

# Yaa loo soo bandhigayaa tallaalka dhan ah covid-19?



Folkhälsomyndigheten

Dhammaan dadka Iswiidhan deggan ee da'doodu ka weyntahay 18 sano waxaa loo soo bandhigayaa tallaalka lacag la'aan ah oo ka dhan ah covid-19. Uma baahnid in aad muwaadin Iswiidhish ah tihid si aad tallaalka u heshid.

Haddii aad degganhid ama aad muddo dheer Iswiidhan joogtay, waxaa lagu soo bandhigayaa tallaalka. Xitaa dadka megegelyo-doonka ah iyo dadka Iswiidhan sharci la'aanta ku jooga waa loo soo bandhigayaa tallaalka lacag la'aan ah.

## Macluumaadkaaga waa la ilaalinayaa

Marka aad daryeel caafimaad raadsatid si lagu tallaalo ma jirto cid shaqaale ah oo macluumaadkaaga bixin karta. Macluumaadkaaga waa la ilaalinayaa, shaqaalaha caafimaadkana waxaa saaran waajib sir qarín. Waxay taasi ka dhigantahay in shaqaalaha caafimaadku uusan gudbin karin macluumaadka caafimaadkaaga, dawooyinkaaga ama xaaladahaaga gaarka ah. Waajibka sir qarintu wuxuu khuseysaa dhammaan bukaannada, iyadoon taas loo eegeyn in aad xaq u leedahid in aad Iswiidhan sii joogtid iyo in kale.

## Dukumiinti aqoonsi

Xitaa haddii aadan haysan dukumiinti aqoonsi ah, nambarro aqoonsi ama nambarro iskuduwe waad is tallaali kartaa. Laamaha caafimaadka ayaa ku siinaya nambar ku meel gaar ah oo aad u baahantahid in aad keydsatid ilaa inta lagaa siinayo goojada labaad ee tallaalka. Haddii aad nambar horay u haysatay waa isticmaali kartaa kaas. Nambarka waxaa lagu adeegsan karaa laamaha caafimaadka gudohooda oo keliya oo looma adeegsan karo ama lagu keydin karo hey'ado kale.

## Tallaalka waa la diiwaangelinayaa si loola socda

Dhammaan daryeelka caafimaadka, xitaa tallaallada, waxaa lagu qoraa feyl caafimaad si dawo loo siin karo loolana socon karo bukaannada. Waa muhiim in aad haysatid dukumiintiaqoonsi ah ama in marka lagu tallaalo lagu siiyo nambar ku meel gaar ah si shaqaalaha caafimaadku ay u qori karaan tallaalka lagu siiyay,

haddii aad leedahid calaamado cudur, iyo haddii ay dawooyin qaadatid.

Haddii ay difeeto kaa soo gaarto ama uu caafimaadkaagu xumaado tallaalka ka dib waxaa muhiim ah in la ogyahay tallaalka iyo goorta aad qaadatay. Warqad ahaan ayaad u keydsan kartaa koobiga feylka caafimaadka, waxaadna tusi kartaa laamaha caafimaadka haddii loo baahdo. Isbitaallada iyo goballada kala duduwan waxay lahaan karaan nidaam xagga feylka caafimaadka ah oo kala duduwan. Sidaas darteed waa muhiim in aad keydsatid dukumiintigaaga ku saabsan tallaalka.

## Sii wad in aad tallaalka ka dib talooyinka raacdid

Ka dib marka covid-19 lagaa tallaalo waxaad u baahantahay in aad talooyinka sii raacdid:

- Dad kale ha la kulmin haddii aad leedahid calaamadaha cudurka covid-19.
- Dadka kale masaafu u jirso.
- Badso inaad gacmaha iska dhaqdid.

Weli waxaa jira faafitaan aad u badan oo cudurka covid-19 ah. Waxaan ognahay in uu tallaalku kaa ilaalinayo in aad si aad ah ugu xanuunsatid cudurka. Laakiin si huban uma ogin ilaa inta uu qofku cudurka dadka qaadsiin ogyahay haddii lacalla uu xanuunsado xitaa isagoo la tallaalay. Waxaa jiri karta khatar ilaa heer ah oo ah in aad dadka kale qaadsiin kartid, xitaa haddii aadan adigu lahaaneyn calaamado cudur. Sidaas darteed waxaan u baahantahay in aan sii wadno raacitaanka talooyinka.

## KHAD TALEEFAN OO QARAN:

08-123 680 00

Haddii aad su'aalo ka qabtid covid-19, baaritaanka ama tallaalka khadka taleefanka ee qaranka ku wac mid ka mid ah luqadahan: af-Ingiriis, af-Carabi, af-Soomaali, af-Iiraani, af-Dari, af-Tigree, af-Amxaari, af-Ruush, af-Boosni, af-Korawaati, af-Seerbi iyo af-Isbaanish.