

Ku saabsan tallaalka ka hortaga covid-19



Hey'adda caafimaadka dadweynaha waxay ku talinaysaa tallaalka ka hortaga covid-19 ee dhammaan kuwa uurka leh. Marka adigaaga uurka leh aad iska tallaasho ka hortaga covid-19 waxaad naftaada ka ilaalinaysaa cudurkan halista ah oo waxaad ilaalinaysaa ilmahaaga. Xitaa adigaaga uu ku soo dhacay covid-19 waxaa lagugula talinayaa tallaalka.

Sidaas darteed ayaa tallaalka ka hortaga covid-19 lagula talinayaa kuwa uurka leh

- Daraasado ayaa muujiyay in kuwa uurka leh ay khatar sareysa ku jiraan marka loo eego dadka kale ee ay isku da'da yihiin inay si halis ah ugu xanuusadaan dhinaca covid-19.
- Covid-19 halis ah inta lagu jiro qaybta dambe ee uurka waxay kordhinaysaa khatarta ah in la ummulo wakhti hore oo waxay keeni kartaa in ilmaha lagaga ummuliyo wakhti hore oo lagu qalo.
- Covid-19 xilliga uurka wuxuu kordhiyaa khatarta dhinaca dhiig guntama, dhiig karka ku dhaca haweenka uurka leh iyo xanuun halis ah oo u baahda daryeelka marxaladda adag.

Tallaalka ka hortaga covid-19 wuxuu xitaa ilaaliyaa ilmaha

Marka aad iska tallaasho ka hortaga covid-19 waxaa samaysma unugyada difaaca kuwaas oo kaa difaaca cudurkan. Dhinaca haweenka uurka leh ee leh unugyada difaaca waxay unugyadan difaacu xitaa u gudbi karaan ilmaha iyagoo sii maraya mandheerta xilliga qaybta dambe ee uurka. Tallaalkan wuxuu xitaa adiga oo ah waalid cusub kaa difaacayaa cudurkan si aad u caafimaad qabto oo u daryeesho ilmahaaga.

Adigu waad is tallaali kartaa muddada uurka oo dhan

Tallaalyada ka hortaga covid-19 ee laga isticmaalo gudaha Iswiidhan waa la ansaxiyay in la siiyo haweenka uurka leh muddada uurka oo dhan. Gudaha Iswiidhan waxaa caado ka ah in la sugo dhammaan noocyada tallaalyada ilaa iyo

ka dib toddobaadka uurka ee 12, xitaa haddii tallaayadan aanay keenayn wax khataro ah. Baahida loo qabo difaaca ka hortaga covid-19 waxaa lagu qiimeeyay inay sidoo kale tahay ugu weyntahay qaybta dambe ee uurka. Haddii aad bilowday tallaalkaaga ka hor uurkan waxaad qaybta dambe qaadan kartaa iyadoo hakad caadi ahi u dhaxeeyo.

Tallaalyada ka hortaga covid-19 waa aamaan

Ma jiraan wax caddaynaya in tallaalka ka hortaga covid-19 uu wax natiijoooyin xun ku keeno qofka uurka leh ama ilmaha uurka kujira.

- Haweenka uurka leh ma jirto khatar dheeraad ah oo ay ugu jiraan waxyeelooyin marka la barbardhigo dadka kale.
- Daraasado ayaa caddeeyay in aanay jirin khatar dheeraad ah dhinaca ilmo dhicis ku dhasha ka dib tallaalka ka hortaga covid-19.
- Adigu waad iska tallaali kartaa ka hortaga covid-19 xitaa inta lagu jiro muddada aad naas-nuujinayso.

Ma jiraan wax caddeyn ah in tallaalka ka hortaga covid-19 uu khal-khaliyo caadada haweenka ama raad ku yeesho dhalmada. Adigu ma u baahnid inaad sugto inaad uur yeelato ka dib marka aad is tallaasho.

Muhiimadu waa inaad caafimaad qabto marka aad dhalayso

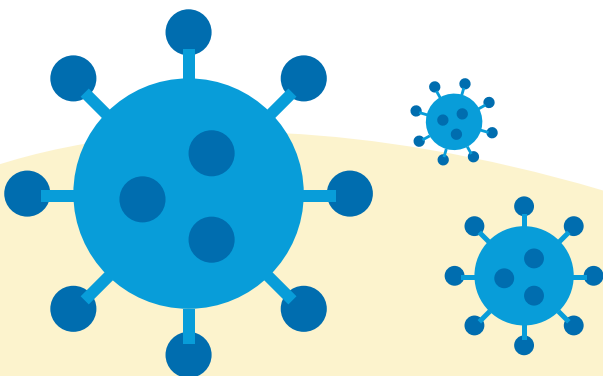
Waa muhiim in aad caafimaad qabto ka hor ummulidaada. Sidaas darteed waxaa muhiim u ah adigaaga uurka leh inaad iska tallaasho ka hortaga covid-19. Waxa kale oo muhiim ah in lamaanahaaga iyo qoyska intiisa kale ay tallaalan yihiin oo caafimaad qabaan. Adigaaga ah 18 jir ama ka weyn waxaad xitaa qaadan kartaa tallaalkaaga ka hortaga hargabka xun ee xilliga jiilaalka isla mar ahaanta aad iska tallaalayso ka hortaga covid-19.

Dhammaan ah 12 jir ama ka weyn waxaa lagu casuumaa tallaalka ka hortaga covid-19. Tallaalku waa ikhtiyaari waana bilaash.



Dhinaca [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se) waxaa ku jirta warbixin dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka ka hortaga covid-19 oo ah luqaddo dhowr ah.

Dhinaca [1177.se](https://www.1177.se) waxaa ku jirta warbixin ku saabsan meesha aad iska tallaali karto ee gobolka aad adigu ku nooshahay.



Vaccination
mot covid-19