

[ somali ]

# Tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan Xidhiidhadaada 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 aanad ilaalin karin fogaanta ku filan ee dadka aad la nooshahay, waxaa lagu siin doonaa doorashada aan khasabka ahayn ee gooniyaynta dibada ka ah gurigaag gudaha goob sida huteel. La xiriir degmadaada si aad wax badan uga ogaato ikhtiyaaraada.

### Ku fooganaw nadaafadda

- Dhaq gacmahaaga dhowr jeer maalintii, hana la wadaagin shukaamanka dadka kale.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga. Markaad qufacdo ama hindhisto, sidaas ku samee marada gacanta shaadhkaaga.
- 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. Soo wac Coronaopsporing (Raad raaca Koroonaha ) lambarka +45 32 32 05 11 si aad u raadiso talada iyo gudbinta baadhitaanka PCR. Haddii aadan ku hadlin Dheenishka, waxaad la hadli kartaa turjubaan.
2. Kadib gal coronaprover.dk si aad u ballansatid labada baaritaan ee PCR.

Xaaladaha qaarkood, talooyinka ayaa ku kala duwanaa kara tirada baaritaanaada. 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'aansato goorta ay tahay in lagaa baaro.



Haddii si buuxda lagu tallaalay

Waxaa si buuxda lagu tallaalay 14 maalmood ka dib tallaalkaaga labaad. Haddii lagugu wargeliyay inaad xidhiidh dhow la leedahay, uma baahnid inaad is karantiimayso. Waxaan wali kugula talineynaa in lagu baaro laba jeer xiriir dhow awgeed. Haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19, waa inaad iskarantiiso.

Haddii aad hore u qaaday korona fayraska cusub

Haddii lagaa helay korona fayraska cusub gudaha 12 bilood ee la soo dhaafay, uma baahnid inaad is karantiimayso. Haddii ay ka yarayd 12 todobaad ilaa marka lagaa helay korona fayraska cusub, uma baahnid in lagu baadho mar labbaad. Haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19, waa inaad iskarantiiso.

### 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 sugeyso natiijooyinka baaritaankaaga (tusaale ahaan inaad qolkaaga iska joogto). Si kastaba ha ahaatee, waa in loo baadhaa sidii xidhiidh dhow. La xiriir Coronaopspringing si aad u hesho tilmaan.

### 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 lagaa helay fayraska cusub ee corona.

Baaritaanka laga waayay cudurka: Waa inaad sii wadataa iskarantiil xitaa haddii baaritaankaaga ugu horreeya uu yahay mid laga waayay cudurka. 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 iskarantiiso.

### 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. Ama waxaa laga yaabaa inaad fadhiisanaysay ama aad isu taagnayd meel u dhow masaafada lagu taliyay in ka badan 15 daqiiqo. Kaliya laguma tixgelinayaa inaad la leedahay xiriir dhow haddii aad u dhoweyd qof laga helay fayraska cusub ee corona. Haddii aadan hubin inaad xiriir dhow la leedahay iyo in kale, waxaad wici kartaa Coronaopspringing talefoonka 32 32 05 11.



### Tixgelinta gaarka ah ee 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 ka akhriyi kartaa wax badan oo ku saabsan carruurta websaydka Masuuliyiinta Caafimaadka Dheeniska. [Gaar ahaan ku saabsan carruurta](#)

Isha: [Waxa la sameeyo haddii aad xiriir dhow la leedahay qof laga helay fayraska cusub corona.](#)

07/07/21