



Su'aalo guud oo ku saabsan fayrusta koroonada ah

1. Intee ayey leegtahay halista fayrusta koroonadu?

Dadka intooda badan ku dhaca calaamadu xanuun oo fudud, halka dadka qaarkood uu ku dhici karo xanuun daran, qaarna ay geeri ku iman karto. Taas darteed waxa muhiim ah in qof kastaa ku dedaalo sidii loo yarayn lahaa faafitaanka.

2. Maxay ku kala duwanyihiin fayrusta koroonada iyo hargabku?

Fayrusta koroonada iyo fayrusta hargabku waxay labaduba keenaan xanuun ku dhaca hawo-mareennada, laakiin waa laba fayrus oo kala duwan oo fayrusta koroonadu waxay dadka qaarkood ku keeni kartaa dhib weyn oo neefsashada ku timaada iyo sambabka oo shaqaynwaaya. Isla markaana waxay tahay fayrus cusub taas oo sii kordhinaysa khatarteeda maadaama ku dhawaad dadweynaha oo dhan qaadi karaan fayrusta waayo dadka jidhkoodu kama samaysan gaashaan isla markaana weli ma hayno talaalkeeda.

3. Waa maxay calaamada fayrusta koroonadu?

Calaamada caadiga ah waa cunaha-xanuun, qufac, qandho iyo muruq-xanuun. Dadka qaar waxa ku dhaca shuban iyo calool-xanuun. Dadka qaar waxa ka taga dhadhanka iyo wax urinta. Dadku way ku kala duwanyihiin calaamadaha xanuunka ee ku yimaada iyo sida uu xanuunku noqdo. Carruurta iyo dhallinyarada waxa inta badan ku yimaada calaamado khafiif ah ama waxba kuma yimaadaan.

4. Ma dhici kartaa in qofku qabo fayrusta koroonada haddana aanu isku arag wax calaamado ah? Qof kale ma la sii qaadsiin karaa iyadoo la isku arag wax calaamado ah?

Dadka qaarkood waxay qabaan fayrusta koroonada iyaga oo aan iska dareemin wax calaamado ah. Gaar ahaan carruurta iyo dadka waaweyn ee da'doodu yartahay. Is-qaadsiinta ugu badan waxay timaadaa marka dadku isku arkaan calaamadaha, laakiin waxa iyana la is-qaadsiin karaa inyar ka hor intaan la isku arkin calaamadaha.

5. Muddo intee leeg ayuu qofku qabi karaa xanuunka?

Marba waa si, laakiin jidadka caadiga ah ee cudurku maro ayaa ah:

- Jid khafiif ah (inta badan way xanuunsadaan qiyaas ahaan tobankiiba sideed): Calaamaduhu waxay ku baxaan hal ama labo toddobaad isla markaana inta looma baahdo in qofka la daweeyo.
- Jid dhexdhexaad ah: Kadib 4 ilaa 7 maalmood oo xanuun fudud ah waxa dadka qaarkood ku yimaada neefsashada oo ku adkaata. Qufaca oo sii xumaada, iyo qandho kor u sii kacda. Dadka qaarkood ayaa u baahda inay aadaan cisbitaal.
- Jid khatar ah: Si la mid ah jidka dhexdhexaadka ah, laakiin dadka qaarkood ayaa u baahda daaweyn xoog ah, oo ka mid tahay ka caawinta neefsashada. Dadka mara jidadka dhexdhexaadka iyo khatarta ah waxay calaamadaha qabi karaan 3 ilaa 6 toddobaad. Tiro yar oo ka mid ah dadka aad u xanuunsada ayaa geeriyoota.

6. Sidee loo qaadi karaa fayrusta?



Xanuunka waxa loo kala qaadaa sida durayga iyo hargabka oo fayrusta ayaa hawo-mareennada qofka xanuunsanaya uga soo wareegaysa saddex qaab:

- Inay hawada soo maro marka bukaanku hindhiso ama qufaco taasoo kadibna dadka u dhow neefsadaan fayrusta ama ay ka taabato xuub-xabeedka indhaha, sanko ama afka.
- Taabashada tooska ah ee marka qofka bukaanka ah uu fayrusta ku sito gacmaha oo uu u gudbiyo dad kale oo ay is taabteen oo iyaguna gacmahooda taabsiinaya xuub-xabeedka indhaha, sanko ama afka.
- Taabashada dadban ee marka fayrusta loo gudbiyo alaabaha ama meelaha la taabto (sida la laga furo albaabka, teebka kombuutarka, telefoonka iyo waxyaalaha la midka ah) kadib markii la hindhisay/qufacay ama qofka buka uu taabto meel kadibna dad kale sii taabtaan.

7. Sidee isaga ilaalin karaa in aan qaado fayrusta?

Waxa ugu muhiimsan waa in la kala durko, la nadiifiyo gacmaha isla markaana la raaco nidaam wacan oo ku saabsan qufaca. Fayrusta waxay ka soo gudbi kartaa gacmaha iyadoo soo maraysa afka, indhaha iyo sanko. Iska dhaaf inaad taabatid wejigaaga. Marar badan gacmaha si fiican ugu dhaq saabuun iyo biyo, gaar ahaan marka qufacdid/hindhistid, booqatid suuliga, ka hor cunto kariska iyo ka hor cunto cunista ama marka wasakh muuqataa ku taalo gacmaha. Xasuuso inaad dhaqidid faraha dhexdooda, suulka, gacmaha korkooda iyo curcurrada ugu yaraan **20** sekin marka la isu geeyo.

8. Haddii ay igu dhacday koroona oo aan caafimaaday, markaa mar dambe ma igu dhacayso fayrustani miyaa?

Fayrusta koroonadu waa mid cusub oo waxa jira waxyaalo badan oo aan weli la ogeyn. Laakiin waxannu u malaynaynaa in qofku uu xanuunka kadib si buuxda ama in xoogaa ah ka gaashaamanyahay fayrusta. Ma ogin muddada qofku uu gaashaamanyahay.

9. Miyey wax caawinaysaa in la isticmaalo antibiyootika?

Maya, antibiyootikadu waxay ka adagtahay bakteeriyada, oo waxba kama tarto fayrusta. Fayrusta koroonada ah waa fayrus markaa antibiyootika ma loo isticmaalayo ka hortageeda ama daaweynteeda.

10. Ma jiraan dawooyin ama talaal loo hayo koroonada?

Xilligan la joogo ma jirto wax talaal ah oo loo hayo fayrusta koroonada, laakiin waxa socda daraasado ku saabsan samaynta talaalka. Waxa iyana socda daraasado kale oo lagu eegayo in dawooyin kale oo hadda jira ay daweyn karaan koroonada.

11. Maxaan sameeyaa haddii aan u malaynayo in aan qabo fayrusta koroonada? Xillima ayaa haboon inaan raadsado caawimo dhakhtareed?

Xilli hore la xidhiidh dhakhtarkaaga (fastlege) haddii aad aaminsantahay inaad qabtid fayrusta koroonada. Haddii ay kugu timaado qandho saraysa iyo neefsashada oo culays noqota, si degdeg ah ula xidhiidh dhakhtarkaaga ama cisbitaalka degdegga ah (legevakt oo telefoonkiisu yahay 116 117). Waxaad wacaysaa 113 keliya marka ay jiraan calaamado aad u daran.



12. Qofku ma iska aadi karaa cisbitaalka degdegga haddii uu filayo inuu qaaday fayrasta?

Maya. Wac dhakhtarkaaga ama cisbitaalka degdegga (telefoonka 116 117) kadib markaas ayaa lagu sheegayaa waxa aad samaynaysid. Arrintani waa wax muhiim ah oo lagu joojin karo faafitaanka.

13. Waxaan iska dareemayaa xanuun oo waxaan rabaa in tijaabo la iga qaado. Halkee ku qaadi karaa tijaabo?

La xidhiidh dhakhtarkaaga ama cisbitaalka degdegga (telefoonka 116 117), iyaga ayaa garan kara in lagaa qaadayo tijaabo. Adeegyada caafimaadku ma awoodaan inay tijaabo ka qaadaan qof kasta oo raba, laakiin waxa laga shaqaynayaa sidii loo kordhin lahaa awooda tijaabo-qaadista.

14. Haddii aan xanuunsanayo oo keligay ku noolahay guriga. Yaa ii soo adeegaya cunto? Yaa iga warhaynaya haddii xaaladaydu ka sii darto?

Haddii aad xanuunsato waxa muhiim ah inaad la la hadashid qaraabadaada, axsaabtaada, dadka aad wadashaqaysaan ama deriska oo aad u sheegtid inaad xanuunsanayso oo weydiisatid inay kaa caawiyaan soo iibinta cuntada. Haddii aanad haysan cid ku caawisa waxa muhiim ah inaad la hadashid dhakhtarkaaga oo u sheegtid inaad xanuunsanayso, keligaa guriga ku nooshahay isla markaana u baahantahay caawimo. Waxa suurtagal ah inaad caawimo ka heshid maamulka dawladda hoose ama xaafadda, waxaana jira ururo badan oo samofal ah oo wax caawin kara.

15. Haddii uu xanuunsado qof ka mid ah qoysku, sidee ayaanu gooni uga dhigi karnaa qofkaas? Waxa aad noogu yar guriga.

Waxa adkaan karta in gooni loo saaro qofka marka gurigu yaryahay, laakiin haddii la hayo qol hurdo waxa haboon in qofka buka markasta joogo qolkaas, dadka kalena joogaan fadhiga iyo kijinka. Waxa muhiim ah in la ilaaliyo nadaafadda, la dhaqo musqusha iyo qubayska marka qofka xanuunka qaba uu isticmaalo, iyo in isla markiiba la dhaqo maacuunta iyo koobka.



Maxaa banaan in la sameeyo

1. Waa maxay sababta waddamadu u bixiyaan talooyin kala duwan, talooyinkee ayaan raaca?

Waxa dhici karta in talaabooyinka waddan kale qaado iyo natiijooyinkoodu aanay ku haboonayn waddan kale. Talooyinka Noorway waxay ku salaysanyihiin daraasado cilmiyeed, cilmiga la ogyahay iyo xaaladaha ka jira Noorway. Talaabooyinka la qaadayo waxay marba isu beddelayaan si waafaqsan macluumaadka cusub iyo natiijada lagu arko Noorway. Taas darteed waxa muhiim ah in lala socdo wixii cusub, oo la qaato talooyinka hay'adaha caafimaadka ee dawladda.

2. Ma aadi karaa dukaanka ama farmasiiga?

Haddii aad caafimaad qabtid waad aadi kartaa dukaanka iyo farmasiiga. Iska jir inaad taabatid meelaha dadka kale taabteen, isla markaana ka durug dadka kale ee jooga dukaanka. Haddii aad qabtid calaamadaha fayrasta waa inaad joogtid guriga. Markaas oo kale waa inaad cid kale ka codsatid inay kuu aadaan dukaanka.

3. Ma halis baa in la isticmaalo gaadiidka dadweynaha?

Maaha halis in la adeegsado gaadiidka dadweynaha, laakiin haddii aad iska dhaafi kartid isticmaalkiisa waxaad yaraynaysaa suurtagalnimada qaadista fayrasta. Waxa ka wacan adigoo isticmaala baaskiil ama lugeeya haddii aad awoodid.

4. Maxaan samaynaa haddii aanu daawada infekshan-tirista ka weyno dukaannada ama farmasiiyada?

In gacmaha si fiican loogu dhaqo saabuun iyo biyo ayaa ka waxtar badan daawada infekshan-tirista.

5. Ma booqan karaa axsaabta iyo qaraabada?

Waa lagu soo booqan karaa, laakiin dad tiro yar, weliba markasta isla dadkii, oo yaanay markasta dad cusub ku soo booqan. Waxa fiican in lagu kulmo dibedda. Haddii aad la kulantid dad kale waxa haboon inaad si wacan u kala durugtaan (ugu yaraan 1-2 mitir). Waxa fiican in lagu wadahadlo telefoon iyo fiidyow, oo sidaas isaga ilaalinaysaan is-qaadiinta. Gaar ahaan haddii aad adigu ka mid tahay dadka u jilicsan fayrasta, ama haddii aad leedahay axsaab iyo qaraabo ka mid ah dadkaas.

6. Ammaan miyaa in la furo boosta iyo waraaqaha? Maxaa qofku samayn karaa ka hor intaanu taaban?

Haa, waa ammaan, way yartahay suurtagalnimada in fayrasta laga qaado boosta iyo waraaqaha. Si kastaba waxa haboon in gacmaha la iska dhaqo marka dibedda laga yimaado.

7. Hab ma siin karaa saddexda qof ee igu dhow axsaabtayda?

Maya, ma haboona in hab la siiyo ama gacanta laga salaamo dadka aan kula degganayn gurigaaga.

8. Qaabkee ayaa haboon in aan u dhaqo guriga iyo dharka?



Waxaad isticmaali kartaa dawwooyinka/saabuunaha caadiga ah marka aad dhaqayso guriga iyo dharka iyo maryaha. Xasuuso inaad marar badan si fiican u dhaqdid meelaha inta badan la taabto maalin kasta - miiska kijinka, miiska, gacanta albaabka laga furo. Albaabka talaajada iyo armaajooyinka/kabadhada, iwm.

9. Carruurta ma isla ciyaari kartaa ama ma wadajoogi kartaa? Ka waran dhallinyaradana?

Carruurta iyo dhallinyaradu si caadi ah ayey ula joogi karaan walaalahood. Xataa waxa wadajoogi kara carruurta iyo dhallinyarada ka tirsan qoys qaybsamay oo kala degan dhowr guri.

Waxa haboon in la yareeyo la jooga dadka kale inta ugu badan ee la yarayn karo. Isku day inaad yeelatid 1-2 saaxiib oo aad si joogto ah ula cayaartid oo inta wakhtigan lagu jiro kuna koobnaatid kuwaas. Taladani waxay khuseysaa xataa dhallinyarada. Isu jirsada ugu yaraan 1 mitir. Qaab kale kula xidhiidh dadka kale, tusaale ahaan telefoon ama fiidyow.

In dibedda lagu kulmo ayaa ka wacan gudaha. Noqda dad tiro yar, ugu badnaan shan qof, isla markaana wadajooga ka dhiga saacado kooban. Iska dhaafa goobaha lagu ciyaaro ama meelaha ay carruurta iyo dadka kale ku bahanyihiin. Yaree booqashooyinka dhixitaanka ah inta lagu jiro wakhtigan. Marar badan dhaq gacmaha, cayaarta horteed iyo dabadeed iyo marka aad cayaartu socoto. Ilaali nadaafadda ku saaban qufaca.

Carruurta iyo dhallinyarada qabta infekshan ku dhacay hawo-mareennada waa in lagu hayo guriga, waxaana wacan in aanay la joogin carruurta iyo dhallinyarada ka baxsan qoyska. Xataa marka ay qabaan calaamado khafiif ah. Carruurta iyo dhallinyarada ku jirta gooni-u-bax guri (*isolasjon*) iyo karantiimo guri ma la joogi karaan carruurta iyo dhallinyarada ka baxsan qoyska.

Dadka jilicsan

1. Yaa ku jira dadka u jilicsan fayrusta?

Waxaad ka mid tahay dadka u jilicsan fayrusta haddii aad

- Ka weyntahay 65 sanno jir ama
- tahay qof weyn oo qaba wadne-xanuun, sambab-xanuun, macaan, kansar ama dhiig kar.
- Iyo laga yaabaa haddii aad tahay qof weyn oo si aad ah u buuran ama caba sigaarka.

2. Halis miyaa inaan aadno ayeeyo/awoowe?

Haddii awoowe/ayeeyo ka mid yihiin dadka jilicsan waxa wacan iska dhaafka booqashada, haddii aanay lagama maarmaan ahayn. Waxa lagu beddeli karaa telefoonka am fiidyow.

3. Fayruusta koroona ma waxay u sii daran tahay qofka isku mar qaba macaanka iyo dhiig-karka marka la barbardhigo qof qaba macaanka oo keliya?

Gaar ahaan dadka waaweyn ee qaba arrimaha khatarta keenaya ayuu ku iman karaa jidka daran ee xanuunka covid-19, isla markaana khatarta xanuunku waxay sii badan kartaa marka da'da qofku badan tahay isla markaana uu qabo xaalado caafimaadoo kordhinaya khatarta.

4. Maxaa haboon in aan sameeyo haddii aan ku jiro dadka u jilicsan fayrusta?

Haddii aad ka mid tahay dadka jilicsan waxa muhiim ah inaad si gaar ah u ilaalisid nadaafadda isla markaana in fiican ka durugtid dadka kale. Marka laga tago talooyinka guud ee ku saabsan nadaafadda iyo kala durugga, waxa iyana haboon inaad ku dhaqantid talooyinkan:

- Hubso inaad haysatid dawooyinka aadbu baahantahay. Dawooyinka joogtada ah sidooda u qaado, haddii aad wax ka beddelaysid waa inaad marka hore kala tashato dhakhtarkaaga. Aad balamaha aad la leedahay goobaha caafimaadka, haddii aan wax kale lagu sheegin.
- Way wacantahay inaad samaysid jimicsi socod ah, laakiin iska dhaaf meelaha dadku ku badanyahay.
- Iska yaree isticmaalka gaadiidka dadweynaha haddii ay suurtagal tahay, gaar ahaan xilliyada lagu badanyahay.
- Iska dhaaf la jooga dadka qaba calaamadaha xanuunada hawo-mareennada.
- Iska dhaaf ilaalinta carruurta yaryar, maadaama ay iyagu inta badan lagu arkin ama ay ku yaryihiin calaamadah covid-19 oo ay ku qaadsiiin karaan adiga oo ka mid ah dadka jilicsan.
- Haddii qof ka mid ah dadka kula degan dareemayo xanuun (gaar ahaan haddii aad ku tuhmaysid covid-19), iska yaree la joogooda. Haddii ay suurtagal tahay waxa haboon inaad kala joogtaan oo seexataan qolal hurdo oo kala gaar ah, oo isticmaashaan musqul/qubays kala gaar ah. Haddii aanay suurtagal ahayn waxa muhiim ah inaad kala durugtaan oo qof kastaa isticmaalo shukumaan/tuwaal u gaar ah iyo alaab musqul oo u gaar ah.
- Shaqaalaha ka tirsan dadka jilicsan iyagoo la tashanaya goobta shaqada ha ka fekeraan in loo fududayn karo shaqada iyadoo loo eegayo khatarta ku iman karta qofka. Ma lagu talinayo in qofku galo fasax-xanuun (sykemelding) haddii ay suurtagal tahay in loo fududeeyo shaqada.

- La soco xaaladda jirta adigoo la soconaya saxaafadda meesha aad deganyahay, bogga internetka ee Machadka Caafimaadka Dadweynaha iyo/ama helsenorge.no

5. Waxaan la noolahay qof ka tirsan dadka jilicsan. Maxaan sameeyaa si aan isaga ilaaliyo in aan qaadsiiyo fayrasta?

Talooyin ku socda ehelka dadka jilicsan:

- Ku dhaqan talooyinka guud ee ku saabsan nadaafadda iyo kala durugga.
- Haddii aad isku aragtid calaamadaha infekshanka hawo-mareennada ama aad dareemayso caafimaad-darro, ka durug dadka. Haddii ay suurtagal tahayna joog oo seexo qol kuu gaar ah, oo isticmaal musqul/qubays kuu gaar. Haddii ay suurtagal ahayn, waxa muhiim ah in la kala durko oo la isticmaalo tuwaalo/shukumaano iyo alaab musqul oo kala gaar ah.

Isticmaalka adeegyada caafimaadka ee caadiga ah

1. Aniga ma khatar ayey igu tahay inaan aado balamaha cisbitaalka ?

Haddii lagu soo diro balan cisbitaalka ah waxa muhiim ah inaad aadid balanta. Cisbitaalladu waxay hirgaliyeen talaabooyin adag oo lagu joojinayo ku faafitaanka cisbitaallada. Haddii aad ku jirto karantiimo ama qabtid calaamada xanuunada hawo-mareennada waa in aad wacdid oo u sheegtid. Kuwa kuu soo diray balanta ayaa kuu sheegi doona waxaad yeeli doontid.

2. Ogow inaad xaq u leedahay turjumaan markaad aadaysid balanta.

Qof kale ha sii kaxaysan markaad aadaysid balanta haddii aanay lagama maarmaan ahayn. Waxa sidaas loo yeelayaa si dadka bukaanka ah iyo shaqaalaha caafimaadka looga ilaaliyo qaaditaanka fayrasta.

3. Hadda ma aadi karaa dhakhtarkayga?

Ha ka cabsan inaad la hadashid dhakhtarkaaga ama aadid balamaha lagu soo diray. Haddii aad ku jirto karantiimo ama qabtid calaamada xanuunada hawo-mareennada waa in aad wacdid oo u sheegtid. Kuwo ka mid ah xafiisyada dhakhtarada ayaa laga helaa balamo la isticmaali karo fiidyow, laakiin haddii dhakhtarkaagu u arko inay muhiimtahay, waxa laga codsan doonaa in aad ugu tagtid xafiiska dhakhtarka. Ogow inaad xaq u leedahay turjumaan markaad aadaysid balan dhakhtareed.

4. Talaalka carruurta iyo balamaha dhakhtarka ee carruurta ma waxay u soconayaan sidoodii?

Haa! Waa muhiim in carruurta loo talaalo sidii caadiga ahayd – weliba maadaama lagu jiro xilli adag ma rabno in ay cudurro kale dilaacaan. Waxa iyana muhiim ah in balamaha kantaroolada loo tago sidooda. Laakiin haddii adiga ama ilmuhu ku jirtaan xanuun ama karantiimo, waxaad wacdaan rugta caafimaadka carruurta iyo hooyada (helsestasjon) ama xafiiska dhakhtarka ee balanta ku leedahay oo u sheeg si lagu siiyo balan kale. Si loo yareeyo is-qaadsiinta, waxa ilmaha keeni kara hal waalid oo keliya. Ogow inaad xaq u leedahay turjumaan markaad aadaysid balan dhakhtareed.

Koroonada, uurka iyo naas-nuujinta

1. Fayrusta koroonadu ma halis ayey ku tahay haweenka uurka leh?

Weli lama arag waxyaalo muujinaya in haweenka uurka leh u jilicsanyihiin in xanuun daran kaga yimaado fayrusta cusub ee koroonada ah. Talooyinka ka hortagga is-qaadsiinta ee la siinayo haweenka uurka leh waxay la mid yihiin kuwa la siinayo dadweynaha intiisa kale.

Haweenka uurka leh ee qaba xanuun joogto ah ama cillado ka yimi uurka waxa u haboon in ay dhakhtarkooda ka waraystaan in ay u baahanyihiin taxadar dheeraad ah iyo in ay u baahanyihiin in loo fududeeyo goobta shaqada. Ma lagu talinayo in qofku galo fasax-xanuun (sykemelding) haddii ay suurtagal tahay in loo fududeeyo shaqada.

2. Haddii hooyadu qaaday fayrusta ma waxa laga qaadayaa ilmaha marka uu dhasho oo keligeed ayaa meel gooni ah joogaysa?

Haddii fayrusta koroonada lagaa helo ka hor ama xilliga dhalimada, waxa lagu siin doonaa qol kuu gaar ah, isla markaana shaqaaluhu waxay isticmaali doonaan dharka la isku ilaaliyo, waxaana dhici karta in adiguna isticmaashid daboolka afka iyo sanku. Ilmahaaga waad la joogi kartaa haddii aanad aad u xanuunsan, ama ilmuhu in badan ka hor dhalan xilligiisa ama xanuun qabin. Meelaha dhalimada iyo carruurta dhalatay ee Noorway waxay diyaar u yihiin inay caawiyaan adiga iyo ilmahaagaba, waxaanay sameeyeen nidaam wacan oo ku saabsan sida ugu wacan ee ay wax u caawinayaan.

3. Hooyadu ilmaha ma nuujin kartaa naaska haddii ay qabto koroonada?

Hooyooyinka caafimaad qaba ee aan lahayn calaamadaha infekshannada hawo-mareennada ama aan laga helin fayrusta koroonadu way nuujin karaan naaska. Hooyooyinka leh calaamadaha infekshanka hawamareennada ama laga helay xanuunka korona iyana way nuujin karaan ilmaha laakiin waa in ay raacaan talooyin dheeraad ah oo kaga hortagaan qaadista fayrusta:

- Gacmaha si wacan u nadiifi markasta oo aad taabanaysid ilmaha. Waxa haboon in hooyadu si wacan u dhaqdo gacmaha intaanay naas-nuujin.
- Waxa haboon in hooyadu taaban naasaha, si la mid ah in aan la taaban wejiga. Si looga hortago in gacmuhu fayrusta u gudbiyaan naasaha, kadibna ilmaha. Haddii loo baahdo waxa naasaha lagu dhaqi karaa saabuun iyo biyo; ha isticmaalin isbiirto.
- Waxa fiican in hooyadu ku qufacin ama hindhisin ilmaha. Ka yara durug xilliga aanad naaska siinayn. Haddii hooyadu qufacdo ama hindhisto iyadoo naaska siinaysa, waxa fiican in qufaca/hindhiska ka jeediso ilmaha oo isticmaasho istiraajo la iska tuurayo.
- Si joogto ah u nadiifi guriga, oo ka mid tahay dhaqitaanka/jeermis-tirista meelaha ay hooyadu taabatay, sida gacanta laga furo albaabka, telefoonka moobaylka ah iwm.
- Ma lagu talinayo in la isticmaalo daboolka afka iyo sanku marka la joogo guriga haddii aanay shaqaalaha caafimaadku ku talin in la isticmaalo marka hooyada ama ilmuhu jilicsanyihiin.
- Ilmuhu wuu la joogi karaa dadka guriga ku nool ee aan qabin calaamadaha fayrusta.
- Haddii aad xidhiidh la yeelatay goobaha caafimaadka waa inaad ku dhaqantid talooyinka ay ku siiyaan.

Spørsmål og svar om korona
Språk: Somali
Opprettet: 04/20 Endret:



Oslo
University Hospital



Norwegian Institute of Public Health