



Folkhälsomyndigheten

Safarka gaadiidka dadweynaha

Adiga ayaa mas'uuliyad shaqsiyadeed kaa sarantahay inaad u safarto sida ugu macquulsan inaad sameyso si aad uga fogaato inuu kugu dhaco xanuunka ama aad ku rido kuwa kale. Haddii aad leedahay calaamado laga yaabo inay sabab u yihiin caabuqa 19, gabi ahaanba ha safrin. Si loo yareeyo culeyska saaran gaadiidka dadweynaha, waa inaad, xitaa haddii aad caafimaad qabtid, aad isticmaashaa gaadiid kale oo aan ahayn kan dadweynaha, sida socodka, baaskiil wadista ama wadista gaarigaaga.

Haddii aad u baahan tahay inaad ku safarto gaadiidka dadweynaha, waa inaad doorataa beddel kale oo ay suurtagal tahay inaad boos ka qabsato, tusaale ahaan tareen. Ku safrida meel aanan suurtagal ahayn in kursi laga qabsado, sida taraamyada, tareennada dhulka hoostiisa mara iyo basaska magaalada, waa inaad iska ilaalisaa haddii aad awoodid.

Ilaali kalafogaanshaha

Ka fogow socotada kale oo raac tilmaamaha khuseeya gaadiidka aad ku safreyso. Shirkaduhu waxay lahaan karaan howlo joogto ah iyo la qabsasho xaga ganacsiga ah. Sidaa darteed, akhriso websaydyada shirkadaha ka shaqeeya gaadiidka dadweynaha.

Raac waanada guud

Had iyo jeer raac waanada guud ee ku saabsan sida loo ilaaliyo naftaada iyo dadka kaleba, även när du är på resa. Xusuusnow inaad markasta gacmaha iska dhaqdo ka dib safarka. Alkoholka gacantu waa ikhtiyaar marka aadan fursad u helin inaad gacmo ku dhaqdo.