



Waxaad ka akhrisan kartaa waxbadan oo ku saabsan buugyarahan Ihagitaan muhiim ah haddii aad iska hubisay inuu in llagaa helay fayraska cusub ee corona.



Maxaa la sameeyaa haddii laga helo fayraska cusub ee corona.

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.

Haddii aadan awoodin inaad ka fogaato masaafo 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 qaadato marka aad jiran tahay waa in maalin kasta la nadiifiyo. Isticmaal alaabta nadiifinta ee aad caadiyan isticmaasho.
- Hawo qaado waqtiyo badan maalintii.

Raadi qofkaad si dhaw ula xidhiidhay

- Waxaa muhiim ah inaad u sheegto dadka aad xiriirka dhow la lahayd sababtoo ah waxaa laga yaaba inay iyagana qaadaan cudurka. Waxaad warqad ka heli doontaa e-Boks kaaga waxaana kula soo xiriiri doona qof ka socda *Coronaopsporing*, kaasoo kaa caawin kara go'aaminta cidda aad xiriirka dhow la leedahay. Waxaad fursad u leedahay inaad la hadasho turjumaan haddii aadan ku hadlin af Daanishka.
- Waxaad sidoo kale wici kartaa Coronaopsporing telefoonka: 32 32 05 11.

Waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan xiriirada dhow iyo raad raacida la xiriirida [buugyaraha Tilmaanta muhiimka ah ee xiriirada dhow](#).



Goorma ayaan wacaa dhakhtarkayga?

Wac dhakhtarkaaga haddii aad ka walaacsan tahay astaamahaaga ama haddii astaamahaadu ka sii daraan. Had iyo jeer xasuusnow inaad marka hore wacdid - waligaa ha imaan xafiiska dhakhtarkaaga adigoon ballan samaynin marka hore.

Maxaa la gudboon kuwa aan la noolahay?

Haddii lagaa helay fayraska cusub ee corona, dadka aad la nooshahay ayaa ah kuwa kuugu dhow. Sidaas darteed waa inay sidoo kale iskarantiilaan oo la baaraa. Macluumaad dheeraad ah: *Tilmaamid muhiim ah oo loogu talagalay xiriirada dhow.*

Goorma ayaan joojin karaa iskarantiilka?

- **Haddii aad isku aragtay astaamo**, waad joojin kartaa iskarantiilida
 - markii aad calaamadaha ka maqnayd 48 saacadood.
 - haddii 10 maalmood oo jirro ah aad dareento inaad si aad ah u roon tahay oo ay kuu harsan yihiin oo keliya calaamado hadhay oo fudud, sida luminta dareenka dhadhanka iyo/ama urta, qufac, daal, iwm. Isla mar ahaantaana, waa inaad xumad qabin wax ka badan 48 saacadood ka hor (iyada oo aan la isticmaalin daawooyinka xummada jabiya, sida Panodil).
- **Haddii aanad lahayn wax calaamado ah**, waad joojin kartaa iskarantiilida 7 maalmood kadib marka baaritaanka lagaa qaado.

Uma baahnid in mar labbaad lagu baaro si laguugu tixgeliyo inaad bogsatay.

Gaar ahaan khuseeya carruurta

Carruurta badankood waxay yeeshaan calaamado fudud oo ah kuwa COVID-19, carruurtuna waa inay raacaan isla tilmaamaha dadka waaweyn. Sidaa darteed, carruurta leh astaamaha COVID-19 sidoo kale waa in lagu hayaa guriga oo la baaraa, oo ay raacaan tilmaamaha la midka ah ee dadka waaweyn ee laga helay cudurka.

Fadlan xusuusnow in carruurta u baahan yihiin daryeel kalgacal iyo taabasho jireed sida habsiinta iyo dajinra, tanina aad ayey uga muhiimsan tahay ka fogaanshahaaga. Tani waxay khuseysaa iyadoon loo eegin haddii aad adiga ama ilmahaaga aad leedahay calaamado.

Markuu cunuggu laga helo cudurka, dugsiga ama maamulka xanaanada cunugga waa la ogeysiyaa, sidaa darteed waxay qaadi karaan taxaddarrada lagama maarmaanka ah waxayna wargalin karaan waalidiinta carruurta kale ee laga yaabo inay qaadeen cudurka.

Waxaad wax badan oo carruurta ku saabsan ka akhrisan kartaa **boggayaga websaytka**.

04.02.21