



Folkhälsomyndigheten

TESTA DIG FÖR COVID-19, FEBRUARI 2023, SOMALISKA

Baaritaanka covid-19

Hey'adda caafimaadka bulshada waxay kula talinaysaa gobollada in ay xooga saaraan baaritaanka iyo raad raaca faafida cudur dhinaca daryeelka caafimaadka iyo bukaanka iyo daryeelka waayeelka si loo ilaaliyo dadka khatar sare ugu jira inay si halis ah ugu xanuusadaan covid-19.

Haddii aad tahay daryeel-qaate dhinaca daryeelka caafimaadka iyo bukaanka waa inaad is baarto haddii dhakhtarkaagu qiimeeyay in ogaanshaha covid-19 uu micno u leeyahay sii socodka daryeelkaaga.

Xitaa qaar ka mid ah dadka daryeel qaatayaasha waxaa lagula talinayaa baaritaan. Tani waxay khuseysaa dadka khatar sare ugu jira inay si halis ah ugu xanuunsadaan covid-19 ee tusaale ahaan ku nool hoy gaar oo loogu talagalay dadka waayeelka ama haysta adeegga guriga loogu sameeyo. Tani waxay khuseysaa xitaa adigaaga taga hawlaha maalinlaha ah ee dhinaca daryeelka.

Adigaaga ah qof daryeel la siiyo ee aan hubin inay tahay inaad is baarto, waxaad ka ogaanaysaa shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka, tusaale ahaan dhakhtarkaaga.

Sidan ayaa khuseysa dadweynaha

Guriga joog oo iska ilaali xiriirka dhow ee dadka kale haddii aad xanuunsanayso oo leedahay calaamado ahaan kara covid-19. Tani waxay khuseysaa xitaa haddii aad qaadatay baaritaanka degdegga ah ee qaabka qofki keligii is baaro, iyadoo aanay micno lahayn natiijada baaritaanka.

Wac telfoon lambarka 1177 haddii aad u baahantahay caawimaada in la qiimeeyo calaamadahaaga ama helista talobixin ku saabsan halkaad ka raadsan karto daryeel caafimaad. Waxaad xitaa booqan kartaa bogga internetka 1177.se.

Guriga joog haddii aad xanuunsanayso oo leedahay calaamadaha covid-19

Guriga joog oo ka joog shaqada, iskoolka, dugsiga xanaanada iyo hawlaha kale haddii aad xanuunsanayso oo leedahay calaamadaha covid-19. Tusaale ka mid ah calaamado waa cuno xanuun, diif, xummad ama qufac. Talobixinta in guriga la joogo waxay khuseysaa da' walba. Tani waxay khuseysaa xitaa adigaaga tallaalan ama horey uu ugu dhacay covid-19.

Carruurta dugsiga xanaanada, isla sida carruurta ka weyn iyo dadka waaweyn, way ku noqon karaan dugsiga xanaanada marka ay caafimaadaan ee dareemayaan

wanaag. Qaarkood calaamadaha gaarka ah ee ka soo baxay marinada neefta way sii harsanaan karaan wakhti ka dib caabuqan xitaa qofkii caafimaaday.

Ujeedadda in guriga la joogo marka aad dareemayso inaad xanuunsanayso oo leedahay calaamadaha covid-19 waa in aan lagu sii faafin dadka kale.

Haddii aad la nooshahay qof qaba covid-19 ma u baahnid inaad joogto guriga, haddii adiga laf ahaantaadu aad caafimaad qabto. Laakiin fiiro gaar ah u yeello haddii aad xanuunsato oo leedahay calaamadaha covid-19 oo markaas guriga joog.

[Ilaali naftaada iyo ta dadka kale – talooyinka ku saabsan covid-19](#)

Haddii aad qaadatay baaritaanka degdegga ah ee qaabka qofki keligii is baaro

Waxaa jira baaritaan degdeg ah oo ah qaab qofku keligii is baaro kaas oo adigu aad iska qaadayso baaritaanka oo akhrinayso jawaabta keligaa.

Haddii aad leedahay calaamado oo iska qaado baaritaanka keligaa waa inaad guriga joogto oo iska ilaaliso xiriir dhow inaad la yeellato dadka kale ilaa iyo inta aad caafimaadayso. Tani waxay khuseysaa iyadoo aan ku xirnayn haddii natiijadu tahay inaad qabto cudurkan ama aanad qabin. Baaritaan keli la iska qaaday oo soo saaray in aan la qabin cudurkan maaha mid meesha ka saaraya in adigu aanad qabin covid-19, halka natiijo in aad qabtana micnaheedu tahay in ay u badantahay inaad qabto cudurkan.

Haddii aad bilaa calaamado tahay laakiin doorato inaad qaadato baaritaan keligaa ah, adiga laf ahaantaada ayaa mawqif ka istaagay sida aad sameyn doonto haddii jawaabto tahay inaad qabto cudurkan. Haddii baaritaanka lagu qaaday shaybaar ka dhacay goobtaada shaqada waxaad raacaysaa shaqo-bixiyahaaga tilmaamihiisa.