



Waa salaaman tahay soona dhowoow!

Laga bilaabo markii taariikhda ay ku beegan tahay 1 oktoobar 2020, waxaad booqan kartaa ehelladaada ku nool guryaha gaarka ah ee waayeellada loogu talagalay. Laakin waa in booqashada kahor aad habsata hab-raacyada maxaliga ee guryaha aad booqan doonto ka jirgaleen. Waxaa kaloo muhim ah inaad kuwaasi tixgeliso, taasoo ulajeedadeeda tahay hoos u dhigida heerka cudur-faafinta. Tan kale, waa inaad aqrisata, fahanta oona tixgelisaa qodobada hoos ku xusan:

Boqashada kahor

- Waa inaad booqashada kahor aad daahid la'aan maamulka hoyga wargelisa, goorta aad ku talo jirto inaad hoyga booqato.
- Ka feker in goobaha qayb-guryaha aynan sidaas u waynayn, taasoo suurtagal aan ka dhigayn in dad badan ay islamar ku kulmaan oona la xajin karin kala fogaanshada. Sidaas awgeed, talo ahaan waxaa la soo jeedinayaa in tiro ka badan 1-2 qof aynan marna islamar booqan guryaha.
- Kahor inta aad guryaha guda-gelin waa inaad si fiican gacmaha isaga dhaqda kaddib ku masaxda aalkolada gacmaha.
- Haddii aad dareemayso calaamadaha cudurka waa inaad gurigaaga iska joogto!

Xilliga booqashadaada

- Toos u gal qayb-guriga aad u socotay.
- Gacamaha qayb-guriga isaga dhaq.
- Mar kasta waa inaad xajisa kala fogaanshada.
- Ku hindhis ama ku qufac kirkishaada. Haddii xilliga booqashada aad calaamadaha cudurka dareento waa inaad gurigaada ku laabato!
- Marna ha ku hakan goobaha dadka ka dhaxeeyo.
- Marna ha ka fogan qayb-guriga. Haddii aad u baahato shaqaalaha waxaad isticmaali kartaa taleefan ama qalabka digniin-bixiyaha ah.
- Booqashada kaddib toos ugu bax hoyga.

Qofka aad booqanayso waxaad ku wada kulmi kartaan dibadda

Waxaa lagula talinayaa in qofka aad booqanayso ku wada kulantaan dibadda. Xilliga booqashada dibadda u baxa. Haddii la tixgeliyo talo-siinta Hay`adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten] oona dibadda lagu wada kulmo, waxaa hoos u dhici doono heerka halista cudur-faafinta.

Wada-qaxwaynta ka helid ayay leedahay ...

... laakin ka feker in qaxwada/shaha gurigaaga ku soo diyaarsato iyo in kahor gacmaha aad si fiican isaga dhaqdo, taasoo muhim ah.

Iska ilaaliya isku soo dhowaashada. Sidoo kale ha taaban kirliga qaxwada/shaaha ama dolshada. Kaddib sii xaji kala fogaanshada!

Waa inaad fiirogaar siisaa warbixinada cusub

Hab joogto ah ayaa ula soconna horumarka safmarka fayruuska [Corona]. Hab-raacyada iyo talo-siinta hay'adaha hab dhaqsi badan ayay isku beddeli karaan. Warbixin ayaa lagu siin karaa booqashada kahor ama xilliga booqashada. Markaas waxaa muhim ah inaad warbixinta fiirogaar siiso oona aad fahantay.

Falalkaaga noolasha dad ayaa ku badbaadi kartaa

Waad ku mahadsan tahay maadaama is-xilqaamid aad noo muujisay iyo inaad talo-siinta tixgelinayso. Warbixin dheeraad ka aqriso barta internetka www.linkoping.se iyo www.folkhalsomyndigheten.se.

Wadajir ayaan u joojin karnaa cudur-faafinta!