

## Ku socota qofka loo sheegay in uu guriga joogo oo galo gooni-u-bixid, karantiil ama karantiilka sugitaanka

Dadka uu koroona (covid-19) ku dhaco intooda badani waxay dareemaan dhib fudud, laakiin dadka qaar ayaa aad u xanuunsada oo weliba dadka qaar ayaa dhiman kara. Taas darteed waxannu rabnaa in la hakiyo faafitaanka cudurka.

Si looga hortago is qaadiinta cudurka, waa in dadka koroonadu ku dhacay laga dhex saaro dadka kale (gooni-u-bixid). Dadka loo malaynayo in ay qabaan cudurka waa in ay galaan karantiil.

Gooni-u-bixid iyo karantiil maaha wax aad dooranayso. Haddii dhaqtarka ama degmada aad deggan tahay kuu sheegaan in aad gasho karantiil ama gooni-u-bixid, waa in aad raacdid xeerarka iyo talooyinka ku saabsan arrintaas. Dadka raaci waaya waxa lagu ciqaabi karaa ganaax lacag ah ama xabsi. Waxa kale oo qofka laga codsan karaa in uu joogo guriga inkastoo sharcigu waajib ka dhigin.

### Waa maxay gooni-u-bixid?

Haddii lagaa helo koroona waxa lagu sheegi doonaa in aad gasho gooni-u-bixid. Taas oo macnaheedu yahay in aad u dhawaanin dadka kale, xataa dadka aad la deggan tahay guriga. Waxa haboon in aad keligaa joogtid qol, ku cuntaysid qolkaas oo weliba haddii aad awoodo dadka kale la wadaagin qubeyska, suuliga ama jikada. Dibedda ma u bixi kartid. Laakiin carruurta yaryar ama dadka u baahan daryeel caafimaad waa in ay helaan daryeelkii la siin jiray.

Haddii aad heli karin meel ku haboon in aad joogto xilliga gooni-u-bixida, waa in degmadu kaa caawiso in aad meel hesho.

Gooni-u-bixida waxaad ku jiraysaa ilaa inta dhaqtarku kuu sheegayo in aad dadka kale qaadiin karin cudurka. La xidhiidh dhaqtarka ama cisbitaalka degdegga/legevakt (telefoonku waa 116 117) haddii aad dareemayso xanuun weyn ama u baahan tahay gargaar caafimaad. Dadka qaar ayaa aad u xanuunsada oo la geeyaa cisbitaal. Go'aanka waxa leh dhaqtarka.

Haddii lagu sheegay in lagaa helay koroona, waxa ku soo wacaya degmada si ay u sameeyaan waxa aannu u bixinay "raad-raaca cudurka". Raad-raaca cudurku waa u muhiim joojinta cudurka. Dhammaan dadka guriga kula deggan, iyo dhammaan dadkii aad isu dhawaateen maalmihii u dambeeyey, waa in ay galaan karantiil.

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

### Waa maxay gelista karantiilku?

Haddii aad ogaatid in aad u dhawaatay qof qaba cudurka waa in aad gasho karantiil. Waa sidaas si la mid ah haddii la soo galo Norway iyada oo laga yimid waddamada kale intooda badan. Macnaha karantiilku waa in aad masafo wacan ka fogaatid dadka kale, xataa kuwa guriga kula deggan. Waxa

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Somali/Af-Soomaali

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

laga reebay carruurta yaryar ama dadka u baahan daryeel caafimaad oo waa in ay helaan daryeelkii la siin jiray.

Marka la soo galo Norway waa in dadka badankoodu dhowr maalmo joogaan hoteel karantiil, oo lacagtana iska bixiyaan. Haddii aad karantiilka ku gelayso guriga, waxa wacan in aad haysato qol kuu gaar ah, isla markaana aanad joogin qolalka la wadaago marka ay dad kale joogaan meesha. Haddii arrintaasi suurtagal ka ahayn meesha aad deggan tahay, waxa lagu siin karaa meel kale oo aad joogto, tusaale ahaan hoteel karantiil.

Ma aadi kartid iskuul, shaqo ama ma ka qaybgeli kartid firfircooni kale.

Isla markaana ma raaci kartid gaadiidka dadweynaha (bas, tiriig, t-bane, tareen, diyaarad ama doon).

Socod lug ah dibedda waad ku soo mari kartaa, laakiin waxa wacan in aad 2 mitir ka fogaatid dadka kale.

Waxa wacan in dad kale kaaga soo adeegaan dukaanka ama aad dalbato cunto albaabka laguu soo dhigayo. Haddii aad ku qasban tahay in aad soo iibsato cunto ama dawooyin, waa aad samayn kartaa, laakiin waa in aad markaa dadka ka fogaatid oo aad isticmaasho af-dabool.

Waxa wacan in aad tijaabo iska qaado marka karantiilku bilaabmo iyo ka hor intaanu dhammaan, iyo isla markiiba haddii aad iska dareento calaamadaha koroona. Tijaabada koroona waa bilaash markaas oo kale. Haddii aad iska dareento calaamadaha koroona adiga oo ku jira karantiil waxa suurtagal ah in aad qaaday cudurka. Waa in aad ku jirto gooni-u-bixid ilaa inta aad helayso jawaabta tijaabada. La xidhiidh dhaqtar haddii aad xanuunsato ama u baahan tahay gargaar caafimaad adiga oo weli sugaya jawaabta tijaabada.

Karantiilku waxa uu caadi ahaan soconayaa 10 maalmo laga bilaabo markii aad soo gashay Norway ama markii ugu dambaysay ee aad u dhawaatay qof qaba cudurka. Haddii tijaabo la qaaday ay sheegto in laga waayey cudurka iyadoo tijaabada la qaaday markii ay ugu yaraan 7 maalmo ka soo wareegtay markii aad soo gashay Norway ama aad u dhawaatay qof cudurka qaba, isla markaana aanad qabin calaamadaha cudurka, waxa kaa dhammaaday waqtigii karantiilka.

## Waa maxay karantiilka sugitaanku?

Haddii aad guriga la deggan tahay qof cudur-u-dhawaade ah (qof u dhawaaday qof cudurka laga helay) waa in aad gasho karantiilka sugitaanka ilaa inta cudur-u-dhawaaduhu helayo jawaabta tijaabada ee ugu horraysa. Haddii tijaabada laga qaaday qofkaasi sheegto in laga waayey cudurka, waa aad ka baxaysaa karantiilka sugitaanka. Haddii tijaabada qofkaasi sheegto in laga helay cudurka, waa in aad gasho karantiil caadi ah oo waqti dheeraad ah soconaya (kor eeg).

Haddii cudur-u-dhawaadaha aad la deggan tahay ka yar yahay 2 sanno jir, ama sababo kale dartood tijaabo looga qaadi karin isaga ama iyada, waxa aad ka bixi kartaa karantiilka sugitaanka haddii aad tijaabo iska qaado marka ay ugu yaraan 3 maalmo ka soo wareegto markii ugu dambaysay qofkaasi u dhawaaday qof cudurka laga helay. Waa aad ka bixi kartaa karantiilka sugitaanka marka cudur-u-dhawaadaha aad la deggan tahay ka baxo karantiilka.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Somali/Af-Soomaali

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Haddii cudur-u-dhawaaduhu dareemo calaamada cudurka xilliga uu ku jiro karantiilka, waxa suurtagal ah in qofkaasi qaaday cudurka. Markaa maadaama aad la deggan tahay qofkaas waa in aad karantiil gasho ilaa inta qofkaasi iska qaadayo tijaabo sheegaysa in cudurka laga waayey.

Haddii aad ku jirto karantiilka sugitaanka waxa la rabaa in aad raacdo talooyinka loogu talagalay qofka ku jira karantiilka. Waa in aad guriga joogto, oo aad masaafo wacan ka fogaato dadka waaweyn iyo carruurta waaweyn ee guriga kula deggan.

### La soco wararka cusub!

Dawladdu waxay dhammaan dadka deggan Norway ka codsanaysaa inay akhriyaan macluumaadka iyo talooyinka muhiimka ah ee ku saabsan fayraska koroona oo laga helayo [www.fhi.no](http://www.fhi.no) iyo [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Markasta waxa imanaya talooyin cusub. Macluumaadku wuxu ku qoran yahay dhowr af. Talooyin kala duwan ayaa ka jiri kara degmooyinka. Markaa waxa muhiim ah in aad la socotid waxa ka jira degmada aad deggan tahay. Haddii ay kugu adkaato in aad fahanto macluumaadka waxannu kaa codsanaynaa inaad raadsato qof kuu turjuma.