



TRONDHEIM KOMMUNE

Degmada Trondheim

[Somali]

Warbixin muhim ah oo khusaysa la tacaalidda dillaaca korona (1 maajo 2020)

Warbixintan waxaa kaloo lagu helayaa luuqadahan soo socda:

amxaari, carabi, ingiriisi, faransiis, faarsi, boolish, ruush, soomaali, isbaanish, sawaaxili, taylandi, tigrinya, turki iyo fiyatnaami

Waa maxay qoqobid (isolasjon)?

Qoqobiddu waxay khusaysaa dadka laga helay fayruska korona. In lagu qoqobaa macnaheedu waa:

- In aadan guriga ka bixin.
- In aad aad uga durugtid dadka aad wada deggantihiin.
- In aad isticmaashid qol iyo musqul kuu gooni ah, hadday kuu suuroobayso.
- In aan lagu booqannin.
- In aad nadiifisid meelaha korkooda, tusaale ahaan jikada, musqusha, gacanta irridda iyo meelaha kalee badi la taabto. Saabuun caadi ah iyo biyo ayaa la isticmaalikaraa.
- la lagaa caawiyo soo adeegashada. Tan waxaa tusaale ahaan kuu samayn kara qof deriska ah ama saaxiib aan isagu qoqobnayn ama karantiimaysnayn. Haddii aadan haysan qof ku caawinkara waxaad la xiriiri kartaa Xarunta-iskaa-waxu-qabo Frivillighetsentralen ee Saupstad, taleefankan: 959 22 074 (maalinkasta inta udhexaysa 9-15), si lagaaga caawiyo cunto soo gadashada.

Dhakhtarkaaga ayaa kula soconaya. Hadday xaaladdaadu ka sii darto, waa in aad dhakhtar taleefan kula xiriirtid; dhakhtarkaaga ama dhakhtarka degdegga. Dhakhtarkaaga ayaa go'aaminaya goorta qoqobka laga qaadayo.

Maxaa sababay qoqobidda?

Sababta qofka loo qoqobayo waxaa laga hortagayaa in aanu dad kale qaadisiin. Fayruska korona si aad ah ayaa loo kala qaadaa wuxuuna keeni karaa xanuun halis ah xaaladaha uu ugu xunyahayna dhimasho dadka uu ku dhaco .

Maxaa dhacaya haddii aan jebiyo qoqobitaanka?

Qoqobitaanka laysku amray oo la jebiyaa waxay keeni kartaa mas'uuliyadda ciqaab ah ganaax ama xabsi ilaa 6 bilood ah, eeg xeerka-covid-19 § 19.

Waa maxay karantiino?

Karantiino waxay khusaysaa dadka la deggan qof laga helay fayruska korono, ama aad ugu dhowaaday qof kale oo uu ku dhacay. Taas macnaheedu waa qofkaas oo ku sugnaa xaalad ay dhici karto in lagu kala qaado.

In karantiino lagu jiraa macnaheedu waa in qofku:

- Aanu shaqo iyo dugsitoona aadin.
- Aanu fasax u haysan inuu qaato bas ama gaadiid kale oo dadweyne.
- Ka dheeraado meelaha uu aad ugu dhowaa nkaro dad kale, tusaale ahaan dukaanada.

Adigu dadka aad isla deggantihiiin , si caadi ah ayaad ula joogi kartaa. Qofka way u furantahay inuu dibedda lugabaxsi u aado, inta uu qofku si buuxda uu caafimaad qabo, oo aanu dadka kale uga dhowaan in 2 mitir ka yar. Waxaa lagu talinayaa in aad helootid dad kale oo adiga kaaga soo adeega dukaanka cuntada iyo farmashiyaha. Haddii uu qofku jirrado muddadaa uu karantiinada ku jiro oo isku arka calaamadaha hargabka, cuno xanuun, qufac, qandho (xummad), tabardarro, murqo xanuun, neefsiga oo cuslaada, urta iyo dhadhankoo kaa yaraada, waa in qofkaa laga baaro fayraska korona. Wac degmada Trondheim, taleefanka korona, lambarka 905 09 052, si laguugu qabto ballan tijaabo qaadis ah.

Maxaa sababay karantiinada?

Sababta qof loo karantiimaynayaa ka dib kolkii uu u dhowaaday qof laga helay fayruska korona, waa in laga hortago inuu qofku cid kale sii qaadsiiyo. Dadka intiisa ugu badan ee uu ku dhacay xanuunkoodu wuu sahlanyahay, laakiinse waayeelka iyo dadka xanuunno kale qabaa aad ayay ugu jirrankaraan xaaladaha ugu xunna waaba loo dhintaa.

Maxaa dhacaya haddii aan jebiyo karantiinada?

Karantiino laysku amray oo la jebiyaa waxay keeni kartaa mas'uuliyadda ciqaab ah ganaax ama xabsi ilaa 6 bilood ah, eeg xeerka-covid-19 § 19.

Mas'uuliyad ayaa ina wada saaran

Waa muhim in adiga ku jira qoqobitaanka ama karantiinada aad u hoggaasantid xeerarka. Dadaalkaaga aad ku ilaalinaysid xeerarkan wuxuu faraq weyn oo muhim ah u samaynayaa shacabkan gaar ahaan waayeelka iyo carruurta dagan/dayacan iyo dadka waaweyn ee soo gelaya dadka u nugul cudurka.

Haddii aad tuhunto qof aan ku dhaqmayn xeerarkan, waxaa muhim ah in aad arrintan ku wargelisid Smittevernkontoret (xafiiska ka hortagga faafitaanka cudurada) adoo isticmaalaya taleefanka-korona, lambarka 905 09 052.

Maxaa dhacaya kolka layga tijaabo-qaaday korona?

Ma maanta ayaa tijaabada lagaa qaaday si loo eego bal inaad qaaday fayruska korona? Haddii tijaabada waxba laga waayo, dhakhtarkaaga ayaad qiyaasta 2 maalmood gudahooda jawaabta ka helaysaa. Haddii aadan jawaab ku helin 2 maalmood gudahood, waa in aad la xiriirtid dhakhtarkaaga.

Ilaa iyo inta aad ka helaysid jawaabta tijaabada, waa inaad gurigaaga ku qoqobnaatid. Taas macnaheedu waa inaad guriga joogtid, oo aadan dibedda u bixin oo aad ka dheeraatid inaad aad ugu dhowaatid dadka kale ee guriga deggan.

Haddii tijaabada laga helo cudurka, waxaa kula soo xiriiraya Smittevernkontoret oo xaalkaaga la sii soconaya.

Waad salaamantihiiin
DEGMADA TRONDHEIM

Eli Sagvik
Dhakhtarka sareee ka hortagga faafitaanka cudurada

