

Ku socota qofka iska qaaday tijaabada koroonada (baaritaanka/tijaabada covid-19)

Marka lagaa qaado tijaabada koroonada (covid -19) waxa ay qaadan kartaa hal ama labo maalmo inta aad helayso jawaabta. La xidhiidh dhaqtar haddii aad xanuunsato ama u baahan tahay gargaar caafimaad marka aad sugayso jawaabta tijaabada.

Waxa wacan in qof kasta oo ka shakisan in uu qaaday koroonada, uu isla markiiba iska qaado tijaabo. Calaamadaha inta badan la isku arko waa xummad/qandho, qufac, madax-xanuun, cune-xanuun, neefsashada oo cuslaata ama qofka oo iska waaya dareenka dhadhanka ama urta. Dadka qaar waxa ku yimaada xanuun weyn halka dad kalena aanay dareemin in ay qaadeen cudurka.

Isla markaana waxa wacan in qofku tijaabo iska qaado haddii uu galo karantiil, ama haddii uu farriin arrintaas ku saabsan ka helo barmaamijka Smittestopp, ama haddii ay dhici karto in uu qaaday cudurka.

Maxaa la rabaa in aad samayso xilliga aad sugayso jawaabta tijaabada?

Inta badan dadka tijaabada iska qaaday waa in ay joogaan guriga, ama waxa lagu waajibiyey karantiil, inta ay sugayaan jawaabta tijaabada. Ha tegin shaqo ama iskuul, waxaana wacan in aad raacin gaadiidka dadweynaha isla markaana waxa wacan in aad tegin goobaha dadku isugu yimaado. Waxa wacan in aad masaafo roon ka fogaatid dadka kale, xataa dadka waaweyn iyo carruurta waaweyn ee guriga kula deggan. Carruurta yaryar waa in ay weli hesho daryeelkii la siin jiray.

- **Haddii aad tijaabo iska qaaday kaddib markii aad isku aragtay calaamadaha koroonada**, waxa wacan in aad joogto guriga oo aad ka fogaatid dadka kale inta aad sugayso jawaabta tijaabada.

- **Haddii aad tijaabo iska qaaday kaddib markii lagu sheegay in ay dhici karto in aad qaaday cudurka ama kaddib markii aad farriin ka heshay Smittestopp** waxa wacan in aad joogto guriga oo aad ka fogaatid dadka kale inta aad sugayso jawaabta tijaabada.

- **Haddii lagugu amray in aad gasho karantiilka uu gelayo qofka u dhawaaday qof qaba cudurka**, waxa wacan in aad tijaabo iska qaado marka karantiilku bilaabmayo iyo ka hor inta aanu dhamaan. Sharciga ayaa waajib ka dhigay karantiilka, waxaanad heli kartaa ganaax lacag ah haddii aad geli weydo. Dadka aad la deggan tahay waa in ay galaan karantiilka sugitaanka ilaa inta aad jawaab ka waayitaan cudur ah ka soo baxayso tijaabada koowaad. Waa in aad dhammaysato waqtiga karantiilka. Waxa wacan in aad tijaabo kale iska qaado marka 7 maalmo ka soo wareegto markii ugu dambaysay ee aad u dhawaatay qof cudurka qaba. Haddii tijaabada la qaaday maalinta 7-aad sheegto in lagaa waayey cudurka, waa aad ka bixi kartaa karantiilka. Haddii aad tijaabo iska qaadi weydo waxa aad karantiilka ku jiraysaa 10 maalmo laga bilaabo markii ugu dambaysay ee aad u dhawaatay qof cudurka qaba. Haddii aad isku aragto calaamada cudurka waxa wacan in aad iska qaado tijaabo cusub.

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.21

- **Haddii lagugu amray in aad gasho karantiil kaddib markii aad soo gashay waddanka** waa in aad tijaabo iska qaado marka aad timaado iyo 7 maalmo kaddib. In tijaabo la iska qaado iyo karantiilku waa wax sharcigu waajib ka dhigay waxaana ku xadgudubka lagu mutaysan karaa ganaax lacag ah. Haddii tijaabada la qaaday maalinta 7-aad sheegto in lagaa waayey cudurka, waa aad ka bixi kartaa karantiilka. Haddii aad la deggan tahay dad kale oo aad ka fogaan karin, waxa wacan in iyaguna joogaan guriga inta aad ku jirto karantiilka. Haddii aad isku aragto calaamada cudurka waxa wacan in aad iska qaado tijaabo cusub.

- **Haddii lagugu amray in aad gasho karantiil oo aad heshay calaamadaha koroonada**, waa in aad ku dhaqanto xeerarka gooni-u-bixidda waayo waxa markaa suurtagal ah in aad qaaday covid-19. Xeerarka gooni-u-bixidda way ka adag yihiin xeerarka karantiilka. Dadka aad la deggan tahay waa in ay markaas galaan karantiil ilaa inta aad jawaab ka waayitaan cudur ah ka soo baxayso tijaabada koowaad. Waxa dhici karta in dadka aad la deggan tahay laga codsado in ay iska qaadaan tijaabo.

- **Haddii aad tijaabo iska qaaday inkastoo aanad isku arag calaamadaha cudurka iyo adiga oo aan u dhawaan cid qabta cudurka**, ma u baahnid in aad guriga joogto waqtiga aad sugayso jawaabta tijaabada. Arrintani waxay tusaale ahaan khuseysa dadka tijaabo iska qaaday iyadoo sababtu tahay daraasad cilmiyeed oo ay ku jiraan, in ay rabaan in ay cid booqdaan, ama u baahan shahaado si ay u dhoofi karaan.

Qaabkan baad ku helayaa jawaabta tijaabada koroonada

Hal ama labo maalmo kaddib baa aad jawaabta tijaabada koroonada ka heli kartaa Helsenorge.no (www.helsenorge.no/provesvar). Marmar waxa ay qaadan kartaa waqti intaas ka badan.

Dhammaan dadka leh lambar dhalasho oo Norweyji ah ama D-nummer oo lambarka moobaylka ama e-boos ka diiwaangeliyey qaybta «Kontaktinformasjon» ee helsenorge.no, waxa farriin loogu soo dirayaa SMS ama e-boos marka jawaabtu diyaar tahay. Haddii aanad lahayn lambar dhalasho oo Norweyji ah ama D-nummer waa in aad la xidhiidho meesha tijaabada kaa qaaday ama telefoonka koroonada ee degmadaada si aad u hesho jawaabta tijaabada.

Haddii aad qabto covid-19 (koroona) waxa ku qoran in natiijadu tahay waa lagaa helay, ama in fayruska koroonada laga helay. Haddii aanad qabin covid-19 (koroona) waxa ku qoran in natiijadu tahay waa lagaa waayey, ama in fayruska koroonada laga waayey.

Haddii tijaabadu sheegto in aad qabto koroona (jawaab sheegaysa in lagaa helay)

Haddii tijaabadu sheegto in aad qabto covid-19 (koroona), waa in aad isla markiiba gashid gooni-u-bixid. Kooxda raad-raaca cudurka ee degmada ayaa ku soo wici doonta.

Raad-raaca cudurku waxa uu muhiim u yahay joojinta cudurka. Dhammaan dadka aad isu dhawaateen (dadka aad la deggan tahay iyo dhammaan dad kale ee aad isu dhawaateen) waa in ay galaan karantiil. Waxaana wacan in ay tijaabo iska qaadaan.

Degmada waxa saaran waajib sir qarar ah. Waa muhiim in aad is fahantaan, markaa weydii haddii aad su'aalo qabtid. Waxa aad codsan kartaa turjumaan haddii luuqaddu kugu adkaato. Turjumaanku waa bilaash.

Haddii aad deggan tahay meel aad dadka ka fogaan karin xilliga aad ku jirto gooni-u-bixidda, waa in degmadu kaa caawiso in aad hesho meel kale oo aad oo joogto.

Talooyin iyo xeerar ku saabsan karantiilka iyo gooni-u-bixidda

- Talooyinka iyo xeerarka ku saabsan karantiilka iyo gooni-u-bixidda: www.fhi.no/avstand-karantene-isolering
- Talooyinka iyo xeerarka ku saabsan karantiilka iyo gooni-u-bixidda oo ku turjuman luuqaddo kale: www.fhi.no/karanteneisolasjon-flere-sprak
- Marka la eego sharciga, waa la ciqaabi karaa qofka ku xadgudba xeerarka gooni-u-bixidda iyo karantiilka.