

Ka hortaga cudurada faafa
iyo daryeelka nadaafada

Ku socoa adigaaga xiriir dhow la lahaa qof uu ku dhacay covid-19

Adigu waxaad helaysaa macluumaadkan maadaama ay dhici karto in dhib kaa soo gaartay in lagu qaadsiiyay faayraska koroona, kaas oo sababa covid-19.

Caabuqan badanaaba wuxuu keenaa cudur khafiif ah oo leh calaamadaha marinka neefta oo khafiif ah (tusaale ahaan hargeb, qufac ama xummad). Dadka qaarkood aad ayay u xanuusadaan oo yeeshaan dhibaato neefsiga ah una baahdaan in lagu daryeelo isbitaal. Qaarna waxay xitaa yeelan karaan muruq-xanuun, dhuun-xanuun, madax-xanuun iyo dhibaatooyin caloosha ah oo wata shuban.

Wakhtiga marka laga soo bilaabo marka qofku qaaday cudurka ilaa inta qofku xanuusanayo (wakhtiga soo bixida) way kala duwantahay waana inta u dhaxaysa 2 iyo 14 maalmood, badanaaba waa 5 maalmood.

Covid-19 waxaa lagu kala qaadaa la kulanka dhibcaha iyo taabasho, tani micnaheedu waa in dareeraha ka soo baxa qufaca iyo hindhisada ka soo baxay qofka xanuusanaya oo lagu kala qaadi karo dhanka gacmaha iyo meelaha kale ee la taaboto.

Si aad u ilaaliso caafimaadkaaga iyo ka dadka kale waxaa lagugu baraarujinayaa inaad:

- U feejignaato haddii 14 maalmood gudahood aad isku aragto calaamado sida hargeb, qufac, xummad, madax-xanuun, muruq-xanuun, dhibaato neefsasho ama aad weydo dareenka urta iyo dhadhanka.
- si fiican u dhaqdo gacmaha oo ku qufacdo kuna hindhisto laabatada gacanta ama istaraasho.
- si caadi ah u shaqayso ilaa intaad tahay bilaa calaamado, laakiin haddii aad ka shaqayso dhanka daryeelka caafimaadka iyo bukaanka ama daryeelka xanaanada waa inaad wergeliso shaqo-bixiyahaaga haddii aad qaaday cudurkan.
- ka fikirto nooca hawlaha bulsho ahaan ee lagama maarmaanka ah iyo kuwa aad iska deyn karto.

Haddii aad isku aragto calaamado:

- waa inaad joogto guriga oo aanad tegin shaqo ama iskool. Adigu waa inaad xitaa iska ilaaliso inaad la kulanto dad kale oo aan ahayn kuwa deggan gurigaaga. Guriga joog ugu yaraan hal toddobaad ama ilaa inta aad dareemayso inaad caafimaaday oo aad si xasiloon bilaa calaamado u ahayd laba maalmood.
- haddii aad awoodo oo aad degantahay Östergötland, si toos ah u ballanso baaritaan iyadoo aad u marayso dhanka 1177.se. Xilliga ballantan daryeelka waa inaad iska ilaaliso inaad joogto qolka sugitaanka ama aad isticmaasho gaadiidka dadweynaha markaad halkaas tegayso. Adigu waxaad xiaa la xiriiri kartaa rugtaada daryeelka si aad u hesho talo-bixin iyo baaritaan. Markaa wargeli inaad adigu heshay warqadan.
- ka du stanna hemma och inte gå till arbetet eller skolan. Du ska också undvika att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll. Stanna hemma minst en vecka eller tills du känner dig helt frisk och har varit stabilt symtomfri i två dagar.
- haddii aad u baahato daryeel daweyn oo deg-deg ah waa inaad wacdaa 112 oo markaas u sheegtaa arinta warqadan iyo calaamadahaaga.

Haddii adigu 6-dii bilood ee ugu dambeeyay lagu baaray oo lagaa helay covid-19, maaha inaad mar kale iska qaado baaritaanka laakiin aad joogto guriga ilaa inta calaamaduhu kaa baa'bayaan. Sideedaba waa inaad raacdo talooyinka dhanka covid-19 ee ansaxa ku ah dhamaan bulshada.

Wixi dheeraad ah ee ku saabsan covid-19 ka akhri 1177.se

Cinwaanka boosta	Talafoon	Fax	E-post
Region Östergötland 581 91 Linköping	010-103 00 00 (växel)	010-103 71 00	region@regionostergotland.se