

Ku socota qofka ah “u dhawaansho kale ”

Qoraalkani waxa uu ku socdaa qofka ay shaqaalaha caafimaadku u sheegeen inuu u dhawaaday qof laga helay covid-19. Waxa jira labo u dhawaansho oo kala duwan: 1. Dadka guriga kula degan (Hustandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter) iyo u dhawaanshaha dadka la mid ka ah, iyo 2. U dhawaansho dad kale (Annen nærkontakt).

Marka ay xaaladaadu tahay “ u dhawaansho dad kale ” waa lagu baadhayaa, waxaana wacan inaad caafimaadkaaga la socotid 10 maalmo.

Tiro yar oo ah dadka u dhawaaday dad kale ayaa qaada fayrasta, isla markaana inta badan kuwa xanuunsada si khafiif ah ayey u xanuunsadaan. In tiro yar ayaa aad u xanuunsada, markaa taas darteed waxa muhiim ah in la hakiyo ku faafitaanka bulshada. Baadhitaan, karantiimo iyo gooni-ubax ayaa muhiim ah sii arrintaas loogu guulaysto.

Baadhitaan caafimaad

Marka ay xaaladaadu tahay “ u dhawaansho dad kale ” waa inaad sida ugu dhakhsaha xidhiidh la samaysid adeegyada caafimaadka ee ka tirsan meesha aad degantahay oo aad iska baahid covid-19. Waa inaad karantiimo ku jirto ilaa iyo inta aad helayso jawaabta baadhitaanka ee u horaysa. Qiyaastii 7 maalmo kadib markii ay dhici karaysay inaad qaaday fayrasta waa inaad iska qaadid baadhitaan cusub. Ilaa iyo inta aad helayso jawaabta baadhitaanka labaad waa inaad karantiimo ku jirto xilliyada firaqada aad tahay, laakiin waad aadi kartaa iskuul iyo shaqo. Baadhitaanku waa bilaash.

La soco caafimaadkaaga 10 maalmo

Marka ay xaaladaadu tahay “ u dhawaansho dad kale » si caadi ayaad ula joogi kartaa dadka kula degan oo waad aadi kartaa iskuul iyo shaqo, laakiin waxa haboon inaad samaysid arrimahan:

- Yaree tirada dadka aad ku dhawaanayso oo iska dhaaf meelaha dad badan isugu yimaado iyo meelaha cidhiidhiga ah.
- Caafimaadkaaga qiimee maalin kasta muddo 10 maalmo ah. Foomka hoose saar isutalaab si aad u kala garatid.

Xasuus-qorka is qiimaynta ku saabsan caafimaadkayga oo 10 maalmo ah										
<i>Isutalaab saar markasta oo aad iska eegtid calaamadaha infekshanka hawo-mareennada iyo inaad iska dareemaysid xanuun</i>										
	Maalin 1	Maalin 2	Maalin 3	Maalin 4	Maalin 5	Maalin 6	Maalin 7	Maalin 8	Maalin 9	Maalin 10
Subax										
Fiid										

- Haddii ay kugu dhacaan calaamada xannuunada hawo-mareennaa, ama iska dareentid xanuun, waa inaad isla markiiba gooni u baxdid. La xidhiidh hay'adaha caafimaadka ee jooga halka aad degantahay si lagu baadhdo isla markaana loola socdo xaaladaada.

Til deg som er “annen nærkontakt”
Språk: Somali
Opprettet: 06/2020 Endret: 07/2020

Haddii aad tahay shaqaale caafimaad oo si toos ah ugu adeega bukaanka, waa inaad ogeysiisid masuuliyiinta goobta shaqada oo ka fekertid inaad sii shaqaysid iyo in kale.

[La soco macluumaadka u dambeeyey!](#)

Talooyinku waxay isu beddelaan si degdeg ah. Dawladdu waxay dhammaan shacabka degan Norway ka codsanaysaa inay akhristaan macluumaadka iyo talooyinka muhiimka ah ee ku saabsan fayrasta koroonada oo laga helayo www.helsenorge.no iyo www.fhi.no. Caawimo weydiiso qof aad taqaanid haddii ay kugu adkaato inaad fahanto macluumaadka. Waxa kale oo aad wici kartaa telefoonka macluumaadka oo ah 815 55 015.