadata marka aad jiran tahay waa in maalin kasta la nadiifiyo. Isticmaal alaabta nadiifinta ee aad caadiyan isticmaasho.
- Hawo qaado waqtiyo badan maalintii.

### Laba mar isbaar

1. Wac 32 32 05 11 wixii talo ah ee ku saabsan sida loo sii wado iyo inaad ogaato maalmaha aad u baahan tahay in lagaa qaado labadaada baaritaan. Waxaad sidoo kale heli doontaa gudbin loogu talagalay baaritaankaaga.
2. Kadib gal coronaprover.dk si aad u ballansatid labada baaritaan.

Xaaladaha qaaska ah qaarkood, talooyinka baaritaanka way ka duwanaan karaan kuwa aan kor ku soo xusnay. Tusaale ahaan, haddii aad si joogto ah ugu nugushahay caabuqa ama haddii aad daryeesho cunug cudurka qaba. Xaaladdaan oo kale, *Coronaopsporing* ayaa kaa caawin kara inaad go'aamiso goorta ay tahay in lagaa baaro. Wac 32 32 05 11 (taabo 2) si aad uhesho tilmaam, ama waxbadan ka baro [Waxa la sameeyo haddii aad xiriir dhow la leedahay qof laga helay fayraska cusub ee corona.](#)

## Maxaa la gudboon kuwa aan la noolahay?

Kaliya waa haddii labadaada baaritaan midkood laga helo cudurka kuwa aad la nooshahay ayaa noqon doona kuwa aad xiriir dhow la yeelatay waa inay iskarantiilaan oo ay isbaaraan. Sidaa darteed, maahan inay guriga iska joogaan *haddii* aad ka fogaan karto xiriir dhow oo aad la leedahay iyaga inta aad sugayso natiijooyinka baaritaankaaga (tusaale ahaan inaad qolkaaga iska joogto). Haddii aadan ka fogaan karin xiriir dhow oo lala yeesho, waxaad la xiriiri kartaa degmadaada si aad u ogaato haddii laguugu deeqi karo joogitaanka xarunta karantiil oo ka baxsan guriga. Haddii aan lagu siinin joogitaan, iyaguna waa inay is-karantiilaan illaa aad ka hesho natiijada ugu dambaysa ee baaritaanka laga waayay cudurka.

## Maxaan sameeyaa markaan helo natiijada baaritaanka?

Natiijada laga helay cudurka: Natiijada baaritaanka ee cudurka laga helay waxay ka dhigan tahay inaad kugu dhacday fayraska cusub ee corona, markaa waa inaad guriga joogtaa oo aad sii wadataa iskarantiilida. Waxaad ka akhrisan kartaa waxbadanhagitaan muhiim ah haddii aad iska hubisay inuu in llagaa helay fayraska cusub ee corona.

Baaritaanka laga waayay cudurka: Haddii baaritaankaaga koobaad laga waayo cudurka sii wad iskarantiilka. Kaliya waa marka natiijada baaritaanka ee baaritaanka ugu dambaysay ay tahay mid laga waayay cudurka oo aadan laheyn wax calaamado ah COVID-19 oo aadan hadda kadib u baahneyn inaad guriga joogto oo aad kaligaa iskarantiisho. Si kastaba ha noqotee, haddii aad si joogto ah ugu nuglayd caabuqa, tusaale ahaan sababtoo ah waxaad la nooshahay qof qaba caabuqa, waa inaad sii wadaa iskarantiilida ilaa aad ka heleyso xaqiijin ah in baaritaankaaga labaad uu sidoo kale ahaa mid aan cudurka laga helin.

## Goormaad tahay qof xiriir dhow la yaalatay?

Waxaad tahay qof xiriir dhow leh haddii aad xiriir dhow la leedahay qof qaba fayraska cusub ee corona muddooyinka soo socda midkood:

- **Qofka cudurka qaba oo leh astaamo:** Laga soo bilaabo 48 saacadood kahor intaan astaamaha qofka bilaaban iyo ilaa 48 saacadood kadib markii astaamaha qofka ay istaagaan.
- **Qofka qaba cudurka astaamo la'aana ah:** Laga soo bilaabo 48 saacadood kahor intaan qofka la baarin iyo ilaa 7 maalmood kadib.

Waxaad xiriir dhow la leedahay qof cudurka qaba haddii, tusaale ahaan, aad wada noolaataan ama aad isku duubto. Waxay kaloo noqon kartaa inaad wada fadhiisateen muddo dheer.

Waxaa lagugu tixgeliyaa inaad xiriir dhow la leedahay haddii aad u dhoweyd qof laga helay inuu ku dhacay fayraska cusub ee corona Haddii qofku laga waayay cudurka ama kahor qofka uu helayo natiijadiisa baaritaanka, ma tihid mid la xiriir dhow. Haddii aadan hubin inaad xiriir dhow la leedahay iyo in kale, waxaad wici kartaa Coronaopspring telefonka.

70 20 02 33 (riix 2): 32 32 05 11.



### Gaar ahaan khuseeya carruurta

Carruurta waa inay raacaan isla tilmaamha dadka waaweyn haddii ay yihiin kuwa leh xiriir dhow - oo ay ku jiraan iskarantiilka iyo baaritaanka. Si kastaba ha noqotee, waxaad dooran kartaa inaad baarin carruurta da'doodu tahay 12 ama ka yar kuwaas oo ah xiriir dhow leh oo aan lahayn wax calaamado ah, haddii ay aad ugu dhib ku tahay in ilmuhu iska baaro. Taa badalkeed, waa inaad ilmaha ku haysaa guriga 7 maalmood ka dib markuu isagu ama iyadu ugu dambaysay xidhiidh dhaw la yeelatay qofka cudurka qaba.

Waxaad wax badan oo carruurta ku saabsan ka akhrisan kartaa **[boggayaga websaytka](#)**.

15.02.21