Nettskjema

Velg ønsket språk / Please select a language

Referanse-ID

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025

Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language / Vállje giela / Prosz wybra jzyk / , / Fadlan dooro luqad /

- Norsk (bokmål)
- Norsk (nynorsk)
- Samisk - Sámegiel
- Engelsk - English
- Polsk - Polski
- Ukrainsk –
- Somali - Af Soomaali
- Tigrinja - (Tigrinya)

Nettskjema

Ma rabtaa inaad cilmibaarista ka qaybgasho? - Vil du delta? (Somali)

Referanse-ID

Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka.

Sababta sahmintaan aan ugu dhaqaaqnay, waxaa weeyaan in aan helno aqoon ku saabsan caafimaadka dadwaynaha, qaab-nololeedkooda iyo xaaladaha kale oo caafimaadkaaga saamayn ku yeelan karaan.

Xogta aad la qaybsanayso Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka, waxaa loo adeegsan doonaa sidii loo horumarin lahaa siyaasadda caafimaadka dadwaynaha, taageero loo siin lahaa hawlgallada caafimaadka dadwaynaha heer goboleed iyo heer qarmeed ba, iyo sidii aqoon cusub loo heli lahaa iyadoo la adeegsado cilmi-baaris.

Ka qaybgelista waa ikhtiyaari, waxaana awooda inaad codsato in xogtaada shaqsiyeed la tirtiro. Folkehelseinstituttet (FHI) [Machadka Caafimaadka Dadweynaha] wuxuu kaydin doonaa magacaaga, lambarrada aqoonsiga ee adiga ku gaarka ah, faahfaahinta xiriirka waxaana xog-shaqsiyeedyadaas u istimaali doonaa hab waafaqsan Hab-maamuleed arrimaha amniga xogta kombyuutarrada ku qoran.
Warbixin faahfaahsan oo ku saabsan sharaftaada iyo sida xogtaada loo maarayn doono waxaad ka akhrisan kartaa halka ugu hooseeyso ee boggan.

Raali ma ka tahay inaad sahminta ka qaybgasho?*?*

Haa, waa rabaa in aan ka qaybqaato.

Maya, ma rabo in aan ka qaybqaato.

Lambarka aqoonsiga qaranka*

lsIsticmaaleyaasha ku soo guda-galay ID-porten toos ayaa lamabarradooda loo buuxinayaa.

Haddii dhagsiiso badhanka **"Send og gå videre"** oo ku yaalo halka boggaan ugu hooseeyso waxaad ku muujinaysaa inaad raali ka tahay in sahminta aad ka qaybgasho. Kadib waxaa lagu sii gudbin doonaa sahminta.
Haddii aadan hadda haysan wakhti aad kaga jawaabto su`aallaha fadlan dib u dhig ogolaanshaha ilaa aad ka helayso wakhti aad ku buuxiso qoraal-waydiimaha.

Sidii aad jawaabtaada ku soo dirto awgeed riix badhanka **"Send"** ee ku yaallo halka boggaan ugu hooseeyso. Haddii aad calaamadaysay afargeysta "Maya, ma rabo in aan ka qaybqaato" sahmintaan darteed laguma xasuusin doono.

Warbixin dheeraad oo ku saabsan caafimaadka

dadwaynaha.

Maxay tahay macanaha ka qaybgelista ay leedahay?

Su`aallaha waxay ku saabsan yihiin caafimaadkaaga, tayada nolashaada, dhibaatooyinka dhimirka iyo hab nololeedka, sida jimicsiga iyo cuntada. FHI (Machadka Caafimaadka Dadweynaha) wuxuu kaydin doonaa magacaaga, lambarrada aqoonsiga ee adiga ku gaarka ah, faahfaahinta xiriirka.

Haddii aad ogolaato ka qaybgelista,waxaajawaabtaada qaybsan doonaan hawlwadenayada mashruuca sahminta, maamulka qobolka iwm. Waxaa laysku xirir doonaa jawaabtaada iyo xog laga soo xigsaday diiwaano kala duwan, sida diiwaanka caafimaadka, diiwaanka Hay`adda tirokoobka, baaritaanada caafimaadka kale iwm. Sidaas ayaa ku heli doonaa aqoon heer sare ah oo ku saabsan caafimaadka iyo qaab-nololeedka dadwaynaha. Qofna aqoonsigaaga kama shaacbixin karo natiijada Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka ee la soo bandhigi doono.

Ka qaybgelista sahmin cusub darteed ayaa suurtagal ah in lagula soo xiriiro, sida cilmibaaris ama xog ururin kale oo cilmibaaris loogu talagalay. Ka qaybgelista kuwaas gebi ahaan waa ikhtiyaari.

Abaalmarinta ka qaybgelista darteed waxaad heli doontaa fursad aad ugu qaybgasho baqtiyaanasiib, waxay ka kooban tahay 30 kaar haddiyad oo qiimahooda yahay 1000 Nkr.

Si wadista isticmaalista jawaabtaada.

Haddii qof cilmibaare ah ama qof kale u codsado in u akhristo jawaabtaada, waa la siinayaa fursaddaas laakiin kahor waxaa laga tirtiraa magacaaga iyo lambarrada aqoonsiga ee adiga ku gaarka ah.
Haddii jawaabtaada ay ka diiwaan gashan tahay diiwaano kale (tusaale diiwaanka caafimaadka) xaaladdaas lambarrada aqoonsiga ee adiga ku gaarka ah waxaa lagu beddeli doonaa lambarka aqoonsiga ee ka qaybgaleha. Sidaas darteed qofka xogtaada akhrisan doono wuxuu akhrisan doonaa oo keliya lambarka aqoonsiga ee ka qaybgaleha.

Maxay tahay sababta fursadaan lay siinayo?

Si baqtiyaanasiib ah ayaa lagaga soo xushay diiwaanka dadweynaha ee qaranka. Xogta ku saabsan faahfaahinta xiriirka waxaan ka soo xulanay Diiwaanka xiriiryada iyo ballansashada. Sida waafaqsan Sharciga diiwaanka caafimaadka xaq ayaa u leenahay inaan xogta faahfaahinta xiriirkaaga aan ka soo xigsano

Ka qaybgelista kuwaas gebi ahaan waa ikhtiyaari.

Ka qaybgelista sahminta waa ikhtiyaari. Waxaad codsan kartaa in xogtaada la ciritiro.

Yaa mas`uul ka ah Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka?

Norska helseinstituttet (FHI) [Machadka Caafimaadka Dadweynaha ee dalka Norway] ayaa maaraynta (NHUS) mas`uul ka aha.

Xogta Sirta xogta oo faahfaahsan - Sida aan u kaydinno oo aan u isticmaalno xogtaada

Xuquuqdaada.

Ilaa iyo inta aan xogta maaraynayno waxaad xaq u leedahay:

- Inaad codsato inaad akhrisato xogta diiwaan gashan
- Inaad codsato sixitaanka ama in xogtaada diiwaanka laga ciribtiro
- Inaad ka doodo qaabka xogtaada loo isticmaalo

Warbixin faahfaahsan oo ku saabsan xuquuqdaada sida wakiil shakhsiyeed, iyo sida aad wax yeeli karto bogga " Xuquuqdaada ee xiriirka la leh Sahminta caafimaadka dadwaynaha". Haddii aad nala soo xiriirtp sidii aad u isticmaasho xuquuqadaada, waxaad jawaab naga heli doontaa hal bil gudaheed.

Waxaad xaq ku leedahay in aad u dacwooto Hay'adda Ilaalinta Xogta ee Norway haddii aad aaminsantahay in aanu si khaldan u maaraynoxogtaada

Jawaabtaada waxaa loo adeegsadaa warbixinnada cilmi-baarista awgood waxaan goor dambe heli doontaa fursad aad ku akhrisato. FHI.no/Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Ilaa intee muddo ayaan kaydinna xogtaada shaqsiyeed?

Hadafka Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka laga leeyahay ayaa wuxuu yahay, in lala socdo horumarka xaaladaha caafimaadka iyo nolosha, sidaas awgeed waxaanu kaydin doonaa xogtaada si aan xad lahayn. Waxaan tan u sameynaa sidii xogta loogu isticmaalo cilmi baarista mustaqbalka iyo si loo qorsheeyo tallaabooyin lagu hagaajinayo caafimaadka dadweynaha.

Waa sidee kaydinta iyo qaabka xogtayda shaqsiyeed loo isticmaalo?

Xogtaada shaqsiyeed waxaa lagu kaydsha laba kayd-kombyuutar oo

aan isku xirnayn:

- Kaydka-kombyuutarka waxaa lagu kaydsha magacaaga, faahfaahinta xiriirka iyo lambarrada aqoonsiga
- Halka kaydka-kombyuutarka kale lagu kaydsho jawaabta sahminta

Helitaanka xog-ururintan si adag ayaa loo habeeyey. Tiro aan badnayn oo ka hawlgala Machadka Caafimaadka Dadweynaha FHI ayaa ruqsad u haysto labada kaydka-kombyuutar, waxaan waajib ku ah xajinta sirta xirfadda.

Ururinta iyadoo foomka internetka la adeegsanayo.

Ururinta ogolaanshada iyo jawaabta sahminta awgood waxaan isticmaalna adeegga Jaamacadda magaalada Oslo (UiO) kaasoo loo yaqaano Nettskjema and Services for Sensitive Data (TSD) [Foomka internetka iyo Xogta Xasaasiga]. Si loo hubiyo in xogtaada ay si ammaan ah u kaydsan tahay. Machadka Caafimaadka Dadweynaha FHI iyo Jaamacadda magaalada Oslo (UiO) waxay isla galeen heshiiska sugidda xogta shakhsiyeed ee kaydsan.

Xaq u yeelashada maaraynta xog shaqsiyeedkaaga maxay ku salaysan tahay?

Sababta aad xogtaada shaqsiyeed u maaraynayno waxaa weeyaan, in aan kaalin ka geysano aqoon bulshada ay ka faa`iidaynsan doonto. Taasoo loona ogol yahay sida hadba waafaqsan Hab-maamuleed arrimaha amniga xogta kombyuutarrada ku qoran [GDPR General Data Protection Regulation], kaasoo oranayo in aan isticmaali karno xogta shakhsiyeed marka loo baahdo hawlaha danta guud, Qodobka 6.1 e iyo Qodobka 9.2j. Waxayna ku tiirsan yihiin xeer-maamuleedyada sahmida caafimaadka dadwaynaha ee ku salaysan danaha shicibka.

Sida hadba waafaqsan qodobka 14 § ee sharciga diiwaanka caafimaadka, waxaanu xaq u leenahay inaanu xog ka soo

xigsano diiwaanka dadweynaha iyo in aan isticmaali karno diiwaanka xiriiryada iyo ballamada sidii aanu kula soo xiriirno.

Faahfaahinta xiriirka.

Haddii aad wax su'aallo ah qabtid ama aad jeclaan lahayd inaad isticmaasho xuquuqdaada, fadlan la xiriir:

Sahminta caafimaadka dadwaynaha ee qaranka (NHUS) e-mail: nhus-deltaker@fhi.no

Haddii aad wax su'aallo ah ka qabto xuquuqdaada, waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa Wakiilka arrimaha amniga xogta kombyuutarrada ku qoran FHI.

Wakiilka arrimaha amniga xogta kombyuutarrada ku qoran ee ka hawlagala Machadka Caafimaadka Dadweynaha: personvernombud@fhi.no

Nettskjema

Sahan-qarmeedka ee caafimaadka dadwaynaha - Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (Somali)

Referanse-ID

CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO JIRKA

Is-qiimaynta xaalad-caafimaadeedka

Guud ahaan, sidee baa xaalad-caafimaadkaaga ku qiimayn lahayd?

Ma oran lahayd in u:

Aad u wanaagsan yahay

Wanaagsan yahay

Usan wanaagsanayn ama xumayn

Wuu liita

Aad ayuu u liita

Tayada nolosha

Isku-darkii, ilaa heermaa ayaa hadda noloshaada ku qanacsan tahay?

Jawaabtaada ku qiimeey inta u dhaxayso lambarrada 0-10, macnaha 0 waa marna kuma qanacsanihi halka macnaha 10 u yahay aad ayaan ugu qanacsanahay.

Jirro, xannuun iyo dawooyinka

Ma qabtaa cudurrada raaga ama dhibaato-caafimaadeed kale?

Waxaan kaloo ulajeedna cudurrada ama dhibaatooyinka soo ifbaxa xilliyadaha qaarkood, ama ku qabsada kana bogsato.

Waa haddii muddo ugu yaraan lex bilood ka koobnayd aad la dhibanayd ama aad filanayso.

Haa

Maya

Dhibaato-caafimaadeedyadaas sidee bey nolol-maalmeedkaaga saamayn ugu yeesheenn?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa » er valgt i spørsmålet «Ma qabtaa cudurrada raaga ama dhibaato-caafimaadeed kale?»

I Ilaa heer aad u weyn

Ilaa heer

Ilaa heer aan sidaas u waynayn

Gebi ahaanba saamayn iguma laha

Ma la dhiban tahay jirro raaga ama soo noqnoqda kuwaasoo aad la dhibanayd muddo ka kooban 3 bilood ama ka badan?

Haa

Maya

Berri hore ma kugu dhacay cudur ama cudurrada/dhibaatooyinka hoos ku xusan:

Cudurka neefta, xitaa cudurka neefta oo xasaasiyada u sabab ah

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

Beri hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Boronkiitada raagta, cudurka sambabada xanniba ee daba dheeraada ama emphysema

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Wadnajoogsi

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Xannuun laga dareemo xabadka kuna fida gacanta bidix (Angina pectoris)

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Cadaadiska dhiigga oo sarreeya / dhiig-kar

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Berri hore ma kugu dhacay cudur ama cudurrada/dhibaatooyinka hoos ku xusan:

Xinjirowga dhiigga maskaxda [Stroke]

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Xasaasiyadda dhirta, san-duufsanaanta cawska, finanka xasaasiyadda ama xasaasiyadda cuntada (ka reeban u dulqaad la'aanta cuntada ama cudurka neefta oo xasaasiyada u sabab ah)

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Kansarka

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Niyad-jab

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Cudurka sonkorowga

Maya

Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay

berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin

Ma hubo / Garan maayo

Sheeg nooca cudurka sonkorowga aad qabto ama berri hore kugu dhacay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, 12 bilood ee ugu dambeeyeen ayuu igu dhacay eller berry hore ayuu igu dhacay, laakin sannadkii hore igu ma dhicin» er valgt i spørsmålet «Cudurka sonkorowga»

Hal ama dhowr ka xulo.

Nooca 1:aad ee cudurka sonkorowga

Nooca 2:aad ee cudurka sonkorowga

Nooc kale oo aan ahayn cudurka sonkorowga (sida tusaale: cudurka sonkorowga ee uurqaadista ama waxyaalaha kale ee sababa)

Garan maayo

Kadib markii aad qaan gaartay makugu dhacay lafjabka kalagoysyada gacmaha, dhudhunta, cududa ama qoorta femoral?

Haa, hal mar

Haa, dhowr jeer

Maya

Immisa jir ayaa ahayd markii ugu dambaysay u lafjabka kugu dhacay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, hal mar eller Haa, dhowr jeer» er valgt i spørsmålet «Kadib markii aad qaan gaartay makugu dhacay lafjabka kalagoysyada gacmaha, dhudhunta, cududa ama qoorta femoral?»

Qor lambarro aan hakad lahayn.

Kadib markii aad qaan gaartay makugu dhacay dhibaatooyinka murqaha oo raage ah (3:dii bilood ama in ka badan)?

Sida tusaale: dhabar-xannuun ama lafa-xannuun.

Nettskjema

Haa, hadda ayaan la dhiban nahay

Haa, berri hore ayaa la dhibanaa, laakin hadda waa ka bogsaday

Maya

Immisa jir ayaa ahayd markii ugu dambaysay u kugu dhacay dhibaatooyinka murqaha oo raage ah?

Dette elementet vises kun dersom alternativet « Haa, berri hore ayaa la dhibanaa, laakin hadda waa ka bogsaday» er valgt i spørsmålet «Kadib markii aad qaan gaartay makugu dhacay dhibaatooyinka murqaha oo raage ah (3:dii bilood ama in ka badan)?»

Qor lambarro aan hakad lahayn.

Intee jeer ayaa isticmaashay dawooyinka hoos ku xusan afartii toddobaadyo ee ugu dambeeyeen?

Dawooyinka dareenada dejiyaan

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dawooyinka looga hortago dhibaatooyinka walaaca iyo niyad-jabka

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Kiniiniyaasha hurdada

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dawooyinka xannuun ciribtireyaasha ee ruqsadaha lagu qaato

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dawooyinka xannuun ciribtireyaasha ee aan ruqsadaha u baahnayn

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Daawooyinka hoos u dhiga heerka kolestaroolka

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dawooyinka dhiig-karla

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dawooyinka xasaasiyadaha

Maalin kasta

4-6 maalmood toddobaadkii

1-3 maalmood toddobaadkii

In ka yar inta badan toddobaad kasta

4 toddobaadkii ugu dambeeyeen ma qaadan

Su`aasha aniga ma ii khuseeyso

Dhererka iyo miisaanka

Kabo la`aan dhirirkaaga waa intee?

Ku qeex sm/cm.

Kabo iyo dhar la`aan dhirirkaaga waa intee?

Qor kg.
(Haddii aad uur leedahay, qor inta miisaankaaga u ahaan uur-qaadista kahor).

Dhihida hoos ku xusan ma tilmaam waayaha dambe kugu habboon?

Waxaan isku daya in aan miisaankayga hoos u dhigo

Waxaan isku daya in aan miisaankayga xasiliyo

Waxaan isku daya in aan miisaankayga kordhiyo

Tallaabo gaar ah kama qaado miisaankayga

12 bilood ee ugu dambeeyeen sidee buu ahaa miisaankaaga?

Ugu yaraan 3 kg ayuu hoos u dhacay

Hoos ayuu u dhacay, laakin in ka yar 3 kg

Waxba iska ma beddelin

Wuu kordhay, laakin in aan ka badnayn 3 kg

Wuu kordhay, in ka badan ugu yaraan 3 kg

Sababta ugu muhimsan ee aad u doonayso in miisaankaaga u hoos u dhaco waa tee?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ugu yaraan 3 kg ayuu hoos u dhacay» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyeen sidee buu ahaa miisaankaaga?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Waxaan si dhab ah ugu dadaalay in aan miisaanka dhimo

Jirro/xannuun/dawooyin

Cunto xumo awgood

Tamar-darro oo aan cuntada ku karsado

Waxaa wax ka beddelay caadooyinkayga, laakin kuma guulaysan in miisaankayga u hoos u dhaco

Waxaan isticmaalay daawooyinka miisaanka hoos u dhiga

Garan maayo, sababta ma garan maayo.

Dhibaatooyin caafimaadka nafgsiga xiriir la leh

Hoos waxaa ku xusan noocyaha jirroyin kala duwan iyo dhibaatooyin oo mararka qaarkood kugu dhici karo.

Dhibaato kasta ilaa heerma ayaa dhibsatay ama dhibsatay 14 maalmood ee ugu dambeeyeen?

Neerfayaasha ama walwal

Ma dhibsan

In yar ayaa dhibsaday

Wax badan ayaa dhibsaday

Hab aad u badan ayaan dhibsaday

Cabsi ama walaac

Ma dhibsan

In yar ayaa dhibsaday

Wax badan ayaa dhibsaday

Hab aad u badan ayaan dhibsaday

Dareen rajo la'aan ah oo ku saabsan mustaqbalka

Ma dhibsan

In yar ayaa dhibsaday

Wax badan ayaa dhibsaday

Hab aad u badan ayaan dhibsaday

Niyad-jab ama murugo leh

Ma dhibsan

In yar ayaa dhibsaday

Wax badan ayaa dhibsaday

Hab aad u badan ayaan dhibsaday

Walwal ama walbahaar

Ma dhibsan

In yar ayaa dhibsaday

Wax badan ayaa dhibsaday

Hab aad u badan ayaan dhibsaday

Nettskjema

[Ma u baahan tahay qof aad la hadasho?]
La xiriir:

Caafimaadka dhimirka: 116 123

Laanqayrta Cas: 800 333 21

Kaniisadda SOS: 22 40 00 40

Hurdo

Hoos waxaa ku xusan su`aallo ku saabsan qaabka hurdada oo xiriir la leh xaalad-caafimaadeedkaaga.

Intee jeer ayaa aad la kulantaa dhibaato seexashada habeenkii?

Marna/Marar dhif ah

Marar ayay dhacda

1-2 jeer toddobaadkii

Ugu yaraan 3 jeer toddobaadkii

Immisa jeer ayaa habeenkii toostaa?

Marna/Marar dhif ah

Marar ayay dhacda

1-2 jeer toddobaadkii

Ugu yaraan 3 jeer toddobaadkii

Immisa jeer ayaa maalinimada dareenada daalka iyo hurdada dareentaa?

Marna/Marar dhif ah

Marar ayay dhacda

1-2 jeer toddobaadkii

Ugu yaraan 3 jeer toddobaadkii

Haddii dhibaatooyinka hurdada aad la dhiban tahay, goorma ayay bilaabadeen?

Muddo aan dhamayn 1 bil

1-2 bilood

3-6 bilood

7-12 bilood

Muddo ka badan 1 sano

Hurdada wax dhibaato ah igama haysato

Immisa saacadood ayaa habeenada <u>maalmaha shaqada hurudaa.</u>
Qor celcelis ahaan.

Muddo aan dhamayn 4 saac

4 saac

4 saac iyo 15 daqiiqo

4 saac iyo 30 daqiiqo

4 saac iyo 45 daqiiqo

5 saac

5 saac iyo 15 daqiiqo

5 saac iyo 30 daqiiqo

5 saac iyo 45 daqiiqo

6 saac

6 saac iyo 15 daqiiqo

6 saac iyo 30 daqiiqo

6 saac iyo 45 daqiiqo

7 saac

7 saac iyo 15 daqiiqo

7 saac iyo 30 daqiiqo

7 saac iyo 45 daqiiqo

8 saac

8 saac iyo 15 daqiiqo

8 saac iyo 30 daqiiqo

8 saac iyo 45 daqiiqo

9 saac

9 saac iyo 15 daqiiqo

9 saac iyo 30 daqiiqo

9 saac iyo 45 daqiiqo

10 saac

10 saac iyo 15 daqiiqo

10 saac iyo 30 daqiiqo

10 saac iyo 45 daqiiqo

11 saac

11 saac iyo 15 daqiiqo

11 saac iyo 30 daqiiqo

11 saac iyo 45 daqiiqo

12 saac

12 saac iyo 15 daqiiqo

12 saac iyo 30 daqiiqo

12 saac iyo 45 daqiiqo

13 saac

Muddo ka badan 13 saac

TAAGEERO-BULSHODEED IYO KELINIMADA

Taageero-bulshodeed

Imisa qof ayaad u aragtaa in ay si dhab ah kuu garab istaagi doonaan haddii aad la kulanto dhibaatooyin shakhsiyadeed oo waaweyn?

Ku tiri xitaa xubnaha qoyskaaga.

Qofna

1-2

3-5

6 ama tiro ka badan

Dadkaas ilaa heerma ayay daneeyaan waxa aad samayso?

Ma oran lahayd in ay:

Ma daneeyaan

In yar

Aynan aad ama in yar danayn

Daneeyaan

Aad u daneeyaan

Haddii aad caawinaad u baahato si fudud miyay deriskaaga ku caawinaan?

Aad u adag

Adag

Ma fududa mana adka

Fudud

Aad u fudud

Kelinimada

Immisa jeer ayaa dareenta in aadan haysan qof ku wehliya?

Marna

Naadir

Nettskjema

Mararka qaarkood

Badi ahaan

Aad ayay u badan tahay

Immisa jeer ayaa dareentaa in aadan ka tirsanayn?

Marna

Naadir

Mararka qaarkood

Badi ahaan

Aad ayay u badan tahay

Immisa jeer ayaa dareentaa in dadka ay ku cidleeyaan?

Marna

Naadir

Mararka qaarkood

Badi ahaan

Aad ayay u badan tahay

HAB-DHAQAMADA

Sigaarka, tubaakada iyo sigaarka elektroonikada

Weligaa sigaar ma cabtay?

Tani waxay ka kooban tahay oo kaliya waxyaalaha sigaarka ah, ***ka reeban sigaarka elektroonikada.***

Haa

Maya

Immisa jeer ayaad sigaar cabtaa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Weligaa sigaar ma cabtay?»

Maalin kasta

Mararka qaarkood

Weligaa sigaar ma cabtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Maya» er valgt i spørsmålet «Weligaa sigaar ma cabtay?»

Haddii berri hore aad sigaar cabi jirtay maalin kasta iyo mararka qaarkood, ku jawaab "Haa, maalin kasta"

Haa, maalin kasta

Haa, mararka qaarkood

Maya

Weligaa tubaakada ma cuntay?

Haa

Maya

Immisa jeer tubaakada ayaa cuni jirtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Weligaa tubaakada ma cuntay?»

Maalin kasta

Mararka qaarkood

Berri hore tubaakada ma cuni jirtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Maya» er valgt i spørsmålet «Weligaa tubaakada ma cuntay?»

Haddii berri hore tubaakada aad maalin kasta iyo mararka qaarkood cuni jirtay, ku jawaab "Haa, maalin kasta".

Haa, maalin kasta

Haa, mararka qaarkood

Maya

Weligaa ma isticmaashay sigaarka elektroonikada?

Sigaarka elektroonikada waxaa loola jeeda sigaarka elektroonikada ama uumi-saareyaasha la tuuri karo ama dib loo buuxin karo/buuxsan karo.

Haa

Maya

Weligaa ma isticmaashay sigaarka elektroonikada?"

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Weligaa ma isticmaashay sigaarka elektroonikada?»

Marmar

Maalin walba

Sigaarka elektroonikadana aad isticmaasho ma leeyahay maadadda nikootin?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Weligaa ma isticmaashay sigaarka elektroonikada?»

Maya

Haa, mararka qaarkood

Maya

Khamriga

Weligaa khamri ma cabtay

Waxaa loola jeedaa cabbitaannada alkolada laga sameeyay, sida biirada, wine, khamriga alkolada ku badan, cabitaannada fudud ee alkolada leh iwm.

Haa

Maya

12 bilood ee ugu dambeeyeen immisa jeer ayaa khamri cabtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Weligaa khamri ma cabtay»

Marna

Bilshii ama in aan ka badnayn

2-4 jeer bishii

2-3 jeer toddobaadkii

4 jeer toddobaadkii ama in kabadan

Markii khamriga aad cabayso maalin ”caadi” ah intee in la eg ayaa khamriga cabtaa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Bilshii ama in aan ka badnayn eller 2-4 jeer bishii eller 2-3 jeer toddobaadkii eller 4 jeer toddobaadkii ama in kabadan » er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyeen immisa jeer ayaa khamri cabtay?»

Hal qiyaas khamri wuxuu u dhigma dhalo yar oo biiro ah, koob wine ama cabitaanka khamriga isku qasan.

1-2

3-4

5-6

7-9

10 ama ka in badan

Immisa jeer ayaa hal fursad/mar cabtaa lex qiyaas oo khamriga ama in kabadan?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Bilshii ama in aan ka badnayn eller 2-4 jeer bishii eller 2-3 jeer toddobaadkii eller 4 jeer toddobaadkii ama in kabadan » er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyeen immisa jeer ayaa khamri cabtay?»

Hal qiyaas wuxuu u dhigma dhalo yar oo biiro ah, koob wine ama cabitaanka khamriga isku qasan.

Marna

In naadir hal mar bishii ka badan

Hal mar bishii

Toddobaad kasta

Maalin kasta ama ku dhowaad maalin kasta

Dhaqdhaqaaqa jirka

Haddii aad haysato shaqo mushahar leh ama aan mushahar lahayn, sidee ku sifayn lahayd shaqadaada?

Xulo jawaabta adiga kugu habboon.
Haddii aadan shaqayn su`aasha ku xigta u gudub.

Inta badan shaqo la fadhiyo (sida tusaale: shaqada miiska, rakibaad)

Shaqo hawllo badan (sida tusaale: shaqada xafiisyada, shaqada warshadaha fudud, waxbaridda)

Shaqo socod u baahan oo wax badan kor loo qaado (sida tusaale: daryeele, shaqaalaha dhismaha)

Shaqada culus oo gacmaha lagu qabto

Qor dhaqdhaqaaqa iyo jir-dhaqaajis wakhtiyada firaqada aad samaysay 12 bilood ee ugu dambeeyeen.

Hal ama dhowr ka xulo.

Wax-akhris, daawashada TV-ga/shaashadda ama hawlo kale oo adigo fadhiidyo qabato

Socodka, baaskiil wadida ama si kale oo dhaqaaqdo ugu yaraan 4 saacado toddobaadkii (Oo ay ku jiraan socodka ama baaskiil wadida goobtaada shaqada, socodka axadaha iwm.)

Samee dhaqdhaqaaqyo jireed, beer-falid culus, majarafad baraf ah iwm ugu yaraan 4 saacado toddobaadkii

Si adag u tababar ama si joogto ah u ciyaar ciyaaraha tartanka dhowr jeer toddobaadkii

Immisa jeer ayaa wakhtiyhada firaaqada caadi ahaan sameeysaa jir-jimicsi ama nuuxnuuxsasho kale?

Jimicsiga waxaan ula jeednaa sida tusaale: socodka, ciyaaraha barafka, dabaasha ama jimicsi/isboorti. Sidoo kale ku dar jimicsi kasta/tababarada u lugaynta goobta shaqada. Qiyaas celcelis

ahaan.

Marna

Muddo aan dhamayn hal mar toddobaadkii

Hal mar toddobaadkii

2-3 jeer toddobaadkii

4-5 jeer toddobaadkii

Ku dhowaad maalin kasta

Sidee ugu adag aad tababar ama u jimicsi u samaysaa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Muddo aan dhamayn hal mar toddobaadkii eller Hal mar toddobaadkii eller 2-3 jeer toddobaadkii eller 4-5 jeer toddobaadkii eller Ku dhowaad maalin kasta» er valgt i spørsmålet «Immisa jeer ayaa wakhtiyhada firaaqada caadi ahaan sameeysaa jir-jimicsi ama nuuxnuuxsasho kale?»

Qiyaas celcelis ahaan.

Is-deji adigoo si culus u neefsanayo iyo/ama dhididin

Si aad u adag u qabo iyadoo neefsashada aan ku dhibtoonin ama dhididka

Ku dhowaad gebi ahaanba aan daalin

Sidee ugu adag aad tababar ama u jimicsi u samaysaa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Muddo aan dhamayn hal mar toddobaadkii eller Hal mar toddobaadkii eller 2-3 jeer toddobaadkii eller 4-5 jeer toddobaadkii eller Ku dhowaad maalin kasta» er valgt i spørsmålet «Immisa jeer ayaa wakhtiyhada firaaqada caadi ahaan sameeysaa jir-jimicsi ama nuuxnuuxsasho kale?»

Qiyaas celcelis ahaan.

Muddo aan dhamayn 15 daqiiqo

15 daqiiqo - 29 daqiiqo

30 daqiiqo – 1 sac

Muddo ka badan 1 sac

Qiyaastii immisa saacadood ayaa maalin caadi ah fadhida?

Ku xisaabi wakhtiga shaqada, dugsiga iyo wakhtiga firaaqada.

Qor tirada saacad (lambarro aan hakad lahayn):

Cuntada

Imminka naga guddoon dhowr su`aallo oo ku saabsan cuntada aad cunto. Waxaan rabnaa markii su`aallaha aad ka jaawabayso

inaad ka fekerto **12 bilood ee ugu dambeeyeen hoos** kadib isku dayinaadqiimaysojawaabta kuguhabboon

Ilaa intee in le'eg ayaad cuntaa khudaarta iyo miraha?

Ku jawaab tirada qaybaha, halka hal qayb uu dhigma, sida tusaale: tufaax, muus ama cantoobo weyn oo berry ah.

Naadir/marna ma cuno

1-3 qaybo bishii

1 qayb toddobaadkii

2-3 qaybo toddobaadkii

4-6 qaybo toddobaadkii

1 qayb maalin kasta

2 qaybo maalin kasta

3 qaybo maalin kasta

In ka badan 3 qaybo maalin kasta

Ilaa intee in le’eg ayaad khudaarta ka cuntaa?

Ku jawaab tirada qaybaha, halka hal qayb uu dhigma, sida tusaale: hal karooto oo aan sidaas u waynayn ama baaquli yar oo salad ah.

Baradhada ha ku tirin.

Naadir/marna ma cuno

1-3 xabbo bishii

1 xabbo toddobaadkii

2-3 xabbo toddobaadkii

4-6 xabbo toddobaadkii

1 xabbo maalin kasta

2 xabbo maalin kasta

3 xabbo maalin kasta

In ka badan 3 xabbo maalin kasta

Ilaa intee in le’eg ayaad iniinyada dhammaystiran cuntaa?

Sida tusaale: soo saaryada iniinyada dhammaystiran, rootiyada laga sameeyay iniinyada dhammaystiran, muesli, oatmeal ama baastada laga sameeyay iniinyada dhammaystiran.

** Rooti ka dhuuban rootiga caadiga ah (u dhiganta ugu yaraan 3/4 goobada midabka leh ee "Miisaanka Rootiga")*.

Naadir/marna ma cuno

1-3 qaybo bishii

1 qayb toddobaadkii

2-3 qaybo toddobaadkii

4-6 qaybo toddobaadkii

1 qayb maalin kasta

2 qaybo maalin kasta

3 qaybo maalin kasta

In ka badan 3 qaybo maalin kasta

Immisa jeer ayaa cuntaa kalluunka sida waqtiyada ugu muhiimsan ee cashada ama qadada?

Ha ku xisaabtamin kalluunka rooti-is-mariska lagu cuno

Naadir/marna ma cuno

1-3 qaybo bishii

1 qayb toddobaadkii

2-3 qaybo toddobaadkii

4-6 qaybo toddobaadkii

1 qayb maalin kasta

Dhowr jeer maalin kasta

Immisa jeer ayaa cabbitaanada sonkorta leh sida casiir iwm cabtaa?

Tan waxa kale oo ka mid ah kuwa sonkorta leh sida shaaha barafaysan., cabbitaanada tamarta, cabbitaanada isboortiga iyo nectar.

Naadir/marna ma cabbo

1-3 qaybo bishii

1 qayb toddobaadkii

2-3 qaybo toddobaadkii

4-6 qaybo toddobaadkii

1 qayb maalin kasta

Dhowr jeer maalin kasta

Ku saabsan noocyada raashinka ee hoos ku xusan ma la oran karaa waa noocyada aad adiga cunto?

Hal ama dhowr ka xulo.

Cunto khudradeed

Wax badan oo cunto khudradeed ah ayuu cunaa, xitaa cashada

"Flexitarian" cunto (cunida badan oo ku salaysan dhirta, xitaa cashada)

Soonka kala go'a (sida tusaale: 5-2-cuntada)

Cunto kaloriyada ku yar (sida tusaale: Grete Roede)

Cunto karbohaydrayt ku yar

Uur leh

Naas-nuujiya

Midna kuwa kor ku xusan

Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"

Haa

Maya

«Immisa jeer ayaa sannadkii ugu dambeeyay qaadatay noocyada kaabista cuntada

ee hoos ku xusan?»

Kaabsulka saliidda beerka kalluunka cod ee dareeraha ah ama saliid beerka kalluunka cod
Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabayaasha kale ee Omega 3
Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabayaasha badan ee (macdan la'aan, tusaale ahaan: Sanasol iyo fitamiinada bears)
Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Fitamiinada isku-darsan iyo kaabista macdanta
Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Calcium oo leh ama aan lahayn fitamiin D
Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Faytamiin D-ga oo leh ama aan lahayn kaalshiyam (marka laga reebo saliidda beerka cod-bixinta iyo kaabista fitamiinada badan/kaabista macdanta)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabisyada birta kale (marka laga reebo fitamiinada badan/macdanta dheeriga ah)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabayaasha kale ee iodine (marka laga reebo fitamiinada badan/macdanta dheeriga ah)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabista folate kale (marka laga reebo fitamiinada badan/kaabista macdanta)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

Kaabista caleen badeed/kelp

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «Sannadkii ugu dambeeyay ma qaadatay kaabista cuntada?"»

Naadir/marna

Mararka qaarkood ama waqtiyo joogto ah

Maalmaha intooda badan

Maalin kasta

TAARIIKH- SHAQSIYEEDKA

Ilaa heerma ayaa wax soo baratay?

Dugsiyada biloowga-hoose-dhexe ama u dhigma (sida tusaale: dugsi sare, dugsiyada sare ee dadka waawayn)

Dugsi sare ama u dhigma(sida tusaale: dugsiga xirfadaha, dugsi sare)

Dugsiga xirfadaha

Kuliyad/jaamacad, barnaamijka halka sano ah ama u dhigma (Muddo aan dhamayn 2 sano)

Kuliyad/jaamacad, Bachelor's degree, candidate master ama u dhigma (2-4 sano)

Kuliyad/jaamacad, master's degree ama u dhigma (muddo ka badan 4 sano)

Waxbarashada ma dhammaysan

Xaalad shaqo ama xaalad nololeedkee ku sugan tahay?

Hal ama dhowr ka xulo.

Shaqo waqti-buuxa ah (ugu yaraan 32 saacado toddobaadkii)

Shaqo nus waqti (Muddo aan dhamayn 32 saacado toddobaadkii)

Ganacsade

Fasaxa jirrada

Shaqo la'aan

Kaalmo-dhaqaaleedka itaal-darrada/lay siiyaa taageerada shaqo-qiimaynta

Kaalmo-dhaqaaleedka bulshada

Hawlgabka ama hawlgabka naafada

Arday dugsi ama arday

Gurmad, shaqaale rayid ah

Shaqaale guriga ku salaysan (mushahar la'aan)

12 bilood ugu dambeeyeen isku-darkii immisa maalmood ayaa shaqada ka maqnayd taasoo jirro/dhibaato-caafimaadeed u sabab ahayd?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Shaqo waqti-buuxa ah (ugu yaraan 32 saacado toddobaadkii) eller Shaqo nus waqti (Muddo aan dhamayn 32 saacado toddobaadkii) eller Ganacsade eller Fasaxa jirrada eller Gurmad, shaqaale rayid ah» er valgt i spørsmålet «Xaalad shaqo ama xaalad nololeedkee ku sugan tahay?»

Qor qiyaastii tiradade maalmood:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Shaqo waqti-buuxa ah (ugu yaraan 32 saacado toddobaadkii) eller Shaqo nus waqti (Muddo aan dhamayn 32 saacado toddobaadkii) eller Ganacsade eller Fasaxa jirrada eller Gurmad, shaqaale rayid ah» er valgt i spørsmålet «Xaalad shaqo ama xaalad nololeedkee ku sugan tahay?»

Garan maayo/ Ma doonayo in aan ka jawaabo.

Xaas miyaa leedahay, lamaane miyaa la na nooshahay, keligaa miyaa nooshahay mise saaxiib ma leedahay?

Xaas/lamaane diiwan gashan

La noole

Saaxiib ayaan leeyahay (laakin aan la noolayn)

Keli noole

Immisa qof ayaa isla hoyga ku nool?

Isku xisaabi.

1

2

3

4

5 ama in ka badan

Immisa carruur oo aan weli 18 sano buuxsan ayaa xannaanadaysaa?

0

1

2

3

4

5 ama tiro ka badan

"Immisa carruur oo aan weli 18 sano buuxsan ayaa xannaanadaysaa?"

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1 eller 2 eller 3 eller 4 eller 5 ama tiro ka badan» er valgt i spørsmålet «Immisa carruur oo aan weli 18 sano buuxsan ayaa xannaanadaysaa?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Da'da dugsiga barbaarinta

Da'da dugsiga barbaarinta

Da'da dugsiga hoose (fasalada 1-4)

Da'da dugsiga hoose (fasalada 5-7)

Da'da dugsiga sare (fasalada 8-10)

Da'da dugsiga sare

Haddii aad keligaa nooshahay, xisaab wadarta dakhligaaga. Haddii aad la nooshahay dad kale, xisaab isku darka dakhliga qof kasta oo guriga ku nool. – Ilaa heerma ayay adiga/qoyskaga idinku fududdahay ama idinku adag tahay in nolol-maalmeedkiina u dakhligiina ku filan yahay?

Aad u adag

adag

Marka loo eego adag

Marka la eego fudud

Fudud

Aad u fudud

Garan maayo

Ku kalsoonaanta hay`adaha arrimaha caafimaadka

Guud ahaan, ilaa intee ayaa ku kalsoon tahay ama aadan ku kalsoonayn hay`adaha arrimaha caafimaadka?

Su'aashani waxay ku saabsan tahay kalsoonida aad guud ahaan u qabto maamullada caafimaadka, iyadoon fiirogaar aan la siini mawduucyada sahamintan.

Marna kuma raacsanihi

kuma raacsanihi

Ma oran karo waa ku raacsanahay mise kuma raacsanihi

Waa ku raacsanahay

Aad ayaan ugu raacsanahay

Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada. Waxaad hadda dhamaystirtay ku dhowaad boqolkiiba 80% ee sahanka. Jag-sii **"Send og gå videre"** sidii jawaabtaada loo diiwaan geliyo, iyo in aad dhamayso qaybta ugu dambeysa ee sahanka. Bogga ugu dambeeya waxaad heli doontaa fursad aad isku diiwaan geliso baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka hadiyadda.

Cuntada - Kosthold (Somali)

Referanse-ID

Berri hore waxaad ka jawaabta dhowr su`aallod oo ku saabsana cuntada. Qaybtan foomka, waxaan si qotodheer ugu hadli doonaa mawduuca. Su'aallaha ku saabsan cuntada ee soo socda laguma waydiin waayo markii hore kuma jiraan kuwa aad horay uga jawaabtay, sidaas darteed uma baahnid inaad xasuusato ama hubiso jawaabahaagii hore.

Waxaan rabnaa markii su`aallaha aad ka jaawabayso inaad ka fekerto **12 bilood ugu dambeeyeen.**

Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada – jawaabtaada waxay muhim u tahay sahminta!

Immisa jeer ayaa dad kale la cuntaysaa?

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

Maalin kasta

Ma iska ilaalisa noocyada raashinada qaarkood taasoo u sabab ah xasaasiyadda cuntada / u dulqaad la'aanta?

Hal ama dhowr istilaab saar.

Burka ama gluten

Ukunta

Waxyaalaha caanaha laga sameeyay

Lactose

Kalluunka / qolofleyda

Lowska

Soy

Nettskjema

Wax kale

Maya, ma qabo xaasaasiyadda cuntada ama u dulqaad la'aanta

Ilaa intee in la eg ayaa ayaa caanaha lo`da iyo yogurt ka cabtaa/cuntaa?

Ka jawaab tirada qaybaha, halka hal qayb uu dhigmo hal koob caano ah (2 dl) ama koob yogurt (1.5 dl). Sidoo kale ku dar caanaha khamiirsan iyo kuwa dhadhanka leh.

In yar 1 qayb bishii

1-3 qaybo bishii

1 qayb toddobaadkii

2-3 qaybo toddobaadkii

4-6 qaybo toddobaadkii

1 qayb maalintii

2 qaybo maalintii

3 qaybo maalintii

In ka badan 3 qaybo maalintii

Haddii caanaha lo`da aad cabto, nooca badi ahaan aad cabto waa kee?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 qaybo bishii eller 1 qayb toddobaadkii eller 2-3 qaybo toddobaadkii eller 4-6 qaybo toddobaadkii eller 1 qayb maalintii eller 2 qaybo maalintii eller 3 qaybo maalintii eller In ka badan 3 qaybo maalintii» er valgt i spørsmålet «Ilaa intee in la eg ayaa ayaa ***caanaha lo`da*** *iyo yogurt ka cabtaa/cuntaa?»*

Caanaha(ugu yaraan 3.5% dufan leh)

Caanaha boqolkiiba 1,9-3,4 % dufan

Caanaha dufanta dhexdhexaad (0.5-1.8%

Caanaha dufanta laga saaray/aan dufan lahayn (in ka yar 0.5%)

Caanaha lo`da ma cabbo

Garan maayo

Ilaa intee in la eg ayaa casiir/miraha smoothie ka cabtaa?

Hal koob wuxuu u dhigmaa 2 dl.

In ka yar 1 koob bishii

1-3 koob bishii

1 koob toddobaadkii

2-3 koob toddobaadkii

4-6 koob toddobaadkii

1 koob maalintii

2 koob maalintii

3 koob maalintii

In ka badan 3 koob maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa biyaha ka cabtaa?

Gaas leh ama aan gaas lahayn, laakiin aan dhadhan loo yeelin. Hal koob wuxuu u dhigmaa 2 dl.

In ka yar 1 koob bishii

1-3 koob bishii

1 koob todobaadkii

2-3 koob todobaadkii

4-6 koob todobaadkii

1 koob maalintii

2 koob maalintii

3 koob maalintii

In ka badan 3 koob maalintii

Immisa jeer ayaad cuntaa kalluunka rooti ismaris ahaan loo cuno?

Kalluunka rooti ismaris ahaan loo cuno waxaa loola jeeda, sida tusaale caviar, mackerel oo yaanyo leh, salad tuna ama keega kalluunka oo wadajir lagu cuno sida tusaale jeex rooti ah, rooti qallalan ama duub.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1 mar toddobaadkii

2-3 jeer toddobaadkii

4-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Immisa jeer ayaad casho ahaan u cuntaa hilib laga soo shaqeeyay oo cad ama gaduudan?

Sida tusaale sausages, charcuterie iyo digaag, charcuterie, hilib doofaar ama wax la mid ah Ha ku xisaabtamin hilibka la shiiday ee saafiga ah ama kuwa guriga lagu sameeyay.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1 mar toddobaadkii

2-3 jeer toddobaadkii

4-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa qado ama casho ahaan kalluunka dufunta ku badan u cuntaa?

Sida tusaale salmon, trout ama mackerel. Ha ku xisaabin kalluunka sandwich-yada lagu cuno.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1 mar toddobaadkii

2-3 jeer toddobaadkii

4-5 jeer toddobaadkii

In ka badan 5 jeer toddobaadkii

Immisa jeer ayaad cuntaa casho aan hilib ama kalluun aan laga samayn (khudrad)?
Sida tusaale, canjeero/laxoox, maraq khudradeed ama burger khudradeed.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1 mar toddobaadkii

2-3 jeer toddobaadkii

4-5 jeer toddobaadkii

In ka badan 5 jeer toddobaadkii

Ilaa intee in la eg cunto degdeg ka iibsataa dukaamada yaryar, maxatadaha shidaalka ama meelaha lagu iibiyo hamburger/pizza?
Sida tusaale cunto kulul sida sausages, hamburgers, fries french, pizza, kebabs ama wax la mid ah.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa iniinyada bunshada leh?
Sida tusaale caddas, digir, digir cagaar ama xumus.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa sacab muggiis oo lawska ama iniinaha aan cusbada lahayn?

Sida tusaale cashews, walnuts, lawska ama almonds.

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa shukulaatada ama nacnac kale?

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa chips ama cunto fudud oo cusbo leh?

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa keega, dolshe ama buskudka macaan?

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalintii

Dhowr jeer maalintii

Nooca dufanta ee aad badi ahaan ku isticmaasho rooti/rootiga qallalan waa kee?

Ilaa saddex nooc ka dooro.

Subagga caanaha

Bremykt

Brelett

Margarine adag (sida Melange)

Margarine-jilicsan subagga (sida Soft, Vita, Olivero)

Nettskjema

Margarine fudud (tusaale. Iftiin jilicsan, iftiinka Vita)

Mayonnaise/saliid

Dufanka qumbaha

Dufanka kale ee adag

Dufanka kale ee jilicsan

Ma isticmaalo dufunta

Garan maayo

Nooca dufanta ee aad badi ahaan ku isticmaasho markii aad digsi/muqalla ama foornada wax ku shiilanayso/dubanayso?
Ilaa saddex nooc ka xulo.

Subagga caanaha

Bremykt

Margarine adag (sida Melange)

Margarine-jilicsan subagga (sida Soft, Vita, Olivero)

Margarine dareeraha ah (sida Dareeraha Bremykt, Dareere Olivero oo leh subag iyo saliid)

Saliid khudradeed dareere ah (tusaale, saliid saytuun, saliid rapeseed, saliid soybean)

Dufanka qumbaha

Dufanka kale ee adag

Dufanka kale ee jilicsan

Ma isticmaalo dufunta

Garan maayo

Ka fikir cuntooyinka aad soo gadato oo diyaarsan ama lagu sameeyo guriga. Caadi ahaan wax cusbo oo dheeraad ah ma ku dartaa markii aad karinayso (marka laga reebo tilmaanta qaab kariska ama raashinka diyaarsan?

Macnaha “cusbada” waxaan ula jeednaa cusbada miiska caadiga ah, cusbada badda, cusbada macdanta (sida seltin) iyo sidoo kale suugada soyada (sida shoyu), dashi, natto ama miso.

Naadir/Marna

Mararka qaarkood

Badanaa/sida caadiga ah, ku darsado cusbo yar

Badanaa/sida caadiga ah, ku darsado cusbo dhexdhexaad ah

Badanaa/sida caadiga ah, kudarsado cusbo badan

Ilaa intee in la eg ayaa cuntaa miraha dabiiciga ah ama khudaarta?

Naadir/Marna

1-3 jeer bishii

1-2 jeer toddobaadkii

3-4 jeer toddobaadkii

5-6 jeer toddobaadkii

1 mar maalin kasta

Dhowr jeer maalintii

Haddii muddo 3 sanadood aad ka eegto nooca raashinka aad cunto: Miyaad wax ka beddeshay sidii aad u hesho nooc raashin waara oo saameyn yar ku lahaan karo bay`adda?

Maya

xad yar

Ilaa xad

Ilaa xad weyn

Ilaa xad aad u weyn

Maxaa wax ka beddeshay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «xad yar eller Ilaa xad eller Ilaa xad weyn eller Ilaa xad aad u weyn » er valgt i spørsmålet «Haddii muddo 3 sanadood aad ka eegto nooca raashinka aad cunto: Miyaad wax ka beddeshay sidii aad u hesho nooc raashin waara oo saameyn yar ku lahaan karo bay`adda?»

Hal ama dhowr jawaab ka xulo.

Badsada oo casho ahaan u cunaa cuntada khudradeed

Waxaan hoos u dhigay cunista hilibka

Waxaan wax ka beddelay nooca hilibka

Badsado cunto deegaanka ah

Badsado khudaarta/miraha/berry

Badsado digir / caddas / Iniinyada bunshada leh

badsado lowska

Badsado raashinka haruur laga sameeyay (tusaale rooti, boorash)

Badsado cunto bey'adeed

Cunto lumis yar

Mid kale

Hadda waad ka jawaabtay dhammaan su`aallaha Sahminta-qarmeed ee arrimaha caafimaadka ee 2025. Jag-sii **"Send og gå videre"** sidii jawaabtaada loo diiwaan geliyo, iyo in aad dhamayso qaybta ugu dambeysa ee sahanka. Bogga ku xiga waxaad heli doontaa fursad aad iska diiwaan geliso baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka hadiyadda. Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada!

Nettskjema

Infekshanada mariinada neefsashada - Luftveisinfeksjoner (Somali)

Referanse-ID

Qaybta sahmintaan waxay su`aallaha ku saabsan yihiin infekshanada mariinada neefsashada.

Infekshanada mariinada neefsashada waxaa kamid ah hargab, influensa, covid-19 (coronavirus), boronkiitada iyo caabuqa sambabadaha.

Marka loo eego" dhibaatooyinka mariinada neefsashada" waxaan ula jeednaa calaamado ay ka mid yihiin dhuun-xannuun, qufac iyo sanka oo xirma ama sanka oo dareera.

Kooxda khatarta ah waxaan ula jeednaa dadka khatarta sare ugu jira inay si xun ugu bukoonaadaan Infekshanada mariinada neefsashada, sida tusaale dadka da`dooda ka wayn 65 sano ama dadka qaba cudurrada ku dhaca wadnaha iyo xididdada ama sambabada ee raaga, cudurka sonkoroowga difaaca jirkoosa liita.

Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada. – jawaabtaada waxay muhim u tahay sahminta!

Ma u malaynaysaa inaad khatar dheeraad ah ugu jirto inaad si xun ugu xannuunsato infekshanada mariinada neefsashada?

Haa

Maya

Garan maayo

<u>12 bilood ugu dambeeyeen</u> ma yeelatay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?

Haa

Maya

Garan maayo

Qaab-dhaqameedka

Talobixintii Folkehelseinstituttet [Machadka arrimaha caafimaadka dadwaynaha] ee ku saabsan Infekshanada mariinada neefsashada waxbaa iska beddelay xilliyadii ugu dambeeyeen. Su`aallaha soo socda waxay ku salaysan yihiin talo berri hore la bixiyay iyo kuwa waayahaan dambe hay`adda ay bixisay.

Nettskjema

Su`aallaha soo socda waxay ku salaysan yihiin talo berri hore la bixiyay iyo kuwa waayahaan dambe hay`adda ay bixisay. Ilaa heerma ayaa tallaabo ka qaada oo ugu hortagta i**n infekshanka lagu qaadsiiyo**?

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka waxaan iska dhaqa gacmaha ama isticmaala alkolada gacmaha lagu nadiifiyo

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka waxaan ka fogada dadka kale

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka waxaan isticmaala maskaro/waji-xir

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka dadka hab ma siiyo ama gacanta kama salaamo

Wax tallaabo kama qaado

Nettskjema

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka xiriir lama yeesho dadka astaamaha cudurka mariinada neefsashada muujiyay

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka kama qaybgalo dhaqdhaqaaqa bulshodeed

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan isaga ilaaliyo qaadsiinta infekshanka ma isticmaalo gaadiidka dadwaynaha

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Markii adiga u kugu dhacao infekshanka mariinada neefsashada Ilaa heerma ayaa tallaabo ka qaada oo ugu hortagta in **qof kale aad infekshanka qaadsiiyo**?

Sidii aan uga fogaato in aad dadka kale qaadsiiso waxaan ku qufaca ama hindhisa laabta gacantayda ama isticmaala xaansho

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan uga fogaato in aan dadka kale qaadsiiso waxaan iska dhaqa gacmaha ama isticmaala alkolada gacmaha lagu nadiifiyo

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan uga fogaato in aad dadka kale qaadsiiso waxaan ka fogada dadka halista ugu jiro in si darran ugu xannuunsadaan

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan uga fogaato in aad dadka kale qaadsiiso dadka kale waa ka fogaada

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan uga fogaato in aad dadka kale qaadsiiso dadka hab ma siiyo ama gacanta kama salaamo

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Sidii aan uga fogaato in aad dadka kale qaadsiiso waxaan isticmaala maskaro/waji-xir

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

I Ilaa heer aad u weyn

Nolol-xirfadeed

<u>12 bilood ugu dambeeyeen</u> qiyaas ahaan immisa maalmood ayaa shaqaysan wayday taasoo u sabab ahayd infekshanada mariinada neefsashada?

Ma shaqeeyo

0 maalmood

1-2 maalmood

3-5 maalmood

6-10 maalmood

11-20 maalmood

In ka badan 20 maalmood

Ma hesha fursad aad si buuxda ama qayb shaqada ku qabato adigo gurigaaga ku sugan?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 maalmood eller 1-2 maalmood eller 3-5 maalmood eller 6-10 maalmood eller 11-20 maalmood eller In ka badan 20 maalmood» er valgt i spørsmålet «12 bilood ugu dambeeyeen qiyaas ahaan immisa maalmood ayaa shaqaysan wayday taasoo u sabab ahayd infekshanada mariinada neefsashada?»

Haa

Maya

Garan maayo

Goobta shaqada inta badan xiriir dhow ma la leedahay isticmaalayaasha/ardayda/bukaanada khatarta ugu jirta inay si xun ugu jirraan infekshanada mariinada neefsashada?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 maalmood eller 1-2 maalmood eller 3-5 maalmood eller 6-10 maalmood eller 11-20 maalmood eller In ka badan 20 maalmood» er valgt i spørsmålet «12 bilood ugu dambeeyeen qiyaas ahaan immisa maalmood ayaa shaqaysan wayday taasoo u sabab ahayd infekshanada mariinada neefsashada?»

Sida tusaale dad da´dooda ka wayn 65 sano ama dad qabo cudurrada ku dhaca wadnaha iyo xididdada ama sambabada ee raaga, cudurka sonkoroowga, diifaca jirka u liito iwm.

Haa

Maya

Garan maayo

Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 maalmood eller 1-2 maalmood eller 3-5 maalmood eller 6-10 maalmood eller 11-20 maalmood eller In ka badan 20 maalmood» er valgt i spørsmålet «12 bilood ugu dambeeyeen qiyaas ahaan immisa maalmood ayaa shaqaysan wayday taasoo u sabab ahayd infekshanada mariinada neefsashada?»

Ka feker 12 bilood ugu dambeeyeen. Hal ama dhowr ka xulo.

Ii ma khuseeyso / 12 bilood ugu dambeeyeen ma aanan yeelan astaamaha cudurka mariinada neefsashada

Jir ahaan waxaan u soo banbaxay shaqada

Hawlaha shaqada waxaan qabtay anigoo gurigayga joogo (xafiiska guriga)

Nettskjema

Dhakhtarka wuxuu ii qoray caddaynta jirrada

Waxaan isticmaalay is-shaybaaris (laf-ahaantayda ayaa qorta ruqadda ka maqnaanshada)

Wakhtigaas ma aan shaqaynayn

Ma xasuusto

I hvilken grad var følgende grunner viktige for at du jobbet hjemmefra sist gang du hadde luftveissymptomer?

Markii ugu dambaysay oo aad dareentay astamaha mariinada neefsashada ilaa intee in la eg ayay sababahan soo socdaa muhiim kugu ahaayeen inaad hawlaha **shaqada ku qabato adigoo guriga joogo**?

Waxaan dareemay xannuun oo aan ii suurtagelin in aan goobta shaqada tago

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hawlaha shaqada waxaan qabtay anigoo gurigayga joogo (xafiiska guriga)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

IWax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Waxaan ka walwalsanaa inaan dadka kale qaadsiiyo

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hawlaha shaqada waxaan qabtay anigoo gurigayga joogo (xafiiska guriga)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

IWax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Waxaan ka walwalsanaa in saaxiibada shaqada ay ka falceliyaan ama ay si xun ugu fekeran maadaama aan goobta shaqada ku sugna anigoo la dhiban astaamaha cudurka mariinada neefsashada.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hawlaha shaqada waxaan qabtay anigoo gurigayga joogo (xafiiska guriga)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

IWax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hawlaha shaqada waxaan qabtay anigoo gurigayga joogo (xafiiska guriga)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

Anigoo hoygayga ku sugan ayaan hawlaha shaqada qaban lahaa

Ma xasuusto

Ilaa intee in la eg ayay sababahan soo socdaa muhiim kugu ahaayeen yihiin inaad isticmaasho is-sheegidda markii hore oo aad dareentay astamaha mariinada neefsashada?

Waxaan dareemay xannuun oo aan ii suurtagelin in aan goobta shaqada tago

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Waxaan isticmaalay is-shaybaaris (laf-ahaantayda ayaa qorta ruqadda ka maqnaanshada)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan waynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn I Ilaa heer aad u weyn

Waxaan ka walwalsanaa inaan dadka kale qaadsiiyo

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Waxaan isticmaalay is-shaybaaris (laf-ahaantayda ayaa qorta ruqadda ka maqnaanshada)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan waynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn I Ilaa heer aad u weyn

Waxaan ka walwalsanahay in saaxiibada shaqada ay ka falceliyaan ama ay si xun ugu fekeran maadaama aan goobta shaqada ku sugna anigoo la dhiban astaamaha cudurka mariinada neefsashada.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Waxaan isticmaalay is-shaybaaris (laf-ahaantayda ayaa qorta ruqadda ka maqnaanshada)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan waynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn I Ilaa heer aad u weyn

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Waxaan isticmaalay is-shaybaaris (laf-ahaantayda ayaa qorta ruqadda ka maqnaanshada)» er valgt i spørsmålet «Maxaad samaysay markii ugu dambaysay oo aad la dhibanayd dhibaatada mariinada neefsashada astaamaha cudurka?»

Ma xasuusto sababta aan u isticmaalay is-sheegid

Mawqifyada

Ilaa intee in le'eg ayaad ka welwelsan tahay inaad si xun ugu xannuunsato infekshanada marinada neefsashada?

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Ilaa intee ayaad ka walwalsan tahay inaad dhibaatooyin dheeraad la kulanto kadib markii cudurka covid-19 aad ka bogsato?

Badana waxaa lagu tilmaamaa covid dheer.

Wax tallaabo kama qaado

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Ilaa intee in le'eg ayaad ka welwelsan tahay inaad dhibaatooyin dheeraad la kulanto kadib markii infekshanada marinada neefsashada aad ka bogsato?

Tusaale ahaan, hargabka.

Wax tallaabo kama qaado

Nettskjema

Ilaa heer aan weynayn

Ilaa heer

Ilaa heer weyn

Ilaa heer aad u weyn

Sidee baad ugu falcelisaa haddi aad ag joogto qof aad u malayso in u la dhiban yahay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?

Waxay noqon kartaa goobta shaqada, goobaha bulshada, goobaha gaadiidka dadwaynaha ama dukamada.

Ka xulo hal ama dhowr jawaab.

Waxaan ka walwalaa in aan cudurka qaado

Waxaan u maleynayaa inay caadi tahay in qofku uu ku jiro bulshada, inkastoo astaamaha cudurka mariinada neefsashada

Waxaan ka xanaaqi lahaa in qofka usan tixgelinayn dadka agagaarkiisa ku sugan

Waxaan isku dayaa inaan ka fogaado ama ka dhaqaaqo meesha

Maaskaro ayaan gashan lahaa

Waxaan qofka dhihi lahaa, ama ku dhiirigelin lahaa in uu iga fogaado

Si gaar ah ugama falcelin lahayn

Ma garanayo

Shaybaar

Shaybaar dhaqsi badan ma iska qaaday markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa» er valgt i spørsmålet «12 bilood ugu dambeeyeen ma yeelatay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?»

Tusaale wuxuu noqon karaa shaybaarka guriga laysaga qaado ee coronavirus (covid-19), hargabka ama fayruuska RS.

Haa, baaritaanka wuxuu ahaa togan (lagu xaqiijiyay infekshanka)

Haa, baaritaanka wuxuu ahaa waxkamajiraan (infekshan laguma shaacbixin)

Haa, laakiin baaritaanka wax jawaab ah kama bixin

Maya

Ma xasuusto

Noocyada infekshanada mariinada neefsashada oo aad iska baartay waa kuwee?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, baaritaanka wuxuu ahaa togan (lagu xaqiijiyay infekshanka) eller Haa, baaritaanka wuxuu ahaa waxkamajiraan (infekshan laguma shaacbixin) eller Haa, laakiin baaritaanka wax jawaab ah kama bixin» er valgt i spørsmålet «Shaybaar dhaqsi badan ma iska qaaday markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?»

Ka xulo hal ama dhowr jawaab.

Covid-19 (coronavirus)

Hargabka

Infekshanka fayruuska RSV

Ingekshanka Streptococcus A (Strep A)

Infekshan kale oo sababay fayruus ama bakteeriyada

ma xasuusto

Noocyada infekshanada mariinada neefsashada la xaqiijiyay kuwee ayay ahaayeen?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, baaritaanka wuxuu ahaa togan (lagu xaqiijiyay infekshanka)» er valgt i spørsmålet «Shaybaar dhaqsi badan ma iska qaaday markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?»

Ka xulo hal ama dhowr jawaab.

Covid-19 (coronavirus)

Hargabka

Infekshanka fayruuska RSV

Ingekshanka Streptococcus A (Strep A)

Infekshan kale oo sababay fayruus ama bakteeriyada

ma xasuusto

Markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada sidee bey dabeecadaada saamayn ugu yeelatay baaritaankii dhaqsida badnaa oo natiijadiisa ahayd togan?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, baaritaanka wuxuu ahaa togan (lagu xaqiijiyay infekshanka)» er valgt i spørsmålet «Shaybaar dhaqsi badan ma iska qaaday markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?»

Ka xulo hal ama dhowr jawaab.

Natiijadii baaritaanka wuxuu ii horseeday in aan doorto in aan joojiyo/aan ka qayb qaadan hawlaha bulshada

Natiijadii baaritaanka wuxuu ii horseeday in aan guriga iska joogo oo aanan tegin dugsiga/dugsiga

Natiijadii baaritaanka wuxuu ii horseeday in aan isticmaalo is-sheegid (is-sheegi ka maqnaanshada goobta shaqada)

Natiijadii baaritaanka wuxuu ii horseeday in aan hawlaha shaqada ka qabto anigoo gurigayga joogo

Natiijadii baaritaanka ayaa igu kaliftay in aan booqdo qof dhakhtar ah/ rugta daryeel-caafimaadeedka

Natiijada baaritaanka waxay sababtay cawaaqib kale

Natiijadii baaritaanka wax saamayn kuma yeelan hab-dhaqankayga

Ma xasuusto

Markii ugu dambaysay oo aad lahayd astaamaha cudurka mariinada neefsashada, sidee ayuu natiijada baaritaanka degdega ah ee diiday jirrada (aan la helin cudur) u saameeyay dabeecadaada?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, baaritaanka wuxuu ahaa waxkamajiraan (infekshan laguma shaacbixin)» er valgt i spørsmålet «Shaybaar dhaqsi badan ma iska qaaday markii ugu dambaysay oo aad dareentay astaamaha cudurka mariinada neefsashada?»

Ka xulo hal ama dhowr jawaab.

Natiijada baaritaanka waxay iga dhigtay in aan doorto ka qaybgalka hawlaha bulshada

Natiijada baaritaanka waxay iga dhigtay in aan doorto in aan tago dugsiga/goobta waxbarashada

Natiijada baaritaanka waxay iga dhigtay in aan doorto in aan tago shaqada halkii aan ka shaqeyn lahaa guriga

Natiijada baaritaanka waxay iga dhigtay in aan doorto in aan tago shaqada halkii aan isticmaali lahaa is-sheegid/isku qorista jirrada

Natiijada baaritaanka waxay iga dhigtay in aan joojiyo is-sheegid/sickemelding ka hor waqtigii la qorsheeyay

Natiijada baaritaanka waxay sababtay cawaaqib kale

Natiijada baaritaanka wax saamayn kuma yeelan dabeecadayda

Nettskjema

Ma xasuusto

Warbixin

Waa maxay talooyinkaaga ugu fiican ee aad ka bixin lahayd infekshanada mariinada neefsashada?

Waxaad ka xulan kartaa hal ama dhowr.

Warbaahinta caadiga ah (Sida tusaale, wargeysyada, wargeysyada online-ka ah, tabinta wararka)

Baraha bulshada (sida tusaale Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat)

FHI.no (Folkehelseinstitutts webbplats)

Helsenorge.no

Baraha bulshada kale ee dadweynaha

Dhakhtar ama shaqaalaha laamaha daryeel-caafimaadeedka

Asxaabta, qoyska ama saaxiibada

Ilo aan ahayn kuwa aan kor ku soo sheegnay

Garan maayo / Maya

Hadda waad ka jawaabtay dhammaan su`aallaha Sahminta-qarmeed ee arrimaha caafimaadka ee 2025. Jag-sii **"Send og gå videre"** sidii jawaabtaada loo diiwaan geliyo, iyo in aad dhamayso qaybta ugu dambeysa ee sahanka. Bogga ku xiga waxaad heli doontaa fursad aad iska diiwaan geliso baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka hadiyadda. Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada!

Daryeelka bukaanka, caafimaadka iyo caafimaadka dhimirka - Helsetjenester og psykisk helse (Somali)

Referanse-ID

Qaybtan waxaan sii qoto dheer ugu dhaqaaqaynaa su'aallaha ku saabsan astamaha caadiga ah ee niyad-jabka iyo walaaca, iyo sida ay saameyn ugu yeeshaan nolol maalmeedka. Waxaan rabnaa in aad noola qaybsato khibradahaaga, fikradahaaga iyo aragtidaada.

Waad ku mahadsan tahay kaalinta aad sahminta ka geysatay. Haddii su`aal/qodob aad fahmin oo aad caawinaad u baahan tahay waxaad faahfaahinta xiriirka ka heleysaa xagga hoose ee foomka.

Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka: Niyad-jab culus

Labadii toddobaad ee ugu dambeeyeen ilaa intee jeer ayaa u dhibanayd hal ama in ka badan oo ka mid ah dhibaatooyinka soo socda?

Xiisada ama farxad aan wax ku qabsado way yarayd

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Niyad-jab, niyad-jab culus ama rajo la'aan

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Dhibaatada hurdada, hurdo aan kala go`lahayn ama hurdo badan

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Dareen daal ama tamar yari

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Hoos u dhaca rabitaanka cuntaynta ama badsashada cuntada

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Dareenka isku qanacsanaan la'aanta ama dareenada ku guuldarraysyada, ama dareen in naftaada ama qoyskaaga aadan waxba u qaban sidii laga filanaayay

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Dhibaatada xoogsaarista, sida wax akhrinta wargeyska ama daawashada TV-ga

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

U dhaqaaqday ama aad u hadashay qaab dadka agagaarkaaga ku sugnaa la yaabeen? Ama si liddi ku ah – aad dareemayso nasasho la'aan ama nasasho la'aan oo sababtay inaad u nuuxnuuxsato qaab aan caadi ahayn

Nettskjema

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Ka fikirka in aad doorbidayso dhimasho beddelka noolasha ama inaad naftaada is-waxyeesho.

Haba yaraatee

Dhowr maalmood

In ka badan kalabarka maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Ma u baahan tahay qof aad la hadasho?

La xiriir:

Caafimaadka dhimirka: 116 123

Laanqayrta Cas: 800 333 21

Kaniisadda SOS: 22 40 00 40

Xanuunada dhimirka: hab-shaqaynta

Ilaa intee in le'eg ayay dhibaatooyinkii ku xusan boggii hore kugu adkaayeen in aad shaqadaada qabsato, aad wax ku maamusho guriga ama aad dadka kale la dhaqanto?

Wax dhib ah haba yaraatee

Wax yar oo dhib ah

Aad u adag

Aad iyo aad u adag

Ii ma khusaysO

Labadii sano ee la soo dhaafay, ma dareentay niyad-jab culus ama murugo maalmaha intooda badan, xitaa haddii mararka qaarkood aad dareemeysay fiicnaan?

Haa

Maya

Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka: Walaaca

Labadii toddobaad ee ugu dambeeyeen ilaa intee jeer ayaa u dhibanayd hal ama in ka badan oo ka mid ah dhibaatooyinka soo socda?

Kacsanaan, walaaca, ama qarka u saaran is-waxyeelid

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Suurtagal ma noqon karto in la joojiyo ama la xakameeyo walwalkaaga

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Arrima kala duwan aad ugu walwala

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Dhibaatada is-dejinta

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Waxaan ahaa qof aad u xasillooni-darran oo ku adkeyd is-dejinta

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Si fudud u dhibsanaayay ama ugu xanaaqay dhacdooyinka qaarkood wax ka badan

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Waxaan dareemay cabsi aad mooddo inay wax xun dhici doonaan

Haba yaraatee

Maalmo kooban

In ka badan kala bar maalmaha

Ku dhawaad maalin kasta

Daryeel-caafimaadeedka

Su'aallaha xiga waxay ku saabsan yihiin khibradda xiriirka la leh adeegyada daryeel-caafimaadeedka ee sannadkii la soo dhaafay. Waxaan rabnaa inaad noola qaybsato baahidaada, qaabka aad u isticmaashay adeegyada daryeel-caafimaadeedka, iyo caqabadaha aad la kulantay.

12 bilood ee ugu dambeeyay ma u baahatay daryeel-caafimaadeed?

Tusaale ahaan, la-talin, baaritaanno caafimaad ama daaweyn.

Haa, caawimaad waa raadsaday

Nettskjema

Haa, laakiin caawimaad ma aanan raadsan

Maya

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

12 bilood ee u dambeeyay si aad u hesho daryeel caafimaad xarumaha adeegyada-caafimaadeed tee baad la xiriirtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, caawimaad waa raadsaday» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyay ma u baahatay daryeel-caafimaadeed?»

Hal ama dhowr ka xulo

Dhakhtar caadi ah

Rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga

Isbitaal caadi ah

Cisbitaalka gaar ahaan loo leeyahay (sida Aleris)

Adeegga caafimaadka ee dhakhtarrada ee gaar ahaanta loo leeyahay (sida Dr. Dropin)

Kuwa kale

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Maxay ahayd sababta aad xarumaha daryeel-caafimaadeeka ula xiriirtay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, laakiin caawimaad ma aanan raadsan» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyay ma u baahatay daryeel-caafimaadeed?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Dhaqaale ahaan ma awoodin

Waqti uma helin

Dhibaatooyinka gaadiidka

La'aanta helitaan iyo naqshad caalami ah

Ballan-qabsashada way adkayd

Ma garanayn xaruntii aan la xiriiri lahaa

Waxaan khibrad u lahaa in berri hore aan lay caawinin

Cabsida aan u qabo baaritaanka, daawaynta ama in dhakhtarka u shaacbixiyo in cudur halis ah an qabo

Caqabadaha luqadda (tusaale: dhibaato helitaanka turjubaan)

Waxaan ka baqaayay in lay bahdilo, laygu qoslo ama meel layga dhaco

Sabab kale

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahatay qof xirfadle ah ka caawina chibaatooyinka caafimaadka dhimirka?

Dhibaatooyinka caafimaadka waxay noqon kartaa, tusaale niyad-jab, murugo, degenaansho la'aan, kalinimo, walwal iyo qalalaase gudaha ah. Caawinaadda xirfadeed waxay ka iman kartaa dhakhtarka qoyska, cilmi-nafsiga ama dhakhtarka dhimirka.

Haa, caawimaad waa raadsaday

Haa, laakiin caawimaad ma aanan raadsan

Maya

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

12 bilood ee u dambeeyay waa kuwee xarumaha daryeel-caafimaadeedka aad la xiriirtay dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka dartood?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, caawimaad waa raadsaday» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahatay qof xirfadle ah ka caawina chibaatooyinka caafimaadka dhimirka?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Dhakhtar caadi ah

Rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga

Adeegga degmada "Daryeelka dhimirka degdega ah"

Adeegyada kale ee dawladda hoose (tusaale, korsooyinka daryeelka fayoobida iyo daryeelka)

daryeelka isbitaalka ee dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka (ku jirto CMHC)

Aqoonyahanka cilminafsiga/saykoolojist/Dhakhtarka xannuunka dhimirka ee gaar ahaanta u shaqaysto

Kuwa kale

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Maxay ahayd sababta aad xarumaha daryeel-caafimaadeeka ula xiriirin dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka dartood?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, laakiin caawimaad ma aanan raadsan» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahatay qof xirfadle ah ka caawina chibaatooyinka caafimaadka dhimirka?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Dhaqaale ahaan ma awoodin

Waqti uma helin

Dhibaatooyinka gaadiidka

La'aanta helitaan iyo naqshad caalami ah

Ballan-qabsashada way adkayd

Ma garanayn xaruntii aan la xiriiri lahaa

Waan ka xishoonayaa oo waxaan ka walaacsanahay waxa ay dadka kale iga qabaan

Waxaan khibrad u lahaa in berri hore aan lay caawinin

Caqabadaha luqadda (tusaale: dhibaato helitaanka turjubaan)

Waxaan ka baqaayay in lay bahdilo, laygu qoslo ama meel layga dhaco

Sabab kale

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Sidee baa ku qiimayn lahayd caafimaadka ilkahaaga?

Ma oran lahayd in uu:

Aad u wanaagsan yahay

Wanaagsan yahay

Aan wanaagsanay ama xumaanayn

Xun yahay

Aad u xun yahay

12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahato daryeelka dhakhtarka ilkaha/dhakhtarka nadaafadda ilkaha?

Haa, caawimaad waa codsatay

Haa, laakin daryeel ma aanan codsan

Maya

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Dhakhtarka ilkaha/dhakhtarka nadaafadda ilkaha oo iskooda u shaqaysto miyaa booqatay?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, caawimaad waa codsatay » er valgt i spørsmålet «12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahato daryeelka dhakhtarka ilkaha/dhakhtarka nadaafadda ilkaha?»

Guud

Gaar ahaaneed

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Maxay ahayd sababta aad daryeel ugu raadsan dhakhtarka ilkaha/dhakhtarka nadaafadda ilkaha?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, laakin daryeel ma aanan codsan» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee u dambeeyay ma dhacday inaad u baahato daryeelka dhakhtarka ilkaha/dhakhtarka nadaafadda ilkaha?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Dhaqaale ahaan ma awoodin

Waqti uma helin

Dhibaatooyinka gaadiidka

La'aanta helitaan iyo naqshad caalami ah

Ballan-qabsashada way adkayd

Ma garanayn xaruntii aan la xiriiri lahaa

Waxaan khibrad u lahaa in berri hore aan lay caawinin

Cabsida aan u qabo baaritaanka ama daawaynta

Caqabadaha luqadda (tusaale: dhibaato helitaanka turjubaan)

Waxaan ka baqaayay in lay bahdilo, laygu qoslo ama meel layga dhaco

Sabab kale

Ma rabo in aan ka jaawaabo

Garan maayo

Khibradaha qaabka qaabilaadda dadka suuqa shaqada

Qaybtaan waxaa lagu iftiiminayaa khibradaha xiriirka la leh qaabka xun ee qaabilaadda dadka suuqa shaqada ee 12 bilood ee u dambeeyay iyo aragtida aad ka qabto suuqa shaqada.

12 bilood ee ugu dambeeyay, immisa jeer ayaad dareentay in lagula dhaqmay si ka xun si ka sii daran dadka kale?

Marna

Hal mar

Dhowr jeer sannadkii

Dhowr jeer bishii

Dhawr jeer todobaadkii

Ku dhawaad maalin kasta

Ma dhihi karo

Kama jawaabi karo

Maxaad u malaynaysaa in lagu takooray?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hal mar eller Dhowr jeer sannadkii eller Dhowr jeer bishii eller Dhawr jeer todobaadkii eller Ku dhawaad maalin kasta» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyay, immisa jeer ayaad dareentay in lagula dhaqmay si ka xun si ka sii daran dadka kale?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Itaaldarro

Qaab-jinsiyeed

Cillida korninka

Jinsiga

Diin ama caqiido

Dhalashada

Asalkii Qowmiyada

Xiriirka juqraafiyeed

Da'da

Jirro

Sababo kale

Garan maayo

Kuwa ay ahaayeen xaaladihii 12 bilood ee u dambeeyay ee fal takoorid ku salaysan ku geysteen:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hal mar eller Dhowr jeer sannadkii eller Dhowr jeer bishii eller Dhawr jeer todobaadkii eller Ku dhawaad maalin kasta» er valgt i spørsmålet «12 bilood ee ugu dambeeyay, immisa jeer ayaad dareentay in lagula dhaqmay si ka xun si ka sii daran dadka kale?»

Hal ama dhowr ka xulo

suuqa shaqada

dugsiga ama goobta waxbarashada

Nettskjema

In aanad helin shaqo aad codsatay oo aad u qalantay

xarumaha daryeel-caafimaadeedka ee dalka Norway

Goor aan ciidanka booliska la xiriiray

Shaqaalaha xafiisyada dawladda, tusaale ahaan NAV, amniga carruurta

Markii aan iibsanaayay ama kiraysanaayay guri

Goobaha dadweynaha, tusaale makhaayad, dukaan, bas, wadada

Meel kale

Sidee bay kugu fududayd ama kugu adkayd inaad shaqo hesho ama aad isticmaasho waxbarashadaada/karti-xirfadaada?

Aad u adag

adag

Ma fududa mana adagtahay

Fudud

Aad u fudud

Lama isku dayin/ma khuseeyo

Ma garanayo

Qodobbada soo socda keebaa saamayn ku lahaa inay kugu adkaato inaad shaqo hesho ama aad isticmaasho waxbarashadaada/karti-xirfadeedkaaga?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Aad u adag eller adag » er valgt i spørsmålet «Sidee bay kugu fududayd ama kugu adkayd inaad shaqo hesho ama aad isticmaasho waxbarashadaada/karti-xirfadaada?»

Hal ama dhowr ka xulo.

Khibrad la'aanta shaqo ama tixraacyo la xiriira

Da'da (aad u yar/ aad u da' weyn)

Shabakadda xirfadleyda yar

Helitaanka shaqooyin khuseeya halka aad ku nooshahay

Xaaladaada caafimaad ama masuuliyadahaaga daryeel

Nettskjema

Aqoon la'aanta luqadda norwejiga

Aqoonsi la'aanta waxbarashada ama shahaadooyinka dibadda

Takoorka la dareemay

Xuquuqda shaqada ama xaaladaha shaqada

Sababo kale

Garanayo maayo

Waa kee afka hoyo oo qoyska ku hadlo?

Hal ama dhowr ka xulo.

Af-norwejiga

Luqad aan ahayn af- norwejiga

Sidee u qiimeyn lahayd aqoontaada aad u leedahay af- norwejiga?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Luqad aan ahayn af- norwejiga » er valgt i spørsmålet «Waa kee afka hoyo oo qoyska ku hadlo?»

Aad u wanaagsan

Aad u fiican

Ma fiicna mana xuma

Xun

Aad u xun

Garan maayo

Sidee u qiimeyn lahayd aqoonta aad u leedahay af- ingriisiga?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Luqad aan ahayn af- norwejiga » er valgt i spørsmålet «Waa kee afka hoyo oo qoyska ku hadlo?»

Aad u wanaagsan

Aad u fiican

Ma fiicna mana xuma

Aad u xun

Aad u xun

- Garan maayo

Hadda waad ka jawaabtay dhammaan su`aallaha Sahminta-qarmeed ee arrimaha caafimaadka ee 2025. Jag-sii **"Send og gå videre"** sidii jawaabtaada loo diiwaan geliyo, iyo in aad dhamayso qaybta ugu dambeysa ee sahanka. Bogga ku xiga waxaad heli doontaa fursad aad iska diiwaan geliso baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka hadiyadda. Waad ku mahadsan tahay jawaabtaada!

Ma u baahan tahay qof aad la hadasho?

La xiriir:

- Caafimaadka dhimirka: 116 123
- Laanqayrta Cas: 800 333 21
- Kaniisadda SOS: 22 40 00 40

Sawirka abaalmarinta - Trekning av premier (Somali)

Referanse-ID

Abaalmarinta ka qaybgelista darteed waxaad heli doontaa fursad aad ugu qaybgasho baqtiyaanasiib, waxay ka kooban tahay 30 kaar haddiyaad oo qiimahiisa yahay 1000 kr.

Ma doonaysaa inaad baqtiyaanasiibka ka qaybgasho?

Haa, waa rabaa in aan ka qaybqaato baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka haddiyada

Maya, ma rabo in aan ka qaybqaato baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka haddiyada

Guulaystayaasha waxaanu kula xiriiri doonaa mobaylkooda qiyaastii bil kadibmarkii sahanka u dhamaado.

Lambarkaaga hoos ku xusan ayaa noo diiwaan gashan:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Haa, waa rabaa in aan ka qaybqaato baqtiyaanasiibka lagu helo kaarka haddiyada» er valgt i spørsmålet «Ma doonaysaa inaad baqtiyaanasiibka ka qaybgasho?»

lsIsticmaaleyaasha ku soo guda-galay ID-porten toos ayaa lamabarradooda loo buuxinayaa. Haddii aad doonayso inaad lambar kale isticmaasho fadlan qor lambarkaas.

Sidii aad ku dhamaystirto sahminta oo aad ku soo gudbiso jawaabahaaga dhagsii badhanka "Send".