

Sidan ayaad adigu samaynayaa haddaad dhalatay 1941 ama wixii ka horeeyey si aad isaga tallaasho cudurka covid-19

Tallaalka Covid-19 waxaa lagu fulinayaa **rugtaada caafimaadka** waxaad u baahan tahay inaad soo sheegto haddii aad rabto in lagaa tallaalo cudurka. Waxaad wacaysaa **rugta caafimaadka** adiga oo raacaya tilmaamaha. **Rugta caafimaadka** ayaa markaa ku soo wacaysa marka la gaaro wakhtigii adiga lagu tallaalayey - laakiin waxay qaadan kartaa dhowr usbuuc.

Waqtiga adiga lagu yeerayaa wuxuu ku xiran yahay helitaanka tallaalka iyo da'daada. Waxaanu raacnaynaa nidaamka kala hormarinta Hey'adda caafimaadka dadweynaha oo waxaanu marka hore tallaalaynaa dadka ugu da'da weyn ee reer Kronoberg. Dhammaan dadka soo sheega ee doonaya in la tallaallo waxaa la soo xiriiri doona **rugta caafimaadka** waxaana la siin doonaa fursad lagu tallaalo. Haddii **rugta caafimaadku** aanay telefoon kugu helin adiga markaa warqada ayaa soo diridonaa. Waxaanu kaa codsanaynaa in aad nala fahamto inay wakhti qaadankaro inta aan adiga lagula soo xiriirin, waxaanu kaa codsanaynaa dulqaad.

Ka digtoonow khiyaamooyinka

Gobolka Kronoberg waligiis kuma weydiinayo macluumaadka internetka ama macluumaadka aad bangiga ku gasho adigu. Haddii uu qof ku soo waco oo ku weydiiyo macluumaadkan, dhig taleefoonka oo la xiriir booliska.

Si aan ku daarasho lahayn ugu safar tallaalka

Haddii aad adigu leedahay adeega gaadiidka degmada (färdtjänst) ama aad jirto 85 sano ama aad ka weyn tahay oo aanad helinkarayn baabuur ku qaada, waxaad markaa gaadiid bilaash ah ka dalban kartaa Gobolka Kronoberg.

- Marka hore ballanso wakhtiga tallaalka.
- Waxaad baabuur ka ballansataa telefoonkan 0470-58 85 60 maalmaha shaqada saacadaha u dhexeeya 7-19.
- Baabuurka waxa ugu soo horeyn la sii ballansankaraa 14 maalmood kahor maalinta tallaalka iyo ugu dambayna 12 saacadood maalinta tallaalkaaga ka horaysa.

Waxyaabo muhiim ah tallaalka covid.19 kahor

- Qof kastaba wuxuu qaadanayaa labo tallaalka. Tallaalka 2aad waxa lagu ballaminayaa marka aad tallaalka koowaad qaadanayso.
- Haddii aadan imankarin wakhtiga ballanta adiga lagu qabtay waxaad u baahan tahay in aad wakhti kale ballansato, haddii kale waxaad bixinaysaa kharash loogu talagalay ballantii aad ka baaqatay.
- Haddii aad leedahay calaamadaha hargabka, haba noqdaan qaar fudud, waxaad u baahan tahay in aad wakhtiga tallaalka markale ballansato.
- Waxyar ka soo hormar wakhtiga aad ballanta leedahay, si aad adiga iyo dadka kaleba aydaan wakhti dheer u sugin oo ilaali kala fogaanshaha dadka kale maalinta aad booqashada leedahay
- Fadlan soo gasho shay ama maro fudud qaybta sare ee jirka si qofka ku tallaalayaa uu si fudud gacantaada ugu helo
- Soo dhaweyso dukumentigaaga aqoonsiga

- Iyada oo ay ku xiran tahay nooca tallaalku yahay waxaa laga yaabaa in aad sugto 15 daqiiqo tallaalka ka dib si xaalada loola socdo.