

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 xariirka 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.

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 qaadato 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 70 20 02 33 (riix 2) wixii tilmaam ah Waxa kale oo aad heli doontaa lambar aqoonsi ah oo aad u baahan doonto si laguugu diro labadaada baritaan.
2. Wac 32 32 05 11 (riix 2) si aad u hesho gudbinta labada baaritaan. Markaad wacdo *Coronaopsoring*, waxaa lagu siinayaa mudnaanta inaad xiriir dhow la leedahay.
3. Kadib u gal coronaprover.dk (Ingiriis ah) si aad u ballansatid labada baaritaan.

Xaaladaha qaarkood, talooyinka baaritaanka way kala duwanaan karaan kuwa aan kor ku soo xusnay, tusaale ahaan haddii aad had iyo jeer u nugushahay caabuqa sababtoo ah waxaad daryeeleysaa cunug cudurka qaba. Xaaladdaan oo kale, *Coronaopsoring* ayaa kaa caawin kara inaad go'aamiso goorta ay tahay in lagaa baaro. Wac 70 20 02 33 (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?

Dadka aad la nooshahay ma aha kuwa xiriir dhow la leh sababtoo ah waxaad tahay. Taas macnaheedu waxa weeye inaysan ahayn inay guriga joogaan oo ay aadi karaan shaqo, dugsiga iwm. Kaliya waa haddii labadaada baaritaan midkood laga heo cudurka kuwa aad la nooshahay ayaa noqon doona kuwa aad xiriir dhow la yeelatay waa inay iskarantiilaan oo ay isbaaraan.

Maxaan sameeyaa markaan helo natiijada baaritaanka?

Natiijada laga helay cudurka: Natiijada baaritaanka ee cudurka laga helay waxay ka dhigan tahay inaad kugu dhacday cfayraska cusub ee corona, markaa waa inaad guriga joogtaa oo aad sii wadataa iskarantiilida. Macluumaad dheeraad ah: [Maxaa la sameeyaa haddii laga helo fayraska cusub ee corona.](#)

Baaritaanka laga waayay cudurka: Haddii baaritaankaaga koobaad laga waayo cudurka, mar dambe uma baahnid inaad guriga joogto oo aad iskarantiisho, oo waxaad ku noqon kartaa shaqada, dugsiga iwm. Fadlan la soco inay muhiim tahay inaad sidoo kale qaadatid baaritaanka labaad, si aad u hubiso in aadan cudurka qabin. 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 yaalata?

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 toddobo maalmood kadib.

Waxaad xiriir dhow la leedahay qof cudurka qaba haddii, tusaale ahaan, aad wada noolaataan ama aad isku duubto. Waxa kale oo laga yaabaa inaad wada fadhiisateen muddo dheer, ama aad ag taagnayd midba midka kale isagoo heesaya, qaylinaya, shaqeynaya iwm. Wixii macluumaad dheeraad ah [Waxa la sameeyo haddii aad xiriir dhow la leedahay qof laga helay fayraska cusub ee corona](#)

Kaliya waxaa lagaa tixgelinayaa inaad la leedahay xiriir dhow haddii aad u dhoweyd qof laga helay fayraska cusub ee corona. Laguuma tixgelin inaad la leedahay xiriir dhow haddii qofkaasi laga waayay cudurka ama kahor inta uusan qofkaasi helin natiijooyinkiisa baaritaanka. Haddii aadan hubin inaad xiriir dhow la leedahay iyo in kale, waxaad wici kartaa Coronaopspring talefoonka. 70 20 02 33 (riix 2).



Gaar ahaan ku saabsan carruurta

Carruurta waa inay raacaan isla tilmaamaha dadka waaweyn haddii ay la leeyihiin xiriir dhow - oo ay ku jiraaniskarantiilida iyo baaritaanka. Si kastaba ha noqotee, waxaad dooran kartaa inaad baarin carruurta da'doodu tahay 12 ama ka yar kuwaas oo ah xiriir dhow aad la leedahay wax calaamado ahna aan lahayn, haddii ay aad ugu dhib badan tahay in ilmaha la baaro. Taas badalkeed, waa inaad ilmaha ku haysaa guriga 7 maalmood ka ib markuu isagu ama iyadu ugu dambaysay xiriir dhaw oo la yeesho qofka cudurka qaba.

Waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan carruurta websaytkeena ama buug-yaraha. [Maxaa la sameeyaa haddii lagaa helo fayraska cusub ee coronavirus](#)

4 Diseembar 2020