



Folkhälsomyndigheten

Haddii aad qorsheyneyso inaad safarto

Halkan waxaa ku yaalo talo ku saabsan waxa niyada lagu haynayo markaad qorsheyneyso safarkaaga.

Safarka gudaha iyo joogitaanka ku meel gaarka ah meel kale

Waa muhiim inaad is daryeeli karto haddii aad ku xanuunsato goobta aad u socoto. Haddii aad ku xanuunsato meel kale, waa inaad joogtaa meesha aad joogto illaa aad ka caafimaad qabto mar kale, ama ku tag gurigaaga si badbaado ah, adigoo khatar u gelin in aad dadka kale qaadiiso. Ha u isticmaalin gaadiidka dadweynaha, sida basaska ama tareenada, inaad gurigaaga ku tagto haddii aad jiran tahay..

Soo ogow waxa khuseeya safarkaaga ka hor intaadan safrin adoo la xiriiraya hawladeenka socdaalka iyo shirkaddaada caymiska..

Maskaxda ku hay in dillaaca deegaanka ee caabuqa-19 uu ka dhici karo aagga aad u safreyso. Sidaa darteed, xeerarka iyo xayiraadaaha maxalliga ah ayaa lagu bilaabi karaa ogeysiis gaaban. Waxay saameyn ku yeelan kartaa awoodaada aad ugu safri karto gurigaaga. Haddii aad u baahan tahay inaad ka maqnaato in ka badan intii la qorsheeyay, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad diyaarsato hoy intaad joogtid oo aad ku sii qaadatid guriga. Sidoo kale ka fikir waxa aad sameynayso haddii qof ka tirsan shirkaddaada uu bukoodo.

Raac talooyinka qaran iyo gobol ee khuseeya meeshaad u socoto. Qof kasta oo socotada ahi waa inuu sidoo kale raaco talooyinka iyo tilmaamaha ay ku siinayaan goobta hawladeenka dalxiiska iyo kuwa bixiya hoyga, sida huteelka aad degan tahay.

Markaad u safrayso dibadda

Ka raadi ugu horreyn wixii macluumaad ah ee ku saabsan safarka dibadda ee [Wasaaradda Arrimaha Dibadda \(UD\)](#). Websaydhka safaaradaha [Sweden dibadda](#) Waxaa jira macluumaad ku saabsan xeerarka dalal kala duwan. [Wasaaradda Arrimaha Dibaddas, UD:s app ”resklar”](#) Waxay sahlayaa in la raad raaco waxa ka socda meesha aad u socoto.

Macno ma leh meesha aad u safraysaa, meel kastoo aad u safartidba, masuuliyad weyn ayaa saaran adiga shakhsi ahaaneed socdaal. Qof kasta oo socotada ah waa inuu sifiican uga warqabaa sharciyada gelitaanka ee khuseeya meesha loo socdo iyo inuu raaco talooyinka iyo tilmaamaha maamulka deegaanka isla goobta. Macluumaad dheeraad ah meesha uu ku faafay caabuqa waxaad ka heli kartaa bogga internetka ee maamulka degmada.

[Ururka Caafimaadka Adduunka WHO](#) och den [Wakaaladda Yurub ee Xakamaynta Cudurrada Faafa \(ECDC\)](#) Sidoo kale waxey ka warbixisaa xog ku saabsan ku faafitaanka cudurka gudaha adduunka.

Hadaad xanuunsato markaad dibada joogto ama intaadan safrin ka hor

Ha safrin haddii aad jiran tahay. Haddii aad dibadda ku maqantahay markii aad xanuunsatay, guriga ha u noqonin illaa aad caafimaad qabto. Raac tilmaamaha deegaanka marka lagu arko inaad caafimaad qabto. Waxay kuxirantahay sharciyada khuseeya wadanka aad booqanayso, waxaa jira khatar ah in lagu diido safarkaaga soo noqoshada sida; Astaamaha loo yaqaan 'caabuqa-19', baaritaanka PCR-ga ee wanaagsan ama haddii aad la joogtay qof laga helay cudurka.

Ka soo gelitaanka dalka Iswiidan ee dibadda

Iswidhan gudaheeda waa inaad naftaada iyo dadka kaleba ka ilaalisaa faafitaanka caabuqa adoo raacaya xeerarkeenna iyo talooyinka guud. Iswiidhan shuruud kuma xirna karantiil ama baaris caafimaad oo loogu talagalay dadka safarka ah ee kasoo safraya dibadda ilaa Iswiidhan.

Safarka hawada

[Ururka Caalamiga ee Gaadiidka Cirka \(IATA\)](#) wuxuu dejiyaa shuruudo loogu talagalay ilaaliyaha afka inta lagu jiro safarka hawada. La xiriir shirkadda diyaaradaha ee aad qorsheyneyso inaad raacdo, si aad u ogaato xeerarka ay ku leedahay ilaalinta afka.

Haddii aad isticmaasho ilaaliyaha afka, waxaa muhiim ah inaad isticmaasho nooca saxda ah ee ilaaliyaha afka iyo in si sax ah loo isticmaalay. [Websaydhka WHO waxaa ku yaal macluumaad iyo sawiro muujinaya sida loo isticmaalo ilaaliyaha afka.](#)

Shahaadada safarka

Dhowr waddan ayaa u baahan caddeyn muujineysa inaad qabin caabuqa-19, si aad ugu safri karto waddanka. Wadamada kale waxay u baahan yihiin shahaado si ay muwaadiniintooda ugu laaban karaan dalkooda iyadoon la karantiilayn.

Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ayaa liis garaysay [bixiyeyaasha daryeelka dhijitaalka ah ee muujiyey inay bixin karaan baaritaanka shahaadooyinka safarkas.](#) Baadhitaanka PCR ee aan cudurka laga heli waxay muujineysaa inaad qabin caabuuq joogta ah waqtiga baaritaanka.

Waxyaabaha ay tahay in maanka lagu hayo marka aad dibadda joogto

Markaad dibadda ku sugan tahay, waa inaad raacdaa tallooyinka guud ee maamulka Iswiidhan si looga hortago faafidda caabuqa: ilaali kala fogaanshaha, ka

fogow la kulanka dadka kale haddii aad xannuunsato oo ka taxaddar nadaafadda gacmaha. Qof kasta oo socotada ah waa inuu sidoo kale si fiican uga warqabaa xaaladda deegaanka uuna raaco talooyinka iyo tilmaamaha maamulka deegaanka isla goobta.

Faafitaanka caabuqa dusha sare ee gaadiidka dadweynaha ee caalamiga ah (tusaale ahaan hawada iyo markabka) waxay u horseedi kartaa dhammaan gaadiidka in lagu karantiilo xuduudaha ayadoo laraacayo go'aanka maamulka maxalliga ah. Tusaale ahaan, go'doominta markab dalxiis ayaa macnaheedu noqon karaa in adiga safar ahaan aadan fursad u helin inaad markabka ka tagto.

Akhri wax dheeraad ah:

[Websaytka Wasaaradda Arrimaha Dibadda \(UD\)](#)

[Wadamada ay wasaarada arimaha dibada kala talinayso u safridda \(iswiidhishka\)](#)

[Iswiidhan Dibadda - Macluumaadka safaaradaha ee xeerarka dalal kala duwan](#)

[Resklar - Macluumaadka safarka ee Wasaaradda Arrimaha Dibadda oo si toos ah ugu jira jeebkaaga](#)

[Booqo Iswiidhan - Macluumaad loogu talagalay dadka safarka ah ee la xiriira fayraska loo yaqaan 'corona virus'](#)

[Ururka Caalamiga ee Gaadiidka Cirka \(IATA\)](#)