REGION KRONOBERG

Talooyinka oo laga sii adkeeyey si loogu dhimo faafitaanka fayruska covid-19 ee Kronoberg

Faafitaanka fayruska covid-19 ayaa Kronoberg si dhakhso ah ugu sii kordhaya. Sidaa darteed ayay Folkhälsomyndigheten iyo dhakhaatiirta cudurada faafa ee Region Kronoberg ay go'aansadeen in ay si adag taloda loogu sii adkeeyo qofka ku nool ama soo booqanaaya Kronoberg. Talooyinka laga sii adkeeyey waxay shaqeynayaan ilaa 26 Noofembar, laakiin waa la dheereyn karaa. Talooyin waxay khuseeyaan qofka ku nool iyo qofka booqanaaya Kronoberg.

Taloda oo laga sii adkeeyey Kronobergs län

Qof kastaa waa inuu mas'uuliyaddiisa qaataa isagoo gacan ka geysanaaya yareynta faafitaanka fayruska isagoo raacaaya talooyinka ka shaqeynaaya Kronoberg:

Iska ilaaliso ins dhex joogeo bay'ada gudaha dhismayaasha halkaas oo ay jirto halista saxmad ku imaan karto sida tusaale ahaan dukaamada, xarumaha ganacsiga, matxafyada, maktabadaha, goobaha dabaasha iyo jiimka.

- Weli waad booqan kartaa dukaanka haddii aad ku qasban tahay, tusaale ahaan farmasiiga ama dukaanka raashinka. Haddii aad u baahato inaad soo gadato, waa inaad sidaa sameysaa xilliyada aanay saxmadi ka jirin dukaamada oo aad masaafad ka istaagto.
- Ka fogaado bay'adaha iyo goobaha ay dad badani hal mar wada joogaan, tusaale ahaan maktabada, goobaha isboortiga, jiimka iyo goobaha/barkada dabaasha. Ka fog inaad ku kulantaan suuqyada waaweyn, maktabado ama wixii la mid.

Tixgeli fursadaha kale ee tababarka iyo jimicsiga lagu sameynaayo. Tabobbarka caafimaad la xiriira ayaan ka mid aheyn.

Iska ilaali inaad ka qeybqaadato, tusaale ahaan shirarka, riwaayadaha, bandhigyada, tabobarada, kulamada iyo tartamada isboortiga.

- Ka fogow dhacdooyinka dadka badan iskugu imaanayaan isla hal wakhti, iyadoo aan loo eegeynin haddii ay ka dhacayso gudaha ama dibedda. Khatarta faafitaanka infegshanka ayaa xilligaan sii kordheysa xaaladaas waana khatar sido safarka lagu tagaayo ama lagaga soo noqonaayo halkaas.
- Qof ka weyn 15 sanno jir waxa lagala taliyaa sameynta dhamaan waxqabadyda isboortiga. Waxa ka reeban kaliya ciyaartoyga xirfadleyda ah iyo ardeyda dhigata dugsiga sare ee

isboortiga. Carruurta iyo da'yarta ku jirta dugsiga hoose ayaa wali sii wadan karta tabobarka isboortigooda.
- Qof walba, iyadoo aan da'da loo eegayin, waxa lagala talinayaa inuu qabanqaabiyo/abaabulo ama ka qeybgalo tartamada isboortiga iyo koobabka halkaas oo ay dad badani ku kulmayaan iyo halkaas oo safaradu lagama maarmaan yihiin. Waxa ka reeban ciyaartoyga xirfadleyda.

Iyadoo la tixraacayo go'aanka soo rogitaanka taloyinka guud ee laga sii adkeeyay Kronoberg ayaa Länsstyrelsen ee Kronobergs län uu go'aansaday inuu ku laabto mamnuucida kulamada iyo munaasabadaha loogu talogalay dadweynaha haddii ay iskugu soo ururayaan in ka badan konton qof.

Ka fogow inaad xidhiidh jir ahaaneed la yeelato dadka kale ee aan ahayn kuwa aad la degan tahay ama qaraabadaada kugu dhowdhow.

- Xiriirka *jirka jir ahaaneed* waxa loola jeedaa dadka aad la kulmayso ee kuu jira masaafada 1-1.5 mitir ah, iyo halka kulanka laftiisu (xiriirku) uu soconaayo in ka badan 15 daqiiqo.
- Xiriirada dhowdhow ee daruuriga ah, sida tusaale ahaan booqashooyinka daryeelka caafimaadka iyo baaritaanka caafimaadka, ayaan ku jirin talooyinka la soo jeedinaayo.
- Ka fogow waxqabadyada aan la sameyn karin iyadoo dadka kale laga fogaanaayo. Tusaale ahaan, xafladaha gaarka ah ee sida feestada shaqada ka dib, xafladaha, aroosyada, martiqaad/feesto, wada cashaynta iyo sidoo kale daryeelka caafimaadka iyo is qurxinta oo aan caafimaadka xidhiidh la laheyn.

Dhamaan waxqabadyada gobolka Kronoberg waxa lagu boorinayaa inay qaadaan talaabooyin si uu qof kastaa ugu raaci karo talooyinka guud.

- Taasi waxay noqon kartaa in la xadeeyo tirada soo booqdayaasha ee wakhti isku mid ah wada jooga, saacadaha furitaanka oo lagu beego oo waxqabadku uu bixiyo fursad dhijitaal ahaan wax lagu qabsan karo.

Dhamaan loo shaqeeyayaasha jooga Kronoberg waxa lagu boorinayaa inay qaadaan talaabooyin si shaqaaluhu ay ugu raaci karaan talooyinka guud.

- Waxay taasi noqon kartaa ku dhiirrigelinta shaqaalaha inay guriga ka soo shaqeeyaan, iyadoo ls siiya fursado dheeri ah oo ay guriga kaga soo shaqeynayaan iyo in safarada shaqadu dadka dirto dib loo dhigo, shirarka iyo kulammada kale ee jir aheed.

Sidan ayaad ku yareyn kartaa faafitaanka fayruska oo aad iskaga ilaalin kartaa inuu covid-19 qaado

- Guriga joog haddii aad calaamado leedahay, xitaa haddii aaad leedahay calaamado yaryar uun. Tijaabo covid-19 ah iska qaad haddii calaamadahu ay sii socdaan 24 saacadood ka dib.
- Si fiican oo joogto ah ugu dhaq gacmaha saabuun iyo biyo. Waxaad isticmaali kartaa isbiirtada/aalkolada gacmaha haddii aanad heli karin saabuun iyo biyo.
- Isku day inaad iska ilaaliso taaboshada wejiga ama indhaha.
- Badbaadi/ilaali dadka waayeelka ah iyo kooxaha khatarta ugu jira.
- Raac taloda oo masafad ka istaag dadka kale.