



Folkhälsomyndigheten

Talo-siin ku saabsan hoos u dhigida faafinta cudurka [Covid-19]

Laga billaabo 14 Diseembar waxaa dhaqan gelaya xeerar iyo talooyin guud oo ku aaddan in mas'uuliyadi dhammaan dadka ka saarantahay in ay ka hor tagaan faafitaanka covid-19. Bulshada dhammaanteed, haddey noqon lahayd dadka caadiga ah iyo haddey noqon lahayd mas'uuliyiintaba, waxaa waajib ku ah in ay qaadaan tallaabooyin looga hor tegayo faafitaanka cudurka.

Dad yar oo keliya waqti la qaado

Khatarta ku aaddan in uu kugu dhacyo covid-19, iyo in aad sii faafisid, wey kordheysaa mar kasta oo ay dad badani kulmaan. Sidaas darteed waa muhiim in xad loo yeelo tirada dadka loola kulmo iyo xajinta kala fogaanshada. Waa muhiim in loo feejignaado calaamadaha cudurka iyo in diyaar loo ahaado in la baajiyo kulamada dadka kale, si looga fogaado faafitaanka cudurka.

Waxaa sii fiican in dad yar oo keliya waqti lala qaato, si intii ugu badan ee suurta gal ah aad u yareysid tirada inta qof ay aad xiriir dhaw la yeelaneysid. Mar kasta oo ay dad kulmaya yaraadaanba waa ay sii fiicantahay. Waxaa sidoo kale habboon in laga fogaado in laga mid noqdo kooxo badan oo kala duduwan.

Haddii aad la kulmeysid dad ka baxsan kooxda yar ee kugu hareereysan waxaa habboon in aad isu aragtaan si yareyneysa khatarta faafitaanka cudurka. Haddii ay soconeyso dhismooyinka dibaddooda waqti iskula qaata, intii ugu badan ee suurta gal ahna masaafo wayn isu jir-jirsada. Ka fogaada in aad isu dhadhawaataan, gaar ahaan haddii waqti dheer la joogayo meel aan ballaarneyn.

Maxay tahay koox yar oo qofka ku hareereysan?

Koox yar oo qofka ku hareereysan waa tiro dad ah oo yar, laakin toos looma sheegi karo tirada saxda ah. Dadka iyo tirada kooxda ku jireysa waa ay kala duduwanaa kartaa iyadoo hadba ku xiran xaaladda nololeed ee qofka. Qaar waxay kooxdooda ka koobnaan kartaa saaxibbada qofka ugu dhadhaw, qaar kalana qoyska hoose ee qofka.

Si aamin ah ula kulan dadka ka tirsan kooxaha khatarta ku jira

Dadka da'da ah iyo dadka ka tirsan [kooxaha](#) kale ee khatarta ku jira khatar dheeraad ah ayey ugu jiraan in ay aad u xanuunsadaan cudurka. Sidaas darteed waa

muhiim in dadka ka tirsan kooxda khatarta ku jirta iyo dadka ku hareereysan ay hubiyaan in ay u kulmaan si aamin ah. Xitaa halkan waxaa la rabaa in la xaddido tirada xiriirrada, in masaafo la isu jirsado, in la raaco tilmaamooyinka nadaafadda iyo in la hubiyo in ciddii haba yaraatee leh calaamad cudur ay kulanka dadyow kale ka baaqsato. Hoyga gaarka ah ee dadka da'da ah waa la booqan karaa ilaa iyo intii aan mamnuucid la soo rogin. Waa in ay booqashadu u dhacdaa siyaabo aamin ah oo waafaqsan ruutiinka booqashada ay hoyga. Meesha ama degmadaada ka hubi tilmaamooyinka ay tahay in la raaco.

Haddii u cudurka [Covid-19] kugu dhacay waxaa dhici karto, in halista in cudurka lagu qaadsiiyo ay hooseeyso, iyo in dad kale aad qaadsiiiso muddada ku xigta kaddib markii u infeekshanka kugu dhacay. Laakiinse haddii uu deyrta kugu dhacyay covid-19 waxay u badantahay in ay yartahay khatartu. Sidaas oo ay tahay waa muhiim in la raaco talooyinka Hey'adda caafimaadka bulshada si loo yareeyo faafitaanka cudurka.

Si aamin ah u safar

Isku day in aad intii ugu badan ee suurta gal ah xaddiddid raacitaankaaga gaadiidka dadweynaha. Gaadiidku ka gaadiid ahaan ma u kordhinayo faafitaanka cudurka, laakin waxaa jirta khatar ka dhalaneysa kulamada inta safarka lagu jiro iyo meesha loo safrayo. Hey'adda caafimaadka bulshadu waxay ku talineysaa in laga fikiro in safarrada tusaale ahaan lagu tegayo magaalooyinka waaweyn, meelaha dalxiiska ee buuraleyda ama meelaha loo fasax tago ee dadka badani isugu yimaadaan ay lagama maarmaan tahay iyo in kale. Laguma oggola inaad la kulanto dad aan ka tirsanayn dadka aad noolol-maalmeedkaaga la kulanto, ha ahaadeen kuwa degmada ku nool ama kuwa ku sugan halka aad u socoto.

Safarrada [laga yaabo in ay yimaadaan waa in ay u dhacaan si aamin ah](#), marka laga eego dhanka ka hortagga cudurrada faafa:

Haddii inta aad safarka jirtid ay kugu soo saa'idaan calaamadaha cudurka covid-19, gooni u bax ee dadka ka fogaw ama guriga si aamin ah ku aad si aad u yareysid khatarta faafitaanka cudurka.

Haddii adigoo degmo kale ku sugan, aad ehelladaada ama saaxiibadaada la dabaaldegi doonto munaasabadaha waa inaad la kulanta tiro aan badnayn. Sidoo kale, laguma oggola inaad la kulanto dad aan ka tirsanayn dadka aad noolol-maalmeedkaaga la kulanto, ha ahaadeen kuwa degmada ku nool ama kuwa ku sugan halka aad u socoto.

Haddii aad kirismis ama ciid kale qaraabo ama saaxibbo kula dabbaal-degeysid meel aan hayn halka aad degganhid waa in ay kooxdu yaraadaan. Ma habboona in aad dad ka baxsan kooxdaada yar la kulantid inta ciidaha lagu jiro, haddey noqon lahayd guriga ama haddey noqon lahayd meesha aad u safartayba intaba.

Ka fogaw ciriiriga goobaha ganacsiga

Waxaa ku xilsaaran joojinta faafinta cudurka [Covid-19]. Sidaas awgeed isku day

inaad xad u yeesho ka soo adeegashada dukaamada. Waxaa sii fiican in aad gacantaada ku adeegatid, ka fogaw in aad soo adeegatid waqtiyada ay dad badani dukaanka joogayaan, ka fogaw in aad si aan loo baahneyn u joogjoogtid dukaamanka iyo dhismooyinka xarumaha laga dukaameysto. Raac talooyinka iyo tilmaamooyinka dukaamanka iyo meelaha wax lagu soo bandhigayo.

Isboortiga

Dowladda waxay talo ahaan soo jeedisay, in dhammaan dhaqdhaqaaqyada qarmeed, goboleed iyo degmeed ba oo aan lagamaarmaanka ahayn albaabada loo xiro ilaa markii taariikhda ay jku beegan tahay 14 bisha maarso. Laakiin ma khuseyso goobaha tababarka isboortiga, dhaqanka iyo howlaha firfircooni ee xilli firaqaaha, ee carruurta iyo dhallinyarada dhashay sanadkii 2002 iyo wixii ka dambeeyay, haddii ey ahaan laheyd hoolalka gudaha iyo bannaanka labaduba.

Jir-dhaqaajiska wuxuu muhim u yahay caafimaadka dadwaynaha, sidaas awgeed laylinta waxay leedahay mudnaanta koowaad xitaa xilliga safmarka, siiba ilmaha iyo dhallinyarada. Maadaama halista cudur-faafinta ay hooseeyso markii laylinta lagu sameeynayo goobaha dibadda ku yaalaan, iyo faa'aadida caafimaadka dadwaynaha ay laylinta u leedahay, waxay Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] arrinta ku qiimaysay in laylinta goobaha dibadda ku yaalaan lagu dhaqaaqi karo, taasoo waafaqsan hab-maamuleedka iyo talo-siinta (HSLF-FS 2020:12) ee Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] ee xiriirka la leh talooyinka guud iyo xilkasnimada qof kasta. Carruurta iyo dhallinyarada dhashay sanadkii 2002 iyo wixii ka dambeeyay waxey ku aalamiiteyn karaan gudaha Laylinta goobaha dibadadda ku yaalaan waxaa lagu dhaqaaqi karaa haddii hab shaqaalaha iyo booqasheyaasha cudur-faafinta laga sugi karo. Go'aanada in garoonada la furo waxaa loo gaara heer goboleed ama degmeed, waxayna ku salaysan yihiin heerka faafinta cudurka [Covid-19] iyo qiimaynta mas'uulka dhaqdhaqaaqa.

Carruur iyo dhallinyaro

Carruurta dhigata dugsiga xannaannada, fasalka dugsiga xannaannada, dugsi hoose-dhexe iyo qaabab iskool oo u dhigma

Dadka waawayn waxaa xilsaaran in ilmaha ay tusaan una macneeyaan sidii iyaga ugu hortegi lahaayeen faafinta cudurka [Covid-19].

Xafladaha, iyo kulamada kale ee lala kulmayo dadka badan, ama lala kulmayo kooxo cus-cusub ma habboona. Laakinse koox yar ahaan waa lagu wada ciyaari karaa iskoolka ama dugsiga xannaannada meel ka baxsan, iyadoo uu shardigu yahay in dhammaan la wada caafimaad qabo.

Howlaha dhaqanka iyo firfircoonida ee xilli firaqaaha ee loogu tala galay carruurta iyo dhallinyarada dhigta illaa heer dugsi sare waa la sii wadi karaa haddii ey u dhacayaan hab waafaqsan talooyinka guud iyo xilkasnimada qof kasta ee ku aaddan ka hortagidda isqaadsiinta caabuqa covid-19

Dhallinyarada ku jirta da'da dugsiga sare

Dhallinyarada badi ahaan waxay u baahan yihiin in saaxiibadooda ay la kulmaan. Laakin dhallinyarada waxaa laga rejeynayaa in sida dadka waaweyn talooyinka guud u raacaan. Waxay taasi ka dhigantahay in la xaddido xiriirrada dhadhaw, waqti lala qaato in yar oo dad ah, guriga la joogo marka la leeyahay calaamado covid-19, masaafana dadka kale loo jirsado iyo in laga fogaado meelaha ciriiriga leh. Waxaa sidoo kale habboon in gacmaha si fiican loo dhaqdo, ama la adeegsado jeermis dilaha gacmaha, iyo in loo safro si yareyneysa khatarta faafitaanka cudurka. Sidaas darteed iyo sidii hoos cudur-faafinta loogu dhigi lahaa awgood, waxaa muhim ah in dadka waawayn ay dhallinyarada ka caawiyaan tixgelinta talo-siinta.

Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] waxay wakhtiga xaaddirka talo ahaan soo jeedisay in wax-barida dugsiyada sare loo hirgeliyo iyadoo arday kasta u gurgiisa ku sugan.

Xagga kelinimada

Iminka waxaan u baahannahay in aan ka fogaanno la kulanka dadka badan ee kala duduwan iyo in aan ka fogaanno meelaha bulshada badan ee ay dadka badani isku mar wada joogayaan. Waxay tani keeni kartaa inuu qofku dareemo kelinimo ka dheeri ah inta caadiga ah. Isla mar ahaantaas xiriirrada dhadhaw iyo kulamada maalinlaha ah waa muhiim si wacnaansho loo dareemo.

Annagoo dhan waan kala duduwannahay. Dadka qaar aad bey u jecelyihiin in ay keligood ahaadaan. Kuwa kale waxay dareemayaan kelinimo, iyadoon la eegeyn in uu qofku keligiis meel degganyahay ama in shabakad dad ah ay ku hareereysantahayba. Waxay taasi dhankeeda abuuri kartaa dareen cadaadis iyo welwel ah.

Isku day in aad heshid xalal adiga kugu habboon. Haddii aad la kulmeysid dad kale oo aan ahay inta yar ee kugu hareereysan waxaa habboon in aad ka fogaatid inaad isu dhadhawaataan, hor iyo horraanna waqtiga dibadda iskula qaata. Maskaxda ku hay in aad raacdid talooyinka ka imaanaya hey'adaha dowladda si loo yareeyo khatarta cudurka iyo faafitaankiisaba. Waxaa la sii jeclaan lahaa in aad adeegsatid fursadaha digitalka ah si aad xiriir u lahaatid ama taleefanka dadka kula xiriir. Haddii aad taqaannid qof aad u maleyneysid in ay kelinimo dareemeyso, wadahalad khadka taleefanka ah, warqad ama farriin taleefanka loogu diro wax weyn ayey u tari kartaa.

Haddii aad adiga naftirkaagu kelinimo dareemeysid ama aad rabtid in aad sheegtid qof dareemaya, waxaa jira talooyin iyo tusaalooyin lagu heli karo [khadka taageerada, heeganka taleefanka \(1177\)](#).

Talooyin maxalli ah

Dhakhtarta ka hortagidda wuxuu soo jeedin karaa talooyin maxalli ah. Bogga internetka ee Krisinformation.se waxaa laga helayaa warbixin kooban oo ku saabsan talooyinka loogu tala galay gobollada kala duwan.

Warbixin dheeraad ah ka akhriso: [Ku saabsan caabuqa covid-19 oo luqado kala duwan ku qoran](#)