

Fayrasta koroonada ah ee cusub (Covid-19)

Beryahan waxa aad loola socdaa fayrasta koroonada ah ee cusub. Cudurka Covid-19 waxa uu inta badan keenaa xanuun fudud. Dadka qaar, gaar ahaan dadka waaweyn ama kuwa xanuuno kale qaba, ayaa aad u xanuunsan kara. Taas darteed waxa muhiim ah in qof kastaa uu ka qaybqaato sidii loo daahin lahaa faafitaanka cudurka.

Haddii aad qaaday cudurka waxa ay qaadan kartaa 0 ilaa 14 maalmood inta aad dareemaysid calaamadihiisa. Inta badan waxa ay qaadataa 5 ilaa 6 maalmo. Marka uu qofku qabo calaamadaha cudurka ayey ugu sahlan tahay in cudurka la is-qaadsiiyo. Qandho, qufac iyo neefsashada oo cuslaata ayaa ah calaamadaha inta badan la isku arko. Dadka in tiradoodu yartahay waxa ku yimaada caabuq ku dhaca sambabka oo ku keena neefsashada oo ku adkaata ama xanuun kale oo daran.

Waa inaad samaysid waxyaalahan si aad uga hortagtid qaadista cudurka:

Ka durug dadka!

- Guriga joog haddii aad dareemaysid xanuun.
- Guriga joog marka lagaa codsaday (ku jirtid karantiimo ama gooni-u-bixid).
- Isku day in aad hal mitir ka fogaatid dadka kale – haddii ay suurtagal tahay

Ilaali nadaafadda gacmaha!

- Gacmaha si fiican u dhaq marar badan
 - marka aad dibedda la joogtay dadka kale
 - marka aad isticmaashid musqusha
 - marka aad qufacdid, hindhistid ama sanko iska siimisid
 - marka aad rabto inaad cunto samayso ama inaad cuntaysid.
- Haddaad haysan saabuun iyo biyo, waxaad isticmaali kartaa daawada infekshan-tirista

Ilaali nadaafadda qufaca!

- Dadka kale ka ilaali qufaca ama hindhiska.
- Ku qufac istiraasho aad marka dambe tuuraysid. Kadibna dhaq gacmahaaga!
- Haddii aanad haysan istiraasho, waxa haboon inaad ku qufacdid laabka suxulkaaga.

Haddii aad u malaynayso inaad qaaday cudurka:

- Haddii aad tuhmaysid inaad qaaday cudurka, waa inaad joogtid guriga.

Generell informasjon om Korona**Språk: Somali / Af-soomaali****Opprettet: 03/2020 Oppdatert:**

- Haddii aad u baahantahay gargaar caafimaad, marka hore dhakhtarkaaga ka wac telefoonka. Haddii ay socon weydo, wac cisbitaalka degdegga oo telefoonkiisu yahay 116 117.

La socio wararka cusub!

- Dawladdu waxay dhammaan dadka degan Noorway ka codsanaysaa inay akhriyaan macluumaadka iyo talooyinka muhiimka ah ee ku saabsan fayraska koroona oo laga helayo www.fhi.no iyo www.helsenorge.no. Markasta waxa imanaya talooyin cusub. Macluumaadku wuxu ku qoranyahay af-noorweyji iyo ingiriisi. Haddii ay kugu adkaato in aad fahantid macluumaadka waxannu kaa codsanaynaa inaad raadsatid qof aad taqaanid oo ku caawiya.