



Aynu yareyno faafitaanka caabuqa ee ganacsiga ama tukaamaysiga dhexdiisa

Iyadoo la eegayp sharciga ku meelgaadhka ah ee loo yaqaan covid-19 ayaa wuxuu ina farayaa inaynu ka hortagno faafida xanuunka covid-19, iyadoo la fulinayo in laga fogaado cidhiidhiga iyo saxmada xiliyada tukaamaysiga iyo hawl maalmeedka kale. Waa inaynu ilaalino kala fogaanshaha si loo joojiyo caabuqa.

Talabooyinka looga baahan yahay inay sameeyaan goobaha ganacsigu:

- Xadid tirada macaamiisha iyo soo booqdayaasha una samee hab ay kaga badbaadaan sidoo kalena aynu kaga hortagayno xanuunka.
- Nashqadee goobta ganacsiga, sidoo kale samee goobo kala fog fog oo ay istaagan macamiishu dibada iyo gudaha goobta ganacsiga, si loo badbaadiyo loogana hortago isku ururka macamiisha loona joojiyo faafida caabuqa waa inay masaafu isu jiraan macaamiishu.
- Samee goobo iyo calaamado ay ka baxaan macaamiishu, sidoo kale ku muuji tilmaamaha kala fogaanshaha. Sida tilmaamo sheegaya inaan la isku ururin ama la isku soo dhawaan.
- Wacyigeli oo sii warbixin macaamiishaada, si ay uga feejignaadaan faafida xanuunkan.
- Sii macaamiisha iyo martida fursad ay ku maydhan karaan gacmahooda sabuun iyo jeermis dile.
- Qoraal ahaan, ku diiwaangeli tallaabooyinka kale ee xakameynta cudurka tallaabooyinka aad qaadey ganacsade ahaan sida.
- La soco talaabooyinka xakamaynta cudurka ee la qaaday.
- La soco wixii ku saabsan talooyinka gaarka ah ka socda Wakaaladda Caafimaadka Dadweynaha iyo talooyinka xakamaynta ee ururka dhakhaatiirta heer gobol.

Talaabooyinka suuqyada, iyo dukaamada waaweyn laga rabo:

- Xidh ama ka saar alaabta iyo qalabka lagu fadhiisto gudaha ama banaanka goobaha dadku ku kulmaan ama isugu iman karaan. Tani ma khuseyso xafiisyada iyo goobaha nadaafada ee tukaanka ama goobaha shaqsiyadka keliyi ku nastaan.

Talaabooyinka laga rabo xarumaha laga dukaamaysto, marka laga reebo xarumaha dukaamada waaweyn waaweyn:

- Xisaabi tirada ugu badan ee macaamiisha ama booqdayaasha ee joogi kara goobaha la xadidey ee gudaha dhismaha ganacsiga. Tirada ugu badan ee la xisaabin doono goob kasta oo loo xaddiday macamiisha soo booqanaysa ayaa ah in macmiil kastaa helo goob cabirkeedu dhan yahay 10 mitir oo laba jibbaaran si uu hawshiisa u fushado.
- Qoraal ahaan, ku diiwaangeli lambarka ugu badan ee goob kasta ama meelaha bannaan iyo sida loo xisaabiyay.
- Si cad u qiyaas tirada ugu badan ee goob kasta oo xadidan oo ku taal gudaha ganacsiga ee dadku ku sugan yihiin.
- Hubi in tirada dadka loo asteeyey goobaha xadidani aanay ka badan intii loo asteeyey goobaha ganacsiga gudihiiisa.

Qaar ka mid ah talooyinka ka hortaga cidhiidha ee ay bixisey hay'adaha caafimaadka bulshada:

- U qoondee macaamiisha iyo booqdayaasha meelo gaar ah oo ay ka soo galaan, kana baxaan.
- Soosaar xalal kale oo ku haboon safafka jirka.
- Muuji masaafada ay macaamiishu isu jirsanayaan ama booqdayaashu si aan mid ba mid ka kale ugu dhegin.
- Ku wargeli macaamiisha ama booqdayaasha wax soo iibsiganu yimi inay keli soo tukaamaysi tagaan marka shaqaaluhu kooban yihiin.

Somaliska

Intani waa maclumaad kooban oo sheegaya waxay ka dhigan tahay sharciga ku meel gaadhka ee covid-19. Waa la socotaa sharciyadii hore u jirey, amaradii dawlada iyo talooyinkii guud si loo yareeyo faafitanka cudurka iney sii soconayaan.

Si aad u eegtidid qoraalka sharciyada iyo amaradii dawlada oo dhamaystiran booqo halkan [riksdagen.se](https://www.riksdagen.se).

Si aad u eegtidid qoraalka xeerarka, talooyinka guud iyo maclumaad guud oo dhamaystiran booqo halkan [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se). Maclumaadka ku saabsan covid-19 ee gobalka waxaad ka helaya halkan [1177.se](https://www.1177.se). Waxaad kala xidhiidhi kartaa Länsstyrelsen iyo wixii macluamad hada taagan ee aan ahayn covid-19 halkan [lansstyrelsen.se](https://www.lansstyrelsen.se)