



Sidaan yeel haddii aad dhalatay 1946 ama wixii ka horeeyay si aad isaga tallaasho covid-19.

Hadda ayaad gudbin kartaa inaad dooneyso in lagu tallaalo. Laba nooc oo kala duwan ayaad taa u codsan kartaa:

- Wac [rugtaada caafimaad](#) kadibna dooro badhanka ”Tallaalka covid-19” oo raac tilmaamaha. Rugta caafimaadka ayaa kula soo hadleysa marka la gaaro kalkaada – laakin waxey taa qaadan kartaa dhowr todobaad. Warqad ayaynu kuu soo diri doonnaa haddii aan telefoon kugu heli weyno.
- Gal boggaagaada adoo.gelintaanka.1177.se u isticmaalaya aqoonsiga elegtarooniga. Raadi rugtaada daryeelka caafimaad kadibna toos ballan u qabso.

Waxey qaadan kartaa dhowr todobaad in lagu tallaalo, taasoo ku xiran marka tallaalku na soo gaaro. Waxaan kaa codsaneynaa inaad sabar yeelato. Dadkoo dhan ayaa tallaalka heleya. Waxa tallaalka bixinaya rugtaada caafimaad.

Fiiri gaara u yeelo khayaanada

Gobalka Kronoberg waligii kuma weydiin doono warbixinta gelitaanka iyo tan bangiga. Hadduu qof ku soo waco kuna weydiiyo warbixintaa, telefoonka ku dhig kadiba la xiriir boliiska.

Safar tallaalka oo ka bad qaba faafka cudurka

Haddii aad leedahay adeegga safarka ama aad jirto 85 sanno ama wax ka weyn isla markaana aadan heysan fursad aad ku tagto rugta caafimaadka, waxaad lacag la’aan ku raaci kartaa gaadiidka gaarka ee degmooyinka ”färdtjänst”. Sidan samee:

- Qabso marka hore ballanta tallaalka.
- Kadib ka ballanso gaariga/baska telefoon 0470-58 85 60 maalmaha shaqada saacadda 7-19.
- Waxaad ballansan kartaa ugu horeynta 14 maalmood maalinta tallaalka kahor iyo ugu danbeynta saacadda 12 maalinta ka horeysa maalinta tallaalka.

Warbixinta muhimka kahor tallaalkaada covid-19

- Tallaalka ayuu laba jeer qaadanayaa qof kasta. Ballanta tallaalka 2-aad waxaad heleysaa marka lagu siinayo tallaalka koowaad.
- Haddii aadan iman karin wakhtiga ballanta waa inaad bedeshaa ama baajisaa wakhtigaada haddii kale waxaad bixineysaa kharashka ballanta aad ka baaqatay.
- Haddii aad isku aragto calaamadaha hargabka, xataa kuwo fudud, waa inaad bedeshaa wakhtiga tallaalka.
- Wax badan ha ka soo hormarin ballanta, si aad uga baxsato sugitaan badan oo aad dad kale ku dhexjirto. Ka fogow dadka kale xilliga booqashada.

- Jirka qeybtiisa sare ka soo xiro dhar u sahlaya qofka ku tallaalaya inuu sahal u gaaro qeybta sare ee gacantaada.
- Meel sahlan ku heyso aqoonsigaada.

Tallaalka qaarkii wuxuu keenayaa inaad sugto 15 daqiiqo kadib marka lagu tallaalo, si shaqaaluhu u ogaado inaad caafimaad qabto.