

Ku socota qofka loo sheegay in uu joogo guriga

Beryahan waxa aad loola socdaa fayrasta koroonada ah ee cusub. Dadka uu cudurka Covid-19 ku dhaco intooda badani waxay dareemaan xanuun fudud, laakiin dadka qaar ayaa aad u xanuunsada. Taas darteed waxannu rabnaa in aannu daahino faafitaanka cudurka ee bulshada dhexdeeda.

Dadka qaar ayuu dhakhtarku ka codsadaa inay joogaan gurigooda. Dadka laga helo Covid-19 waa in gooni looga saaro dadka kale. Dadka aan laga helin cudurka, laakiin laga yaabo inay qaadeen cudurka, waa in ay galaan waxa la dhaho karantiimo guri.

Waa maxay gooni-u-bax guri?

Haddii dhakhtarkaagu sheegay in aad qabtid Covid-19, ama haddii aad sugaysid jawaabta tijaabo lagaa qaaday, waa in aad gooni u baxdid si aanad dadka kale u qaadsiiin cudurka.

Gooni-u-bax guri waxa uu waajib ka dhigayaa in aad gooni uga baxdid dadka kale, xataa dadka aad la degantahay guriga. Dibedda ma u bixi kartid, waxaana haboon inaad keligaa joogtid qol, ku cuntaysid qolkaas isla markaana dadka kale la wadaagin shukumaan/tuwaal.

Haddii ay xaalada caafimaadkaagu ka sii darto, waa inaad dhakhtarka ka wacdid telefoonka. Waxa iyana suurtagal ah in qofku joogo meel gooni ah oo ka tirsan cisbitaal. Gooni u bixitaanku waxa uu soconayaa ilaa iyo marka dhakhtarku kuu sheegayo in cudurkii kaa baxay, ama marka tijaabadii lagaa qaaday sheegto in aanad qabin Covid-19.

Waa maxay karantiimo guri?

Haddii dhakhtarkaagu kuu sheegay inaad caafimaad qabto, laakiin ay dhici karto in lagu qaadsiiyey cudurka, waa in aad ku jirtid karantiimo. Waa in aad joogtid gurigaaga, laakiin waa hab ka fudud gooni-u-baxa.

Karantiimada gurigu waxay waajib ka dhigaysaa inaad sida ugu badan u yaraysid la jooga dadka kale, laakiin ma u baahnid inaad si buuxda gooni u noqotid. Ma aadi kartid iskuul, shaqo ama hawlo kale mana raaci kartid gaadiidka dadweynaha (baska, tiriiga, t-bane, tareen, diyaarad ama doon), laakiin keligaa waa aad soo lugayn kartaa dibedda.

Haddii aad isku aragtid qufac, cune-xanuun, neefsiga oo culus ama qandho, waxa aad wacdaa telefoonka dhakhtarka. Karantiimada gurigu waxa ay soconaysaa 10 maalmo laga bilaabo xilligii aad joogtay meel cudurku ku faafay.

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Somali

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 08.05.20



Norwegian Institute of Public Health

La socio wararka cusub!

Dawladdu waxay dhammaan dadka degan Noorway ka codsanaysaa inay akhriyaan macluumaadka iyo talooyinka muhiimka ah ee ku saabsan fayraska koroona oo laga helayo www.fhi.no. Markasta waxa imanaya talooyin cusub. Macluumaadku wuxu ku qoranyahay af-noorweyji iyo ingiriisi. Haddii ay kugu adkaato in aad fahantid macluumaadka waxannu kaa codsanaynaa inaad raadsatid qof aad taqaanid oo ku caawiya.