

Warbixin loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo xiriir dhow la yeeshay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay

Warbixintaan dadwaynaha Gobolka Västmanland ayay khuseeyaan

Haddii xiriir dhow aad la yeelatay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay, waa inaad fiirogaar oo dheeraad siisaa calaamadaha cudurka, oona hoos u dhigta tirada dadka aad la kulmi doonto. Haddii qof aad la nooshahay u cudurka [Covid-19] ku dhacay, waxaa waajib kugu ah inaad tixgeliso qodobada hab-dhaqamada ee u degsan.

Haddii weli cudurka [Covid-19] aadan iska tallaalin oona la nooshahay ama isku hoy tihiin qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay

Haddii qof aad la nooshahay ama isku hoy aad tihiin qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay kuna sugan heerka u ku faafo, waxaa waajib kugu ah inaad tixgeliso hab-dhaqamada qaarkood.

Nidaamyada u degsan hab-dhaqamada waa in lagu dhaqma ilaa 7 maalmood ay ka soo wareegatay, taariikhda qofka aad la nooshahay ama hoy la qaybsato, laga qaaday shaybaar kaasoo lagu xaqiijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay. Warbixin dheeraad ka aqriso hoos, guda-gal barta internetka 1177.se kaddib waxaad ka shaqaysiisaa in farinta sms ama email, lagugu wargelin karo goorta maamulka daryeel-caafimaadeedka u raad-raaca cudur-faafinta awgeed kula soo xiriiri doono.

- Iyadoo aan fiirogaar la siinin da'da waa in adiga iyo qofka kale ee hoy la qaybsato, kaasoo la xaqiijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay marxaladda faafo, 7 maalmood guriga joogta taasoo laga soo bilaabo maalinta qofka cudurka [Covid-19] u ku dhacay laga qaaday shaybaar. Taasoo macneheedu ay tahay in xilligaas aan lagu oggolayn inaad tagto goobaha shaqada, iskuullada ama dugsiyada xannaanadda.
- Adigu waa inaad iska ilaalisa inaad la kulanto dad aan qoyskaaga ka tirsanayn. Waxaad soo ibsan kartaa waxyaalaha lagamaarmaanka ah, sida raashinka iyo daawooyinka, waa haddii caafimaadkaaga u fiican yahay oona aadan haysan dad ku soo adeega ama in guriga waxyaalahaas lagugu keeno.
- Adigu waa inaad maamulka goobta aad ka shaqayso ama agaasimaha iskuulka wargeliso haddii cudurka lagu qaadsiiyay.
- Adigu waa inaad hawlaha shaqada ama waxbarashada ku dhaqaaqda adigoo gurigaaga ku sugan. Haddiise hawlaha shaqada ama waxbarashada aadan ku dhaqaaqi karin adigoo gurigaaga ku sugan waxaad codsan kartaa [Khasnadda caymiska bulshada ka codso lacagta \[Smittbärarpenning\]](#) . Lacagta [Smittbärarpenning] waxaa la siin karaa qofka shaqaysan karo laakin aan waajibkiisa gudan karin halista in dad kale u cudurka qaadsiiyo awgeed.

Waa inaad qof dhakhtar ah ka haysato caddayn in goobta shaqada aadan ku sugnaan karin. Markii qofka aad isku hoyga tihiin u cudurka [Covid-19] ku dhaco, taasoo dhakhtarka la wargeliyo, wuxuu dhakhtarka qorayaa caddaynta. *Kaddib markii aad habsato in Kooxda raad-raaca cudur-faafinta cudurka ay xasuus-qorka dhacdaas ku qoreen, la xiriir dhakhtarka qoysaska sidii u kugu qoro caddaynta lagu qaato, lacagta [Smittbärarpenning].*

- Adigu waa inaad aad ugu dadaasha nadaafadda gacmaha.
- Haddii aad fasalka dugsiga xannaanadda dhigato ama da`daada ay ka wayn tahay waa inaad [ballansataa shaybaarka \(PCR\) ee cudurka \[Covid-19\] maalinta 5-aad](#) ee qofka aad noolan jirtay, laga qaaday shaybaarka lagu xaqijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay. Tani waxay macneheeda tahay in haddii qofka aad noolayd laga qaaday shaybaarka lagu xaqijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay markii taariikhda ay ahayd 6 oktoobar (shan maalmood kaddib). Tani waxay khuseeysaa dhammaan dadka isla nool ama hoy la qaybsada qof ku dhacay cudurka [Covid-19], laga soo bilaabo ilmaha dhigta fasalka dugsiga xannaanadda ama kuwa ka waawayn. Ilmaha dhigta fasalka dugsiga xannaanadda caadi ahaan, waxaa lagula taliyaa in shaybaarka cudurka [Covid-19] aan laga qaadin.
- Haddii fasalka hordhaca iskuullada dhigato ama da`daada ka wayn tahay, oo calaamadaha cudurka dareento, waa in sida ugu dhaqsida badan [gabsato ballanka shaybaarkaa loo yaqaanno \(PCR\) ee cudurka \[Covid-19\]](#).

Haddii cudurka [Covid-19] laga tallaalay ama oona isku hoy ahaan jirteen qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay

Qofka adigoo kale ah oo la nool ama la qaybsado hoy, qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay waxaa waajib kugu ah, inaad tixgeliso qodobada hab-dhaqan arrintaan gaar ahaan u degsan.

Hab-dhaqamada noocaas waa in lagu dhaqma, ilaa 7 maalmood ay ka soo wareegatay taariikhda shaybaar lagu xaqijiyay in, qofka isku hoy aad tihiin ama ahaan jirteen u cudurka [Covid-19] ku dhacay. Warbixin dheeraad halkaan hoos ka aqriso, gudagal barta internetka 1177.se kaddib raad-raaca cudur-faafinta dartiisa ka shaqaysii in farimaha sms ama e-mail kala soo xiriiri karaan xarumaha daryeel-caafimaadeedka.

- Iyadoo aan fiirogaar la siinin xaaladda tallaalka, waa in adiga oo ah qofka hoy la qaybsaday, qof la xaqijiyay in u cudurka [Covid-19] ku dhacay u marxaladda faafo, waa in 7 maalmood guriga jooqta taasoo laga soo bilaabo maalinta qofka cudurka [Covid-19] u ku dhacay laga qaaday shaybaar. Taasoo macneheedu ay tahay in xilligaas aan lagu oggolayn inaad tagto goobaha shaqada, iskuullada ama dugsiyada xannaanadda.
- Adigu waa inaad iska ilaalisa inaad la kulanto dad aan qoyskaaga ka tirsanayn. Waxaad soo ibsan kartaa waxyaalaha lagamaarmaanka ah, sida raashinka iyo daawooyinka, waa haddii caafimaadkaaga u fiican yahay oona aadan haysan dad ku soo adeega ama in guriga waxyaalahaas lagugu keeno
- Adigu waa inaad maamulka goobta aad ka shaqayso ama agaasimaha iskuulka wargeliso haddii cudurka lagu qaadsiiyay.

- Adigu waa inaad hawlaha shaqada ama waxbarashada ku dhaqaaqda adigoo gurigaaga ku sugan. Haddiise hawlaha shaqada ama waxbarashada aadan ku dhaqaaqi karin adigoo gurigaaga ku sugan waxaad codsan kartaa [Khasnadda caymiska bulshada ka codso lacagta \[Smittbärarpenning\]](#) . Lacagta [Smittbärarpenning] waxaa la siin karaa qofka shaqaysan karo laakin aan waajibkiisa gudan karin halista in dad kale u cudurka qaadsiiyo awgeed. Waa inaad qof dhakhtar ah ka haysato caddayn in goobta shaqada aadan ku sugnaan karin. Markii qofka aad isku hoyga tihiin u cudurka [Covid-19] ku dhaco, taasoo dhakhtarka la wargeliyo, wuxuu dhakhtarka qorayaa caddaynta. *Kaddib markii aad hubsato in Kooxda raad-raaca cudur-faafinta cudurka ay xasuus-qorka dhacdadaas ku qoreen, la xiriir dhakhtarka qoysaska sidii u kugu qoro caddaynta lagu qaato, lacagta [Smittbärarpenning].*
- Adigu waa inaad aad ugu dadaasha nadaafadda gacmaha.
- Haddii aad fasalka dugsiga xannaanadda dhigato ama da`daada ay ka wayn tahay waa inaad [qabsato ballanka shaybaarkaa loo yaqaanno \(PCR\)](#) ee cudurka [Covid-19] **maalinta 5-aad** ee qofka aad noolan jirtay, laga qaaday shaybaarka lagu xaqijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay. Tani waxay macneheeda tahay in haddii qofka aad noolayd laga qaaday shaybaarka lagu xaqijiyay in cudurka [Covid-19] u ku dhacay markii taariikhda ay ahayd 6 oktoobar (shan maalmood kaddib). Tani waxay khuseeysaa dhammaan dadka isla nool ama hoy la qaybsada qof ku dhacay cudurka [Covid-19], laga soo bilaabo ilmaha dhigta fasalka dugsiga xannaanadda ama kuwa ka waawayn. Ilmaha dhigta fasalka dugsiga xannaanadda caadi ahaan, waxaa lagula taliyaa in shaybaarka cudurka [Covid-19] aan laga qaadin.
- Haddii fasalka hordhaca iskuullada dhigato ama da' daada ka wayn tahay, oo calaamadaha cudurka dareento, waa in sida ugu dhaqsida badan [qabsato ballanka shaybaarkaa loo yaqaanno \(PCR\)](#) ee cudurka [Covid-19].

Haddii lexdii bilood ee ugu dambeeyeen kugu dhacay cudurka [Covid-19] ku dhacay, ama la degan tahay ama aad la degenaan jirtay qof u berri hore cudurka [Covid-19] ku dhacay

- Uma baahnid inaad guriga iska joogto ama aadan tegin goobaha iskuullada ama shaqada waa haddii infeekshanka aadan jirkaaga ku sidin.
- Haddii caalamaha cudurka aad dareento uma baahnid inaad shaybaar iska qaado, laakin waa inaad hal maalin iyo hal habeen guriga iska joogto ilaa calaamadaha cudurka aadan dareemayn.

Haddii weli cudurka [Covid-19] aadan iska tallaalin oona xiriir dhow la yeelatay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay, kaasoo isku hoy aadan ahayn

- Waa inaad **fiiro aad u gaar ah siisaaa calaamadaha cudurka**, kuwaasoo noqon karo calaamadaha cudurka [Covid-19].
- Haddii calaamadaha cudurka aad dareento, waa inaad sida ugu dhaqsida badan qabso [ballanka shaybaarka qabso](#) (wuxuu khuseeya ilmaha lex sano jirka ah iyo kuwa ka waawayn ba).
- Haddii qof cudurka ku qaadsiiin kari aad **daqiiqado ka badan 15 daqiiqo aad weji ka weji isku jirteen musaafo 2 miitir ah**, laguna wargeliyo inaad shaybaar iska qaado, waxaa lagula talinayaa inaad barta internetka 1177.se [ballanka shaybaarka qabso](#), xitaa haddii wax calaamado ah aad dareemayn. Ulajeedada waxay tahay in laga hortago fayruus-faafinta. Haddii shaybaarka (PCR) ee ugu horeeyo lagu xaqiijin in u cudurka [Covid-19] kugu dhacay, **waa inaad mar labaad shaybaar iska qaado**, kaddib markii shan maalmood ay ka soo wareegato maalintii fayruuska lagu qaadsiiyay (nidaamkaani ma khuseeyo ardayda dhigata dugsiyada biloowga/hoose)
- Haddii suurtagal ay noqon karto waxaa habboon in hawlaha shaqada/waxbarashada aad qabsato adigoo gurigaaga ku sugan.
- Qofka madax ku ah ama agaasimaha iskuulka wargeli in fayruuska lagu qaadsiiyay.
- Muddo ka kooban 7 maaalmood, tiriskaas oo laga soo bilaabo maalintii cudurka lagu qaadsiiyay, waa inaad aad hoos ugu dhigta tirada dadkii aad la kulmi jirtay, oona ku dadaasha kala fogaanshada. Waad tegi kartaa goobaha iskuullada iyo shaqada laakin **ka fogow dhaqdhaqaaqa goobaha wakhtilummiska**. Waa inaad sidaas u dhaqanta xitaa haddii shaybaar laga qaaday oona lagu xaqiijinin in cudurka [Covid-19] u kugu dhacay. Hab-maamuleedka ka hirgalay Gobolka Västmanland ee xiriirka la leh dhaqdhaqaaqa dadka aan weli cudurka iska tallaalin, way xadadan yihiin xiriiryada dhow ay yeelan karaan, haddii la barbardhigo kuwa qarmeed, taasoo u sabab ah heerka fayruus faafinta gobolka oo aad u ballaaran, waxaana dhacday in kooxaha xiseeyaa dhaqdhaqaaqa wakhtilummiska u aad ugu faagay fayruuska.
- Hab aad u taxadarsan ugu dadaal nadaafadda gacmaha

Haddii cudurka [Covid-19] laga tallaalay oona xiriir dhow la yeelatay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay, kaasoo isku hoy aadan ahayn

- Waa inaad **fiiro aad u gaar ah siisaaa calaamadaha cudurka**, kuwaasoo noqon karo calaamadaha cudurka [Covid-19].
- Haddii calaamadaha cudurka aad dareento, waa inaad sida ugu dhaqsida badan qabso [ballanka shaybaarka qabso](#) (wuxuu khuseeya ilmaha lex sano jirka ah iyo kuwa ka waawayn ba).
- Hab aad u taxadarsan ugu dadaal nadaafadda gacmaha

Haddii lexdii bilood ee ugu dambeeyeen kugu dhacay cudurka [Covid-19], oona xiriir dhow la yeelatay qof u cudurka [Covid-19] ku dhacay, kaasoo hoy aadan ahayn

- Uma baahnid inaad guriga iska joogto ama aadan tegin goobaha iskuullada ama shaqada waa haddii infeekshanka aadan jirkaaga ku sidin.
- Haddii caalamaha cudurka aad dareento uma baahnid inaad shaybaar iska qaado, laakin waa inaad hal maalin iyo hal habeen guriga iska joogto ilaa calaamadaha cudurka aadan dareemayn.

Haddii calaamadaha cudurka aan dareemo sidee ba wax yeelaa?

Ilmaha dhigta fasallada dugsiga xannaanadda iyo kuwa ka waawayn ba

Haddii aad calaamadaha cudurka dareento, xitaa kuwa fudud, waa **inaad guriga iska joogto oona shaybaarka cudurka [Covid-19] ballansato**. Warbixin ku saabsan sida shaybaarka loo ballansado halkaan ka aqriso: [Shaybaar iska qaadista cudurka \[Covid-19\] - Gobolka Västmanland](#). Muddada aad natiijada shaybaarka sugayso waa inaad tixgelisaa talooyinka la siiyo qofka u cudurka [Covid-19] ku dhacay. Markii aad shaybaarka dalbato ayaa warbixin dheeraad lagu siinayaa.

Ilmaha dugsiga xannaanadda

Ilmaha dugsiga xannaanadda oo leh calaamadaha cudurka, waxaa lagula talinayaa in aqalkooda iska joogan, calaamadaha waxay noqon karaan infekshanada ku dhaca mariinada neefsashada, sida tusaale dhuun-xannuun, qandho, qufac iyo dareenka caafimaad-darrada.

Ilmaha caadi ahaan uma baahna in shaybaarka [Covid-19] laga qaado.

Ilmaha xannuun dartiisa guriga iska joogay, waxay iskuullada ku soo laaban karaan markii

- Hal maalin iyo habeen aynan wax qandho ah dareemin iyo
- Guud ahaan caafimaad wanaag dareemayaan, xitaa haddii weli ay dareemayaan caalamaha mariinada neefsashada.

Xaaladaha qaarkood waxaa dhici karto in ay u baahan yihiin dhawr ilaa hal toddobaad guryahooda iska joogaan.

Sidee baan wax yeelaa haddii cudurka [Covid-19] ama cudur kale dartiisa aan u baahanahay daryeel-caafimaadeed?

Haddii aad u baahan tahay talo-siin, waa inaad marka hore khadka taleefanka kula xiriirta rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ama *1177 Vårdguiden*. Haddiise xaaladaada ay halis ku jirto wac 112. Wargeli in lagu qaadsiiyay cudurka [Covid-19].

Waxaa la cusbonisiiyay:

2021-11-26

Tafatire:

Caroline Sönerlid, Gobolka Västmanland

Falanqeyye:

Daniel Heimer, Kaaliyaha Dhakhtarka arrimaha kormeerida cudurrada faafa, Gobolka Västmanland