



Folkhälsomyndigheten

# Talo-siin loogu talagalay dadka dalka Iswiidan u socdaalaya oo ka imanaya dibadda

Dalal tiro badan ayaa waxaa laga helay nooca cusub ee fayruuska sababa cudurka [Covid-19], kaasoo aad u faafay. Sidaas awgeed, Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] waxay adiga oo dalka Iswiidan iman doono kula talinaysaa inaad ugu yaraan

7 maalmood iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow, iyo in shaybaarka cudurka [Covid-19] iska qaado markii dalka aad timaado. Dardaaranka wuxuu khuseeyaa muwaadiniinta shisheeyaha ah iyo dadka dalka u dhashay ba.

## Dardaaranada

Wuxuu khuseeyaa muwaadiniinta shisheeyaha ah iyo dadka dala u dhashay ba, oo ka tirsan mid kamid ah kooxaha aan laga rabin [in ay haystaan caddaynta natiijada taban ee shaybaarka markii dalka Iswiidan ay soo galayaan](#) oona **shaybaar iska qaadin** socdaalka kahor:

- Kaddib markii dalka Iswiidan aad timado, waa inaad sida ugu dhaqsiga badan, siiba 5 maalmood gudahooda iska qaadid shaybaar (ma khuseeyaan ilmaha dhasheen kaddib markii sannadku u ahaa 2014).
- Waa inaad muddo toddobada maalmood gurigaaga iska joogto oona iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow. Waa inaad sidaas u dhaqanta xitaa haddii shaybaarka lagu xaqiijiyo in usan kugu dhicin cudurka [Covid-19]

Wuxuu khuseeyaa muwaadiniinta shisheeyaha ah iyo dadka dalka u dhashay ba, oo ka tirsan mid kamid ah kooxaha aan laga rabin [in ay haystaan caddaynta natiijada taban ee shaybaarka markii dalka Iswiidan ay soo galayaan](#) oona **shaybaar iska qaaday** socdaalka kahor:

- Kaddib markii dalka timado, waa inaad 5 maalmood gudahooda iska qaadid shaybaar (ma khuseeyaan ilmaha dhasheen kaddib markii sannadku u ahaa 2014).
- Waa inaad muddo toddobada maalmood gurigaaga iska joogto oona iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow. Waa inaad sidaas u dhaqanta xitaa haddii shaybaarka lagu xaqiijiyo in usan kugu dhicin cudurka [Covid-19]

Wuxuu khuseeyaa muwaadiniinta shisheeyaha ah, oo ka tirsanayn mid kamid ah kooxaha aan laga rabin in ay haystaan [in ay haystaan caddaynta natiijada taban ee shaybaarka markii dalka Iswiidan ay soo galayaan](#):

- in ay haystaan caddaynta natiijada taban ee shaybaarka cudurka [Covid-19].

- Kaddib markii dalka aad timado 5 maalmood gudahooda iska qaado shaybaar (ma khuseeyaan ilmaha dhasheen kaddib markii sannadku u ahaa 2014).
- Inaad muddo toddobada maalmood gurigaaga iska joogto oona iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow. Waa inaad sidaas u dhaqanta xitaa haddii shaybaarka lagu xaqiijiyo in usan kugu dhicin cudurka [Covid-19]

## Shaybaar iska qaad gurigaaga-na iska joog

Kaddib markii dalka Iswiidan aad timado, waa inaad sida ugu dhaqsiga badan, siiba 5 maalmood gudahooda iska qaadid shaybaar. Adigoo adeegsanayo barta internetka [1177.se](http://1177.se) waxaad badigoobta halka ay ku taallo goobta shaybaar-iska qaadista.

Kaddib markii dalka aad timaado aad inaad muddo ugu yaraan toddoba maalmood aad gurigaaga iska joogto oona iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow. Ilmaha, iyadoo fiirogaar aan da'dooda la siinin, waa in xitaa iyaga ay darbaaranka tixgeliyaan, oona guryahooda iska joogaan iskana ilaaliyaan yeelashada xiriiryada dhow. Haddii natiijada shaybaarka cudurka [Covid-19] ay noqoto waxkajiraan, waxaa si gaar ah kula darbaarmi doono shaqaalaha xarumaha daryeel-caafimaadeedka.

Darbaaranka xiriirka la leh shaybaar iska qaadista wuxuu khusseyaa qof kasta, iyadoo fiirogaar aan la siin dalka qofku u booqasho ku tegayy, iyo haddii qofku u berri hore ku dhacay cudurka [Covid-19]. Darbaaranka wuxuu kaloo khuseeya xitaa ilmaha lagu xannaanadeeyo/dhigtaan dugsiyada xannaanadda iyo iskuullada, laakin ma khuseeyo kuwa ka yaryar.

Markii aad sugayso ballanka shaybaarka iyo natiijada ba, waa inaad u dhaqanto sida adigoo kugu dhacay cudurka [Covid-19], sida inaad guriga iska joogto oona iska ilaaliso xiriiryada dhow kuna dadaasho nadaafadda gacmaha. Haddii aadan dareemin calaamadaha cudurka ama natiijada shaybaarka ay toddobada maalmood gudahooda noqon waxkajiraan, waxaad kaddib ku dhexgeli kartaa bulshada, laakin wa in mar kasta aad tixgelisa [talo-siinta guud iyo darbaaranada](#) kuwaasoo qof kasta khuseeyo.

Haddii sabab darteed suurtagal aynan noqon karin inaad shaybaarka cudurka [Covid-19] iska qaado, waxaa muhim ah in muddo ugu yaraan ka kooban 7 maalmood gurigaada iska joogto, oona iska ilaaliso xiriiryada dhow kuna dadaasho nadaafadda.

Hab joogto ah la soco nidaamyada, talooyinka guud iyo darbaaranada Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] ee ku saabsan [sida isku badbaadin karto adiga iyo dadka kale](#).

## Qodobada darbaaranada wuxuusan khusayn

Kaddib markii dalka Iswiidan aad timaado haddii 48 saacadood socdaalka kahor shaybaar iska qaaday, xaalladdaas uma baahnid inaad shaybaar iska qaado markii dalka aad timaado, laakin waa inaad mar labaad aad shan maalmood gudahooda shaybaar iska qaado. Tan kale, waa inaad tixgelisa qodobada darbaaranada kale,

sida: in muddo toddobada maalmood aad guriga iska joogto oona iska ilaaliso yeelashada xiriiryada dhow.

Dadka dalalka dibadda ku yaallaan ka shaqaysto, xitaad ardayda iskuullada, gaadiid-wadeyaasha iyo shaqaalaha kale oo badi ahaan xadka ka gudba, ma khuseeyo qodobada dardaranka oo ah in ay guryahooda iska joogaan oona laba jeer shaybaar iska qaadaan waa haddii hab joogto ah ay shaybaar iska qaadaan (ugu yaraan 1 mar toddobaadkii). Dadka dalalka dibadda ku yaallaan ka shaqaysto, xitaad ardayda iskuullada, gaadiid-wadeyaasha iyo shaqaalaha kale oo badi ahaan xadka ka gudba, kuwaasoo hab joogto ah hab joogto ah shaybaar laga qaadin, waa in shaybaar iska qaadan markii dalka Iswiidan ay yimaadaan, shaybaar iska qaadan shan maalmood gudahooda kaddib markii dalka Iswiidan ay yimaadaan, guryahooda iska joogaan oona iska ilaaliyaan yeelashada xiriiryada dhow.

Xoolo-dhaqatada deerada, gurmada buuraha, shaqaalaha xadadka iyo ilmaha kolba hal waalid la nool, kaasoo dal kale ku nool, ma khuseeyo dardaranka in guryahooda iska joogaan oo shaybaar laba jeer iska qaadaan. Sidoo kale uma baahna in hab joogto ah ay shaybaar iska qaadaan.

## Haddii calaamadaha cudurka aad dareento

Toddobada maalmood ee ku xigta kaddib markii dalka Iswiidan aad timaado waa inaad fiirogaar siisaa [calaamadaha cudurka \[Covid-19\]](#). Haddii calaamado aad dareento waa inaad sida ugu dhaqsida badan shaybaar iska qaado, ka aqriso barta internetka [1177.se](http://1177.se) sida gobolka aad ku sugan tahay arrintaan loogu dhaqaaqo.

Haddii shaybaarka lagu xaqiijiyo in uu kugu dhacay cudurka [covid-19], waxaa dabagal dartiisa kula soo xiriiri doonaan shaqaalaha xarumaha daryeel-caafimaadeedka. Taasoo siyaabo kale duwan loogu dhaqaaqo hadba gobolka aad degan tahay. Waxaa dhici karto in taleefan lagu soo diro ama warbixin qoran lagu soo diro. Shaqaalaha xarumaha daryeel-caafimaadeedka waxay kula talin doonaa sidii aad u dhaqmi lahayd.

## Warbixin dheeraad ka aqriso

[Su'aallaha iyo jawaabtooda ee dowladda ee ku saabsan mamnuucida dal soo gelista dalka Iswiidan \(af-ingriisi ayay ku qoran yihiin\)](#)