



Ku saabsan faayraska karoona ee cusub iyo cudurka covid-19

Ilaa iyo Diisambar 2019 waxaa aduunka ku faafay faayraska cusub ee karoona. Cudurka faayraskan sababo waxaa loo bixiyay magaca covid-19.

Dadka badankooda si khafiif ah ayay u xanuusadaan.

Dadka badankooda si khafiif ah ayuu xanuunku ugu dhacaa oo waxay yeeshaan qufac iyo xummad kuwaas oo iskood isaga dhamaada, laakiin dadka qaarkood si khatar ah ayay u xanuusadaan oo waxaa ku dhacda dhibaato neefsiga ah iyo bararka sambabada.

Faayraskan waxaa lagu kala qaadaa u dhawaanshaha qof xanuusanaya ama marka qofkaasi qufaco ama hindhiso, waxa lagu magacaabo faafida dhibcaha.

Calaamaduhu badanaaba waa khafiif oo caadiyan waxay qaataan qiyaastii shan maalmood ka dib marka qofkan uu ku faafay. Laakiin calaamadahan waxay iman karaan xitaa ka hor ama shan maalmood ka dib.

Covid-19 wuxuu keenaa dareen xanuun oo guud oo leh hal ama dhowr ah calaamadaha soo socda:

- qufac
- xummad
- dhibaato neefsiga ah
- diif
- cuno xanuun
- madax xanuun
- xanuun muruqyada iyo laabatada ah
- yalaalugood, lallabood (yaayaqsood).

Dadka gaboobay waxaa ku dhici kara xanuun xun

Qaar ka mid ah dadka waxaa ku dhaca dhibaatooyin xun, sida neefsiga oo ku adkaada iyo barar sambabada ah.

Badankooda dadka uu ku dhaco xanuun xun waa dadka gaboobay ee ka weyn 80 sano. Xitaa dadka leh cudurada muddo dheer la lahaa ee wadnaha iyo sambabada ama dadka leh kansarka waxaa ku dhici kara xanuun xun.

Toddoba talo-bixin fudud looguna talagalay adiga iyo dadka kale:

1. Guriga joog haddii aad xanuusanayso ama dareemayiso calaamado khafiif ah sida cuno xanuun, qufac ama diif. Guriga joog ugu yaraan 48 saacadood ka dib markaad caafimaado.
2. Badanaaba gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo diiraan ugu yaraan 20 il-biriqsi.
3. Isticmaal alkoosha gacmaha marka aanad fursad u haysan gacmo dhiqid.
4. Iska ilaali u dhawaanshaha dad bukaan ah.
5. Iska ilaali inaad taabato indhaha, sanka ama afka.
6. Ku qufac oo ku hindhis laabatada gacanta ama masarka sanka ee warqada ah.
7. Ka fikir in aanad booqan dadka gaboobay haddii aad xanuusanayso ama leedahay calaamado cudur.

Lambarada telfoonka ee muhiimka ah

- Wac 113 13 dhanka su'aalaha guud ee ku saabsan covid-19.
- Haddii aanad isku dabari karin daryeelka gaarka ah ee gudaha gurigaaga waa inaad wacdo telfoon lambarka 1177 si loo helo talo-bixinta daryeelka bukaanka (kuna qoran Iswiidhish iyo Ingiriisi).
- Haddii ay jirto xaalad nolosha khatar ku ah wac 112.

Warbixinta wakhtiga iminka la joogo

iyo jawaabaha su'aalaha caadiga waxaa laga helayaa www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19

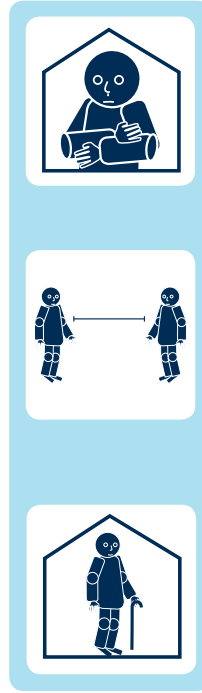




Dhaq gacmaha inta badan. Adiga oo isticmaalaaya saabuun iyo biyo kulul. Ugu yaraan 30 ilbiriqsi.

Ku qufac oo ku hindhis laabtada gacanta.

Iska ilaalin inaad taabato indhaha, sanko iyo afka.



Joog guriga haddaad xanuunsan tahay. Xataa haddaad dareemayso wax yar oo astaamaha cudurka ah.

Haku dhawaanin dadka kale. Xataa saaxibadaada.

Guriga iska joog hadaad tahay kabadan 70 sano.



Dhagaysta wararka ku hadlaya af-soomaliga:

<https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=7428495>



Daawada wararka ku baxaya ingriisiga ama carabiga qoraalka ah:

www.svt.se/nyheter/inrikes/rapports-16-sandning-oversatts-till-arabiska-och-engelska



Telefoonka adeega ee degmada Lysekil waa:

0523 – 65 12 12

Adigu waxaad ku weydiin kartaa su`aalaha aad rabtid swedhish, af-soomaali, af-carabi iyo ingiriisiba



Hibo waxay ku hadashaa af-soomaali, swedhish iyo ingiriisi. Soo wac Isniin ilaa jimce saacadaha telefoonku waa 10.30 - 11.30.

hibo.abdi@lysekil.se