

Warbixin loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo la xaqiijiyay in uu cudurka [Covid-19] ku dhacay

Warbixintaan dadwaynaha Gobolka Västmanland ayay khuseeysa

Markii natiijada shaybaarka laga qaaday lagu xaqiijiyay, in infeekshan aad imminka la xannuunsan tahay u sabab yahay cudurka [Covid-19], waxaa muhim ah inaad cudurka dad kale u qaadsiinin oona gurigaaga iska joogto. Tan kale, waa inaad tixgelisa qodobada ku xusan Sharciga amniga cudurrada faafa [smittskyddslagen]. Halkaan ka aqriso sidii aad u dhaqmi lahayd.

Muddo intee la'eeg ayaan cudurka qof kale qaadsiin karaa?

Waxaad qof kale cudurka qaadsiin kartaa ugu yaraan 7 maalmood gudahooda, tiriskaas oo laga soo bilaabo maalinta calaamadaha cudurka ay bilaabadeen. Markii 7 maalmood ay ka soo wareegato tan iyo maalintii aad xannuunsatay, **oona** labadii maalmood ee ka bogsashada ku xigtay aad qandho la'aan ahayd, **oona** caafimaadkaaga guud wanaagsan yahay, ayaa waxaa lagugu biirin karaa dadka aan qof kale cudurka qaadsiin karin. Isla nidaamkaas ayaa hirgalayo xitaa haddii 7 maalmood ay ka soo wareegato tan iyo maalintii aad xannuunsatay, oona laakin weli aad dareemayso calaamadaha cudurka, sida qufaca aan xaakada lahayn iyo dareenka dhadhanka iyo urta oo hoos u dhacay.

Haddii markii shaybaarka laga qaadayay aadan lahayn calaamadaha cudurka, oona toddobaadka ku xigo aadan dareemin calaamadaha cudurka, waxaa kaddib markii 7 maalmood ay ka soo wareegato la oran karaa in cudurka aadan faafi karin.

Haddii cudurka [Covid-19] awgiis berri hore lagugu daryeelay isbtibaal, ama aad degan tahay guryaha waayeellada, dhakhtarkaaga ayaa qiimayn doono kuna wargelin doono muddada cudurka aad qof kale qaadsiin karto. Haddii heerka difaaca jirkaaga u aad u hooseeyo, taasoo tusaale u sabab ah daaweynta kiimikada (chemotherapy), xaaladdaas muddo dheer ayaa cudurka faafin kartaa. Xaaladdaas waxaa lagugu tirinayaa dadka ugu yaraan 3 toddobaad cudurka faafin karo, tiriskaas oo laga soo bilaabo maalinta calaamadaha ay bilaabadeen. Dhakhtarkaaga la xiriir haddii aadan hubin.

Haddii aadan fahmin qiimaynta cudur-faafinta, waxaad talo-siin awgeed wici kartaa 021-17 30 00, kaddib xulo badhanka 1-aad.

Shaybaar cusub oo aad ku habsato in infeekshanka aad ka xurowday **ha iska** qaadin, sababto ah shaybaarka wuxuu muddo ilaa lex bilood muujin karaa raadka fayruuska, inkasto haddana aadan cudurka faafin karin.

Xilliga aad qof kale cudurka qaadsiin karto waa inaad tixgelisaa qodobada hoos ku xusan:

- Ha tegin goobta shaqada ama iskuulka
- Dadka la nooshahay ka sokow iska ilaali inaad dad kale la kulanto. Isku day inaad xajiso kala fogaanshada adiga iyo dadka la nooshahay (ugu yaraan 1 mitir, ka sii fiican 2 mitir). Nidaamka waxaa ka reeban ilmaha aad waalid ahaan mas'uul ka tahay – baahida ilmaha ay u qabaan u dhowaashada waalidiintooda waxay ka muhimsan tahay xajinta kala fogaanshada.
 - Qol adiga ku gaar ah waa inaad ku sugnata.
 - Dadka kale ha la cuntayn.
 - Isticmaal musqul adiga ku gaar ah, waa haddii ay suurtagal tahay.
- Tixgeli hab-raac joogto ah oo nadaafad gaar ah xiriir la leh.
 - Badso oona hab aad u taxadarsan gacmaha isaga dhaq.
 - Isticmaal shukumaan adiga ku gaar ah.
 - Sagxadda/dusha/baaxadaha nadiifi/jeermitirtir, sida tusaale gacmaha tuubooyinka biyaha iyo albaabada, kuwaasoo badi ahaan la taabto markii guriga lagu sugan yahay.
 - Isla bakeeriga ama qaado/fargeetiga qof kale wax ha ku cunin /cabbin.
 - Waa in mar kasta aad ku qufacda/ku hindhista kirkishaada ama fasaleeti.
- Dukaamada ha ka soo adeegan, socdaal ahaan ha isticmaalin gaadiidka guud.
- Markii aad booqanayso xarumaha daryeel-caafimaadeedka waa inaad shaqaalaha wargelisa in uu kugu dhacay cudurka [Covid-19].
- Aqriso nidaamka hab-dhaqanka ee ku xusan Sharciga amniga cudurrada faafa [warbixin ku saabsan hab-dhaqamada oo loogu talagalay bukaan-socodyada cudurka \[Covid-19\].pdf](#)

Raad-raaca cudur-faafinta - tallaabadaan waa inaad sida ugu dhaqsida badan qaado

Dhammaan dadka la xaqiijiyay in uu cudurka [Covid-19] ku dhacay, waxaa sida hadba waafaqsan Sharciga amniga cudurrada faafa [smittskyddslagen], waajib ku ah in ay kaalin ka geystaan raad-raaca cudur-faafinta. Sidii hoos loogu dhigi lahaa faafinta cudurka [Covid-19] awgeed waxaa muhim ah in sida ugu dhaqsida badan in qof kasta oo cudurka la qaadsiiyay la wargeliyo.

1. Isku day in muddadii aad fayruuska faafin kartay xasuusato dadkii aad **xiriir dhow** la yeelatay.

Xiriir dhow waxaa loola jeeda qof aad la kulantay/la sheekaysatay ugu yaraan 15 daqiiqo kuna jiray musaafu 2 mitir, siiba haddii goobaha gudaha ku yaalaan aad ku kulanteen.

Fayruuska waad faafin kartay 48 saacadood ee ugu dambeeyeen, tiriskaas oo laga soo bilaabo kahor inta aad xannuunka ama calaamadaha cudurka dareemin. Haddii calaamadaha cudurka aadan dareemin, waxaa lagugu

tiriya inaad fayruuska faafin kartay laga bilaabo maalinta shaybaarka laga qaaday.

Dadka aad la nooshahay waxaa waxaa mar kasta lagu tiriya dadka aad xiriir dhow la leedahay. Xiriirka dhow waxaad kaloo la yeelan kartaa dadyowga ku booqday ama aad adiga booqatay xilliga cudur-qaadsiinta. Waxay kaloo noqon karaan saaxiibo oo aad kula kulanto goobo kale iyo saaxiibada shaqada oo aad xiriir dhow la yeelatay, sida tusaale aad ag fadhiisatay.

2. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay, sida saaxiibada iyo saaxibada shaqada u dir taleefan, farinta sms ama email. Kaddib wargeli in ay dhici karto in cudurka la qaadsiiyay. Ka codso in ay aqristaan warbixinta "Warbixinta loogu talagalay qofka xiriir dhow la yeeshay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay." Hoosta cinwaanka "[Talo soo jeedin xiriir la leh sida farimaha loogu qoro dadka aad xiriir dhow la yeelatay](#)" waxaa ku qoran talo soo jeedin sida aad xiriiryadaada u wargelin lahayd.

Haddii aadan doonayn inaad arrintaan awgeed la xiriirto dadka aad xiriirka la yeelatay, waxaa arrinta ka caawin karo Kooxda Raad-raaca cudur-faafinta cudurka [Covid-19].

3. Haddii qof arday aad tahay oona adigoo fayruuska faafin kari aad booqatay goobaha iskuulka, waa in maamulka iskuulka la wargeliyo in la xaqiijiyay in u cudurka [Covid-19] kugu dhacay. Waxaa habboon in waalidiintaada ay agaasimaha dugsiga wargeliyaan. Haddii xitaa markii aad fayruuska faafin kartay aadan booqan goobaha iskuulka, waa in maamulka iskuulka la wargeliyo, waayo waxaa xaaladdaas loo baahan yahay sahminta halka fayruus faafinta ay ka bilaabatay.
4. Haddii goobta aad ka shaqayso ama goob kale (sida tusaale goobaha iskuulka, gymka ama goobaha wakhtilummiska) aad kula kulanto qof aad cudurka qaadsiin kartay, oona sabab darteeda aadan wargelin karin, waxaa xaaladdaas lagu guubabinayaa inaad la xiriirto madaxa shaqada, hagaha kooxaha shaqada, agaasimaha dugssiga ama qof la mid ah, kaasoo kaddib ka caawini karo sahminta iyo raad-raaca fayruus-faafinta iyo gudbinta warbixinta. Qofka xiriir loola yeelan doono, xaq ugu ma laha in u ogaado in adiga u cudurka [Covid-19] ku dhacay.
5. Xaqiiji inaad fulisay qodobada kor ku xusan adigoo ka jawaaba foomka, lagu soo riday sanduuqa kaddib markii aad guda gasho barta internetka [loggat in på 1177.se](#) Haddii shaybaarka lagaga qaaday goobaha shaybaarka ee kui yaalaan Gobolka Västmanland, oona guda geli karin [logga in](#) ee barta internetka 1177.se, waxaa kula soo xiriir doonto Kooxda Raad-raaca cudur-faafinta cudurka [Covid-19].

Talo soo jeedin ku saabsan sida qoraal loogu qoro dadka aad xiriir dhow la yeelatay.

Waa salaaman tahay! Waxaa goor dhow lay wargeliyay in uu cudurka [Covid-19] igu dhacay. Raad-raacida cudur-faafinta awgeed ayaan kula soo xiriiray maadaama aan

wada xiriirnay markii aan cudur-qaadsiye ahaa, laakinse goortaa ma aanan ogayn. Maamulka amniga cudurrada faafa ee Gobolka Västmanland wuxuu kugu boorinayaa inaad aqrisato [Warbixin loogu talagalay qofka xiriir dhow la yeeshay qof u cudurka \[Covid-19\] ku dhacay](#) barta_internetka1177.se/Västmanland.

Sida loo jebiyo silsiladda fayruus-faafinta awgeed, waxaa muhim ah xitaa haddii calaamadaha cudurka aadan dareemayn inaad qabsato ballanka shaybaar iska qaadista cudurka [Covid-19]. Barta internetka 1177.se [haddii cudurka \[Covid-19\]u kugu dhacay](#) ka aqriso warbixin dheeraad oo ku saabsan nidaamka u degsan ama haddii lagu tallaalay.

Xitaa haddii jawaabta shaybaarka aan lagu xaqiijinin in uu kugu dhacay cudurka [Covid-19] haddana waxaa muhim ah aad u yarayso tirada dadka aad la kulanto 14 maalmood ee ku xiga. Haddii suurtagal ay noqon karto hawlaha waxbarashada iyo shaqada ku qabso adigoo gurigaaga ku sugan.

Madaxa shaqada/horseedaha shaqada, maamulka iskuulka ama horseedaha kooxda ma wargeliyaa?

Haddii goobta aad ka shaqayso ama dhaqdhaqaaq kale aad ka hawlgasho (sida tusaale iskuul, goob tababar ama goobaha wakhtilummiska) la kulantay dadyow laga yaabo inaad cudurka qaadsiisay, laakin ku suurtagal noqon karin inaad wargeliso dhacdada, waxaad caawinaad waydiisan kartaa madaxa shaqada/horseedaha shaqada, horseedaha kooxda, agaasimaha dugsiga iwm. Waxaa muhim ah in dhammaan dadka cudurka la qaadsiyay la wargeliyo, taasoo muhim ah, laakin iyaga xaq kuma laha in ay ogaadaan in adiga u cudurka [Covid-19] kugu dhacay.

Madaxa shaqada/horseedaha shaqada, horseedaha kooxda iwm waxay ka caawini karaan raad-raacida cudur-faafinta, iyadoo warbixin sii gudbiyo.

Warbixin dheeraad ka aqriso halkaan: [Kordhinta raad-raaca faafinta cudurka \[Covid-19\] ee goobaha iskuullada, shaqada iyo ganacsiga](#)

Halkee baa warbixin ka helaa?

- Warbixin ku saabsan cudurka [Covid-19] marka hore aqriso warbixinta ku qoran bogyada ku saabsan shaybaarka laga qaaday ama wac 113 13
- Haddii aad su'aallo ku saabsan caafimaadkaaga waydiin lahayd, la xiriir rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ama 1177 Vårdguiden khadka taleefanka.
- Haddii aad su'aallo ku saabsan raad-raaca cudur-faafinta la xiriir Kooxda raad-raaca cudur-faafinta cudurka [Covid-19] ee gobolka khadka taleefanka, waa [021-175589](#).
- Wixii su'aallo ah oo ku saabsan fayruus-faafinta garac/wac 021-17 30 00, kaddib badhanka 1-aad xulo.

Is-daryeelid iyo baxnaanis

[Talo soo jeedin iyo naseexooyin ku saabsan is-daryeelid oo loogu talagalay qofka ku dhacay ama berri hore ku dhacay cudurka \[Covid-19\].](#)

Haddii aad uur leedahay ama goor dhow aad ummushay (aan ka badnayn 6 toddobaad kahor)

Talo-siin xiriir la leh daryeelidda ku salaysan kahorteggidda xinjirowga dhiigga awgeed la xiriir ummulisadaada.

Haddii xaaladdaada ay darsato

Haddii xaaladdaada ay darsato waa inaad la xiriirta rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ama *1177 Vårdguiden* khadka taleefanka. Haddii xaalad halis ah ay jirto wac 112. U sheeg in uu cudurka [Covid-19] kugu dhacay.