



Folkhälsomyndigheten

## Iska baar covid-19

- Miyaad leedahay xummad, qufac ama calaamad kale?

Markaas waa inaad iska baarto si loo shaacbixiyo haddii adigu u cudurka covid-19 kugu dhacay iyo in kale. Haddii cudurkan u kugu dhacay waa muhiim in adigu aanad qaadsiin dadka kale. Hey'adda Caafimaadka Bulshada waxay talo ahaan soo jeedisay in dhamaan dadka waaweyn iyo carruurta laga bilaabo qiyaastii 6 sano ay tahay inay is baaraan haddii ay dareemayaan calaamadaha cudurka.

**Haddii aad doonaysid inaad telfoon soo dirtid oo hesho jawaab ku saabsan covid-19 iyo baaritaanada oo lagu helo luqad kale oo aan ahayn Iswiidhish:  
wac khadka telfoonka Qaranka 08-123 680 00.**

### Haddii aad adigu xanuusanaysid imminka

Haddii calaamadaha cudurka [Covid-19] aad dareemayso waa inaad shaybaar iska qaada oona gurigaaga iska joogto

Waxa la doonayo inaad sameeyso  
Inkastoo haddana laga tallaalay  
Cudurka [Covid-19]

Markii qofku u xannuunsan yahay lacag la'aan ayaa lagu tallaali karaa  
Booqo barta internetka  
[www.1177.se/om-covid-19-prov](http://www.1177.se/om-covid-19-prov) (ku qoran af-iswiidhish)

Gobolkaaga ka dooro halka ugu sareysa ee boggan.  
Halkaas ayaad adigu ka akhrin kartaa sida baaritaanku loogu dhaqaaqo halka aad degantahay.

Baaritaankan waxaa lagu qaadaa qori yar oo la geliyo cunaha iyo mararka qaarkood sanko.

Mararka qaarkood waxaa baaritaanadan lagu magacaabaa shaybaar.  
Waa isku mid.

Baaritaanka aad ballansan karto marka adigu aad xanuusanayso waxaa lagu magacaabaa PCR.

Haddii xannuun aad dareemayso  
laakinse aadan dareemayn calaamadaha cudurka  
oona ogsoon tahay in dareenada caafimaadka u sidaas  
noqdo markii aad xannuunyada dhanjaf ama aleerjiya kugu dhacaan  
xaaladdaas u ma baahnid inaad shaybaar iska qaado

## Sii wad in aad joogtid guriga

Haddii aad is baartay  
waa in aad adigu joogtid guriga  
ilaa iyo inta aad helayso jawaabtaada.

Haddii natiijada shaybaarka ay noqoto in cudurka covid-19 u kugu dhacay  
waa in mar kastaba aad guriga joogtid ugu yaraan toddoba maalmood  
kana soo bilaaw tiriska maalintii aad xanuusatay.  
Labada maalmood ee ugu dambeeya  
waa inaad dareentay inaad caafimaad qabto  
oo aanad lahayn xummad.

Intaas ka dib ma qaadiin kartid dadka kale  
oo waxaad dib ugu noqon kartaa shaqada ama iskoolka.  
U ma baaahnid inaad shaybaar kale iska qaado  
si aad u habsato in cudurka aad ka bogsatay.

Dhakhtarka ayaa ku wargelin doono nidaamyada  
la filanaayo inaad ku dhaqanto  
si aanad u qaadiin qof kale.

Haddii adigaaga u xanuusanaya covid-19  
aad la nooshahay dad kale  
waa in dhammaantiin aad joogtaan guriga.

Shaqaalaha xarumaaha daryeel-caafimaadeedka waxay dadka aad la nooshahay  
wargelin doonaan nidaamyada hirgaleen.

Masaafu ahaan kala durka.

Way fiicantahay haddii qofka xanuusanaya uu joogi karo qol gaar u ah.

## Haddii aad dareemayso xanuun aad u xun

Haddii aad dareemayso in aad aad u xanuusanayso oo tusaale ahaan ay kugu adagtahay in aad neefsato:

La xiriir daryeelka caafimaadka.

Halkan waxaad ka akhrin karaa wix dheeraad ah ee ku saabsan [meesha aad ka raadsan karto daryeel caafimaad](#). (ku qoran af-iswiidish)

Wac 112 haddii aad si aad ah u xanuusanayso oo u baahantahay daryeel-caafimaadeedka degdeg ah.

## Haddii aad xannuunsato kaddib markii lagu tallaalo

Kaddib markii qofku laga tallaalo cudurka [Covid-19]

wuxuu qofku mararka qaarkood dareemi karaa daal, qandho, qarqaryo, muruq xannuun ama madax-xannuun.

Waa waxyaalaha daawooyinka ay keenaan mana aha halis.

Calaamadahaas badi ahaan si dhaqsi badan ayay u ciribtirmaan Guriga iska joog ilaa caafimaad wanaag aad dareento.

Haddii kaddib markii hal maalin iyo habeen ka soo wareegato aad weli xannuunsan tahay, laga yaaba in aynan ahayn calaamadaha tallaalka

Waxaa dhici karto inaad xannuusan tahay

Xaaladdaas waa in shaybaarka cudurka [Covid-19] laga qaado

## Haddii berri hore shaybaar laga qaaday

Haddii berri hore shaybaar laga qaaday

Oona ogsoon tahay in lexdii bilood ee ugu

dambeeyeen u cudurka kugu dhacay

xaaladdaas uma baahnid inaad shaybaar cusub laga qaado.

Waa haddii qof dhakhtar ah u

kugu amrin arrintaas.

Laakin waa inaad guriga iska joogto ilaa aad caafimaad ka hesho.

## Haddii aad xanuusanayd, laakiin aanad lahayn calaamado imminka

Haddii aad mar hore xanuusatay laakiin aanad wax calaamad ah lahayn imminka, waxaad samayn kartaa baaritaan muujin kara haddii uu kugu soo dhacay covid-19.

Baaritaankan waxaa lagu magacaabaa baaritaanka unogyada difaaca jirka. Haddii aad leedahay unogyada difaaca jirka/lidjiryada markaas waxaa mar hore kugu soo dhacay covid-19.

Si lagaaga qaado baaritaanka unogyada difaaca jirka/lidjiryada waa in ay soo dhaaftay ugu yaraan 2-3 toddobaadyo ka dib markii aad xanuusatay. Baaritaankan waa shaybaar dhiig.

Haddii aad doonaysid in aad shaybaar iska qaado, gal bogga intarnatka, [www.1177.se/om-covid-19-prov](http://www.1177.se/om-covid-19-prov) (ku qoran Iswiidhish) kaddin dooro gobolkga aad degan tahay.

Gobolka aad deggantahay ayaa go'aamiya dadka laga baarayo inay leeyihiin unogyada difaaca ee jirka/lidjiryada.

- **Taxaddar samee xitaa haddii aad leedahay unogyada difaaca jirka/lidjiryada**

Unogyada difaaca jirka/lidjiryada waa difaac kaas oo jirkaagu aburo haddii uu kugu dhacay cudurka covid-19.

Hey'adda Caafimaadka Bulshada waxaa laga soo xigsaday in unogyada difaaca jirka/lidjiryada ay jiri karaan ugu yaraan 6 bilood kana soo bilaabmaysa marka qofku xanuusaday.

Unogyada difaaca jirka/lidjiryada waxay sababaan in adiga ay kaa yaraato khatarta in aad si xun mar kale ugu xanuusato isla faayraska dartiis. Khatarta in aad qaadsiiso dadka kale xitaa iyanna way yaraanaysaa.

Laakiin khatartan gebi ahaanba may baaba'in.

Sidaas darteed waa inaad sii wadaa in aad tixgeliso dhamaan tallooyinka, xitaa haddii baaritaankan muujiyay in aad leedahay unogyada difaaca/lidjiryada.

Adigu waa in aad guriga joogta tusaale ahaan haddii aad isku aragto calaamadaha covid-19.

## ▪ Waa maxay calaamadaha covid-19?

Calaamadaha cudurka Covid-19 waa sida influensada iyo hargabka. Adigu waxaad isku arki kartaa mid ama dhowr calaamadood:

- qufac
- xummad
- dhibaato neefsiga ah
- in aan la dareemin urta iyo dhadhanka
- cuno xanuun
- diif
- madax xanuun
- xanuun muruqyada iyo kalagoosyada
- lallabo/yaqyaqsi
- shuban
- sanko oo cabbursan

Haddii aad mid ka mid ah calaamadahaas cudurka [Covid-19] markaas waa inaad is baarto.

## ▪ Maxaa khuseeya dhanka carruurta ka yar 6 sano?

Carruurta aan weli bilaabin dugsiga xanaanada ma u baahna in laga baaro covid-19.

Laakiin waa in iyagu ay joogaan guriga haddii ay xanuusanayaan.

Mararka qaarkood carruurta waxay yeellan karaan calaamado khafiif ah, kuwaas oo aan ahayn covid-19.

Tani waxay ahaan kartaa tusaale ahaan

in sanko ilmaha uu duuf ka dareerayo marka banaanku qabow yahay.

Markaas ilmuhu wuu sii wadan karaa in uu tago dugsiga xanaanada.

## ▪ Waa kuwee noocyada shaybaarrada kala duwan ee loogu talagalay covid-19?

Waxaa jira shaybaaro muujin kara haddii imminka aad u xanuusanaysid covid-19. Shaybaaradaas waxaa lagu magacaabaa baaritaanka PCR ama shaybaarka liid ku ah hiddasideha [antigen].

Haddii aad horey u soo xanuusatay, laakiin imminka aanad lahayn calaamado, markaas waxaad iska qaadi kartaa shaybaar kale.

Kan waxaa lagu magacaabaa baaritaanka unugyada difaaca jirka/lidjiryada oo wuxuu muujin karaa haddii adiga uu kugu soo dhacay covid-19.

## Shaybaar ma iska qaada si aan u hubsado in aan cudurka ka bogsaday?

U ma baahnid inaad shaybaar kale iska qaado si aad u hubsado in aad cudurka ka bogsaday.

Haddii aad shaybaar iska qaaday

kaasoo lagu xaqiijiyay in cudurka covid-19 u kugu dhacay waa in aad joogto guriga.

Ku dhaqan dardaaranada xiriirka la leh nidaamyada ee xarumaha daryeel-caafimaadeedka kuwaas oo kuu sheegaya sida aad adigu samaynayso si aanad cudurkan u qaadsiiin qof kale.

Adigu waa in aad guriga joogtaa ugu yaraan toddoba maalmood oo ka bilaabantay maalintii aad adigu xanuusatay.

Labada maalmood ee ugu dambeeya waa in adigu

aad dareentay inaad caafimaad qabto oo aanad lahayn xummad.

Intaas ka dib ma qaadsiiin kartid dadka kale.

Markaas ayaad adigu dib ugu noqon kartaa shaqada ama iskoolka.

## Halkee ayaan anigu ka heli karaa warbixin dheeraad ah?

Halkan ayaad adigu ka akhrin kartaa sida meesha aad degantahay aad baaritaan uga ballansanayso, [www.1177.se/om-covid-19-prov](http://www.1177.se/om-covid-19-prov) (ku qoran Iswiidhish)

Caawimaad ka hel qof aad garanayso

haddii ay kugu adagtahay in aad ballansato baaritaan.

Haddii aad doonaysid inaad telfoon ku soo hadasho oo hesho  
jawaabta ku saabsan covid-19 iyo baaritaanada  
oo ah luqaddo kale oo aan ahayn Iswiidhish:  
Wac khadka telfoonka Qaranka **08-123 680 00**.