

Faayidaa haguugduu fuula

Haguugdun fuulaa namoota biroo akka hin faallef akkasumas ofii keetif akka namoota biraarraa hin faalamne si gargaara. Dogongoraan fayyadamta taanan, carraan faalamuu keetii ni dabala.

Barruu kana keessatti, garaagarummaa haguugduuwwan meedikaalaa fii huccuu, yoom haguugduu fuulaa akka fayyadamnu, akkamitti qixa sirriin akka fayyadamnu ibsina.

1) Yoom haguugduu fuulaa fayyadamna

Mootummaan eessa fii yoom haguugduu fuulaa fayyadamuu akka qabnu gosra ni kenna. Magaalota garagaraa keessatti ulaagaalen fayyadama haguugduu garagara ta'uu ni danda'u. Waantoota jijjiiramaniif ija kee www.fhi.no and www.helsenorge.no irra kaawwadhu.

Eeruuwwan yeroo weerara Covid-19 keessatti akkaataa fayyadama haguugduu fuulaa:

Mootummaan haala armaan gadii keessatti (hanga beeksisa itti aanutti) haguugdun fuulaa akka fayyadamamu eeru:

- Namootni faalamanyookan mallattoo Covid-19 qaban kopha bahiinsa isaanii yoo gara dhaabbata faayyaatti yookan qorannoo irraa galan.
- Namootni biyyoota “diimaa” irraa gara Norway yoo dhufan hanga iddoo qorannoon tursaa itti ilaalamutti geeffamanitti haguugdun fuulaa isaanirra turuu qaba.
- Yoo hiriyootti yookan firri nama Covid-19 qabamuun isaa shakkame yookan qabame irraa yoo xiqqaate sababa kunuunsatif meetira tokko fagaachuu kan hin dandeenye ta'e.

2) Haguugduuwwan fuulaa meedikaalaa fii huccuu jidduu garaagarummaan maali?

Haguugduu fuulaa meedikaalaa fii huccuu jidduu garaagarummaatu jira. Hiikkan nuti itti fayyadamu kunooti:

- Haguugduu fuulaa meedikaalaa: Haguugduu fuulaa itti fayyadama hojjattoota fayyaatif omishamu fii kan sadarkaa isaa eeggate. Yoo haguugduu fuulaa fayyadamuu barbaadde gosa 1 ffaa fayyadami. Gosti 2 ffaan hojjattoota fayyaatif hambifamuu qaba.
- Haguugduu fuulaa huccuu: Haguugduu fuulaa manatti kan hojjatamu yookan warshaatii kan omishamu ta'ee kan miiccamuu danda'udha. Haguugdun fuulaa uffataa sadarkaa kamiinuu hin too'ataman fii sadarkaan calallii isaanii (sadarkaan eeggumsaa) hin beekamu.

Qorannoon akka mul'isutti haguugduun fuulaa huccuu hanga haguugdu fuulaa meedikaalaa bu'a qabeessa miti fii akkaataa fii haala hojmaata isaanii irraa ka'uun garaagarummaa hedduu jira.

3) Eenyutu haguugduu fuulaa fayyadamuu hin qabu:

- Daa'imman umrii waggaa 2 gadii haguugduu fuulaa fayyadamuu hin qaban
- Daa'imman mana barnoota sadarkaa jalqabaa oolan (waggaa 1 hanga 7) fii kan kanaa gadii haguugduu fuulaa akka fayyadaman hin gorfaman
- Ga'eessota haguugduu fuulaa fayyadamuudhaaf dhukkuba yookan haalata biraa ulfaataa qaban. Kuni si ilaallata taanan GP gaafachuu ni dandeessa.

4) Gorsa namoota haguugduu fuulaa fayyadamaniif

Haguugduu fuulaa meedikaalaas ta'ee huccuu uffachaa jirta yoo ta'e, yeroo hundaa

- Harka kee sirritti deddeebin dhiqadhu
- Namoota biroo irraa fageenya sirrii eeggadhu
- Yoo si dhukkube mana turi
- Namoota biroo haguugduu fuulaa hin fayyadamneef obsa qabaadhu.

Haguugduu fuulaa meedikaalaa haala kamiin qixa sirriin fayyadama

- Haguugduu fuulaa kaawwachuu dura harka kee dhiqadhu.
- Foo'aa harkifamaa cinaa haguugduu fuulaa irratti argamu harkisii gurra kee irra marsi. Yeroo haguugduu fuulaa kaawwattu harkaan isa tuquu irraa of qusadhu.
- Haguugdun fuulaa fuula kee sirriin akka qabatu funyaani fii boquu kee akka haguugu mirkaneeffadhu.
- Haguugduu fuulaa tokko yeroo tokko qofa fayyadami.
- Yoo si jalaa balfe yookan nyaachuudhaf yoo ofirraa baast haguugduu fuulaa biraa fayyadami.
- Yoo ofirraa baste haguuduu fuulaa kuusa balfaa keessatti kallattiidhan darbi.
- Erga haguugduu fuulaa tuqxee yookan ofirraa baastee booda harka kee dhiqadhu.

Haguugduu fuula huccuu qixa sirrii ta'een akkamiin fayyadama

- Haguugduu fuulaa kaawwachuu dura harka kee dhiqadhu
- Foo'aa harkifamaa cinaa haguugduu fuulaa irratti argamu harkisii gurra kee irra marsi. Yeroo haguugduu fuulaa kaawwattu harkaan isa tuquu irraa of qusadhu.
- Haguugdun fuulaa huccuu fuula kee sirriin akka qabatu funyaanii fii boquu kee akka haguugu mirkaneeffadhu.
- Yoo si jalaa balfe yookan nyaachuudhaf yoo ofirraa baast haguugduu fuulaa jijjiiri.
- Erga haguugduu fuulaa tuqxee yookan ofirraa baastee booda harka kee dhiqadhu.
- Erga itti fayyadamtee booda haguugduu fuulaa huccuu kee hanga miiccitutti kuusaa pilaastikaa keessatti kuusi.
- Haguugduuwan fuulaa fayyadamama jidduutti digree 60 n miiccamuu qabu.

Dongoraan haguugduu fuulaa fayyadamuun carraa faalamuu keetii ni dabala

Kuni akkaataalee itti haguugduu fayyadamuu hin qabne keessaa muraasa:

- Haguugduu fuulaa gara boquu keetti hin siqsin.
- Haguugduu fuulaa funyaan keetii gaditti hin siqsin.
- Haguugduu fuulaa adda keetti ol hin siiqsin.
- Foo'aa harkifamu hin qaxxaamursin.
- Harka hin dhaqatiniin haguugduu fuulaa hin tuqin.
- Haguugduu fuulaa walakkaan qofa hin kaawwatin.
- Haguugduu fuulaa irree kee irratti hinn fannifatin.
- Haguugduu fuulaa yeroo heddu ofirraa baastee ofitti hin deebisin.