

## Warbixin guud oo ku saabsan koroonaha

Inta badan waxa cudurka covid-19 uu keenaa dhibaatooyin khafiif ah, laakiin dadka qaar ayaa si weyn ugu bukoon kara. Weliba dadka waayeelka ah, ama dadka markoodii hore xanuunsanayay. Taas darteed waxa muhiim ah in qof kastaa gacan ka geysto in la hakiyo faafidda cudurka. Waxaad sidaa yeeli kartaa haddii aad markasta ku dhaqantid talooyinka iyo xeerarka ka jira degmada iyo kuwa waddankoo dhan khuseeya.

Laga bilaabo markaad cudurka qaaddid ilaa markaad dareemayso calaamahada covid-19 waxa caadi ahaan u dhexeeya 4-5 maalin. Inta badan dadka cudurka qaada ee ku bukoodaa waxay caadi ahaan xanuunsadaan 10 maalin gudahood. Marka ay ugu dhowdahay inaad dadka kale cudurka qaadsiiid waa 1-2 maalin ka hor xilliga aad dareemayso calaamadaha cudurka iyo maalmaha u horreeya ka kadib markaad dareento calaamadaha cudurka.

Covid-19 wuxu keeni karaa dhibaatooyin fudud, laakiin islamarkaana wuu keeni karaa cudur daran, marar dhif iyo naadir ahna waa loo dhiman karaa. Dadka qaar ayaa covid-19 ku dhacaa iyaga oo aan waxba dareemin.

Dadka xanuunsada waxay inta badan marka hore dareemaan in cunuhu xanuunayo, hargab iyo qufac yar, waxa kale oo ay dareemaan inay xanuunsanayaan, xummad, madax-xanuun iyo muruq-xanuun. Dadka qaar ayaa dareema calool-xanuun ama shuban ku dhacaa. In wax urinta iyo dhadhamintu hoos u dhacdo waa waxyaalo lagu yaqaano cudurka, laakiin qof kasta kuma dhacdo. Dadka qaar ayaa yeesha caalamado intaas ka weyn sida in qofku dareemo in neefsashadu ku adag tahay, laab-xanuun iyo khalkhal. Dadkaasi waxay u baahan karaan in isbitaal la dhigo.

Dadka tallaalani waxay dareemi karaan calaamadaha hargabka oo khafiif ah haddii covid-19 ku dhaco.

Haddii aad dareento calaamadaha covid-19 ama infekshannada hawo-mareenka, waxa muhiim ah inaad tijaabo iska qaaddid. Arrintan ayaa ku khuseysaa xataa haddii aad qabtid calaamado khafiif ah. Guriga joog inta aad sugaysid jawaabta tijaabada.

### Samee waxyaalahan si aad uga hortagtid is-qaadsiinta cudurka:

Markaad calaamado cusub ka dareemaysid hawo-mareennada (sambabbada, cunaha ama sanku):

- Qof kasta oo xanuunsanaya waxa u wacan inuu guriga joogo oo tijaabo iska qaado. Arrintan ayaa khuseysa xataa dadka tallaalan iyo dadka covid-19 hore ugu dhacay. Waxa lagu talinayaa in carruurtana tijaabo laga qaado. Waalidka ayaa go'aammin kara in carruurta tijaabo laga qaado.
- Caadi ahaan tijaabo ayaad iskaa iska qaadi kartaa adiga oo guriga jooga. Waa inaad balan ka samaysatid xarun tijaabo lagu qaado, haddii tijaabada aad guriga ku qaaday ay sheegto inaad cudurka qabtid.
- Waxa wacan inaad guriga joogtid ilaa iyo intaad caafimaad dareemayso

Nadaafadda qufaca iyo gacmaha:

- Iska ilaali inaad si toos ah ugu qufacdid ama hindhistid dadka kale. Isticmaal istiraasho ama laabka suxulkaaga markaad qufacaysid ama hindhisaysid. Istiraashada tuur, kadibna gacmaha dhaq ama isticmaal daawada jeermiska disha ee gacmaha.

- Ilaali nadaafadda gacmaha. Sabuun iyo biyo ku dhaq gacmaha. Haddii aanad haysan saabuun iyo biyo, waxaad isticmaali kartaa jeermis dilaha gacmaha.

#### Tallaal:

- Qof kasta oo lagula taliyo inuu qaato tallaalka covid-19, waxa lagula talinayaa inuu is tallaalo.
- La xidhiidh degmadaada si aad u heshid macluumaad ku saabsan goobta iyo xilliga tallaalka.

#### Gooni-u-bixid iyo karantiil:

- Guriga joog haddii aad ku jirtid karantiil ama gooni-u-bixid.
- Waxa shardi ah in dadka la xaqiijiyay inay qabaan covid-19 ay gooni uga baxaan dadka kale (gooni-u-bixid). Arrintani waxay khuseysaa xataa dadka tallaalan.
- Haddii aad gooni-u-bixid ku jirtid, waa inaad dadka kale ka fogaatid. Adiga ama dadka guriga kula deggan lama soo booqan karo. Islamarkaana adigu ma raaci kartid gadiid dadweyne (bas, tareen, doon ama wax la mid ah).
- Haddii aad carruur haysid, inaad iyaga daryeeshid ayaa ka muhiimsan inaad ka fogaatid.
- Waxa wacan inaad la xidhiidho degmada si aad u ogeysiisid in cudurka lagaa helay.
- Haddii cudurka lagaa helay waxa muhiim ah inaad ogeysiiso dadkii aad isu dhawaateen.
- Haddii aad u baahan tahay gargaar caafimaad, telefoonka ka wac dhakhtarkaaga. Waxa kale oo aad wici kartaa isbitaalka degdegga ah telefoonkiisa 116 117. U sheeg in covid-19 lagaa helay markaad wacayso. Haddii uu jiro xanuun degdeg ah waxaad wacdaa 113.
- Haddii aad u dhawaatay qof cudurka qaba, waxa qasab noqon karta inaad gasho karantiilka loogu talagalay qofka u dhawaaday qof cudurka laga helay. Waxa muhiim ah inaad ku dhaqanto macluumaadka aad ka hesho kooxda raadraacista cudurka ee ka jirta meesha aad deggan tahay.
- Karantiilku wuu ka khafiifsan yahay gooni-u-bixidda. Markaad ku jirto karantiil, waa inaad ka durugtid dadka kale.
- Haddii aad soo degsatay app-ka [Smittestopp](#), waxannu kugu boorinaynaa inaad isticmaashid oo aad halkaas gelisid in aad cudurka qaaday. Arrintani waxay suurtagal tahay keliya haddii cudurka lagaa helay kadib markii aad isku soo baadhay xarun tijaabo-qaadis oo degmadu leedahay.

#### Dadka cudurka u nugul:

- Haddii aad ka tirsan tahay dadka si weyn ugu bukoon kara covid-19 waxa wacan inaad si gaar ah isaga ilaalisid qaadista cudurka, tusaale ahaan iska dhaaf meelaha cidhiidhiga ah ama ka durug dadka kale. Tallaalku wuxu kaa difaacayaa xanuunka daran.

Marka is-qaadsiin badan ka jirto degmo ama waddankoo dhan, waxa bulshada lagu soo rogi karaa tallaabooyin ka hortagga is-qaadsiinta. Tallaabooyinkaas waxa tusaale ahaan ka mid noqon kara in 1 mitir laga fogaado dadka kale, ama in af-dabool la xidho markaan la kala fogaan karin.

Heerka is-qaadsiinta cudurka ee waddanku wuu isbeddelaa. Xalaadaha degmooyinku isku mid maaha. Waa muhiim in aad la socotid talooyinka iyo xeerarka khuseeya degmadaada iyo waddankoo dhan.

Generell informasjon om Korona

Språk: Somali.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



Dawladdu waxay dhammaan dadka deggan Norway ka codsanaysaa inay akhriyaan macluumaadka iyo talooyinka muhiimka ah ee ku saabsan fayraska koroonaha ee ku jira [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Degdeg waxa isu beddeli kara talooyinka. Macluumaadku wuxu ku qoran yahay af-noorweyji iyo ingiriisi. Haddii ay kugu adkaato in aad fahantid macluumaadka waxannu kaa codsanaynaa inaad raadsatid qof aad taqaanid oo ku caawiya.