Somali (af soomaali)

Sidan baa la isu tallaalayaa magaalada Trondheim

Dhammaan dadweynaha deggan Trondheim waxaa usbuucyadan iyo bilahan soo socda loogu deeqayaa in laga tallaalo covid-19. Yoolku waa in dadka badankiisa kolaylaha ka hor la tallaalo.
Haddii aad leedahay moobil, waxaad helaysaa farriin/misij xiiliga ay tahay tookadaada tallaalku. Af norwiiji bay ku qorantahay, waxa ku qoranina waa muhim. Haddii aad fahmiweydo waxa ku qoran, waa inaad la xiriirtid qof kugu caawin kara inuu kuu turjumo.

Qorshaha tallaalka ee Trondheim waa inaad arrimahan ka ogtahay :

- Qabsan maysid ballanta tallaalka ka hor inta aad ka helaysid farriin ku dhahaysa taas suubi. Kolka la gaaro tookadaada tallaalka waa lagula soo xiriirayaa. Kolkaa waxad gelaysaa bogga degmada Trondheim oo ka dalbo maalinta iyo saacadda tallaalista. Si aad halkaa u gashid waa inaad isticmaashid BankID (mashiinka yar ee bangiga ama moobilka).
- Haddii anay kuu suurtoobeyn inaad ku gashid BankID, amase aadan imaan karayn saacaddaad ballanta qabsatay, waxaad wici kartaa taleefankan 90 50 90 52. Xusuuso inaad sheegtid haddii aad u baahantahay turjubaan xilliga tallaalista.
- Xusuuso inaad soo qaadato aqoonsi kolka aad imanaysid (baasaaboor, kaarka aqoonsiga qaranka, laysan ama kaar-bangi oo sawir leh). **Laguma tallaalayo haddaadan ballan sii qabsan.**
- Tallaalku dhammaan waa u bilaash.
- Waa muhim inaad ku timaatid waqtiga ballanta, ha soo daahin!
- Haddii aad qaadatid daawooyin joogto ah soo qaado liis ay ku qoranyihiin.
- Warbixin is daba joog ah oo ku saabsan kooxaha mar walba mudnaanta tallaalka helaya waxaad ka helaysaa Bogagga degmada Trondheim. Kuwa ugu horeeya ee ololoolahan tallaal lagu tallaalayo waa kuwa da'doodu tahay 75 sano iyo ka weyn.
- Mas'uuliyiinta caafimaadka ee qaranka ayaa go'aaminaya sida ay isugu xigayaan dadka la tallaalayaa. Waxaa mudnaanta la siinayaa waayeelka ku nool guryaha daryeelka, kuwa da'doodu weyntahay iyo/ama kuwa qabo cuduro raagay ama khatar ah.
- Degmada Trondheim waxay tallaalka ka fulinaysaa sarta Statens Hus ee ku taalla jidka Prinsens gate 1 iyo dhawr meelood oo xaafadaha ku yaal. War dheeraad ah oo arrintan ku saabsan gadaal baa laga sheegayaa.
- Waxaa jira dad jiro ama naafo joogto ah awgood aan imaankarayn goobta tallaalka. Adiga caawimada ka hela kuwa guryo u adeegga iyagaa kuu kee-naya farriinta tallaalka, ama waxaad la xiriiri kartaa taleefankan 90 50 90 52.
- Si loo helo difaac kan ugu sarreeya dhammaan tallaalada covid-19 waxaa la isku durayaa labo jeer oo dhawr usbuuc u dhexayso. Cirbadda hore iyo tan labaadba isku mar baa la codsanayaa. Waxaa kaloo lagaa codsanayaa inaad ka jawaabtid bal inaad talaal rabtid iyo in kale.
- Mas'uuliyiinta caafimaadka ee Norwey waxay ilaa hadda (taariikhdan 20.1) ansixiyeen labo nooc oo ah tallaalka covid-19. Labadaa la ansixiyey isku heer

bay difaac u leeyihiin. Dhawr tallaal oo kale ayaa la wadaa ansixintooda. Adigu waxaa lagu siinayaa tallaalka markaas la helayo.

- Tallaaldan si fiican baa loo tijaabiyey. Dhammaan tallaaladu waxyeello ayay leeyihiin, hase yeeshee badankooda waa wax sahlan oo iska tegaya. Mas'uuliyiinta daawada, iyagoo la kaashanaya dalal kale, waxay si hubsiino leh ula soconayaa wixii waxyeello ah hadday soo baxaan.
- Aad bay dhif u tahay inay carruurtu aad ugu jirradaan koroonaha. Tallaalada aynu horraantan Norwey keenay, wax yar ayaa carruurta iyo dhallinyarada laga tijaabiyey. Taas awgeed waxaa lagu talinayaa, wejigan hore, in aan la tallaalin carruurta ka yar 18 sano.
- Tartiib tartiib ayay dhakhaatiirta joogtada ahi ula wareegayaan qaybo tallaalista ah ka gadaal heshiis ay isla gaareen degmada Trondheim, laakiinse ugu horraynta tallaalka waxaa laga bixinayaa goobahaas loo sameeyey.
- Meelahaas uu tallaalku ka socdo waxaa mar walba goobjoog ah shaqaale xirfadleyaal ah.
- Kolka aad tallaalista u imanaysid waa inaad caafimaad qabtid, waana inaad soo xiratid gafuurxir.
- **Xaq baad u leedahay turjubaan haddii aad u baahantahay.** Turjubaanku waa bilaash. Soo sheeg haddii aad u baahantahay turjubaan kolka la gaaro waqtiga lagu tallaalayo. Turjubaanka iyo shaqaalaha caafimaadkaba waxaa saaran waajibka sirxejinta. Taas macnaheedu waa inay asturayaan macluumaadkaaga caafimaad.
- Is talaalistu waa ikhtiyaari, in kastoo qaranku rabo in inta ugu badan ee suurtoobaysaa ay is tallaalaan.

Su'aalo iyo jawaabo ku saabsan tallaalka koroona:

Su'aal: Tallaalku ma ikhtiyaari baa mise waa qasab?
Jawaab: Dhammaan tallaalka Norwey waa ikhtiyaari. Xataa tallaalka Covid-19.

Su'aal: Meeqa weeye lacagta la isaga tallaalayo Covid-19?
Jawaab: Tallaalka Covid-19 waa bilaash.

Su'aal: Ma dooran karaa nooca tallaalka aan qaadanayo?
Jawaab: Waxaa laguu soo bandhigayaa tallaalka kolkaa la hayo. Mas'uuliyiinta caafimaadka ee Norwey waxay ilaa hadda (taariikhdan 20/1-2021) ansixiyeen labo nooc oo ah tallaalka covid-19. Labadaa la ansixiyey isku heer bay difaac u leeyihiin. Dhawr tallaal oo kale ayaa ansixin karaa marba marka ka danbaysa.

Su'aal: Tallaalkan si fiican ma loo soo tijaabiyey?
Jawaab: Si fiican baa loo soo tijaabiyey tallaaladaas la ansixiyey.

Su'aal: Tallaalku waxyeello ma leeyahay?
Jawaab: Tallaal oo dhammi waxyeello wuu yeelan karaa, laakiinse badankoodu way sahlan yihiin waana iska tegayaan. Akhriso tallaalda la ansixiyey iyo waxyeelada ka imankara. (qoraal af norwiiji ah).

Su’aal: carruurta ma la tallaalayaa?
Jawaab: Maya, carruurta iyo dhallinyarada ka yar 18 sano wejigan hore loogu fidin maayo tallaal. Waxaa laga reebay carruurta ku jirta kooxaha nugul.

Su’aal: Tallaalka si fiican ma loogu tijaabiyey carruurta?
Jawaab: Labadaa nooc ee tallaalka ah ee la ansixiyey laguma tijaabin carruurta iyo dhallinyarada. Carruurtuna ugama jirato heerkaas ay dadka waaweyni ugu jirradaan. Lagu tallinmaayo in iminkadan la tallaalo carruurta iyo dhallinyarada ka yar 18 sano.

Su’aal: Goormaan ku xisaabtamaa in lay tallaalo? Xawliga qorshuhuse waa sidee?
Jawaab: Himilada degmadan Trondheim waa in ciddii rabta kana weyn 18 sano la tallaalo inta laga gaarayo 20 yuunyo. Kolka hore waxaa la tallaalayaa waayeelka kooxaha halista ugu jira, laakiinse weli ma cadda xawliga uu qorshuhu ku soconayo.

Su’aal: Ma tallaali karaa qoyska oo idil?
Jawaab: Maya, naftaada oo keli ah ayaad tallaalka u dalbi kartaa.

Su’aal: Ka warran haddii aan qabo cillado caafimaad, kolkaa ma is tallaali karaa?
Jawaab: Haa, taas waad yeeli kartaa, mar haddaadan lahayn calaamado la xiriira koroona, ama dhakhtarkaagu uu sababo daawo awgeed taas ka digo.

Su’aal: Ka warran waayeelka iyo kuwa aad u jiran, iyaga ma la tallaali karaa?
Jawaab: Haa, mar haddaanay jirin sababo caafimaad oo gaar ah oo dhahaya ma qummana in tallaal la qaato.

Su’aal: Ma qabsan karaa ballan aan tallaalka ku qaato dhakhtarka joogtada ah?
Jawaab: Ilaa iyo hadda waxaa la beegsanayaa in inta ugu badan ee suurtooda lagu talaalo goobaha loogu talogalay.

Su’aal: Kuwa guri ugu adeegistu may tallaali karayaan?
Jawaab: Ha, haddii aadan awoodi karayn inaad timaadid meesha tallaalista, kuwa guri ugu adeegistu way ku tallaali karaan ka gadaal ballan la dhigtay.

Su’aal: Haddii aanan awoodin inaan iskay isu debbero oo imaado, degmadu ma iigu deeqaysaa gaadiid aan ku imaado/uga soo noqdo goobta tallaalka?
Jawaab: Maya, adigu waa inaad deberatid gaadiidka. Kuwa buka iyo naafada tallaalka gurigoodaa lagu siinayaa.

Su’aal: Ma soo wadan karaa weheliye?
Jawaab: Maya, iyadoo la tixgelinayo ka hortagga faafitaanka cudurka waa in weheliyuhu kugu sugo dibedda goobta tallaalka. Mararka qaarkood taas waa la dhaafi karaa.
Su’aal: Ma helayaa caddayn in lay tallaalay, anoo ka fekeraya safar, caymisyo iwm?
Jawaab: Haa, waxaa lagu siin karaa kaar tallaal.

Su’aal: Goorma iyo sidee baa lay ogaysiinayaa kolka la joogo tookadayda tallaalka?
Jawaab: Kolka la gaaro tookadaada farriin/misij baa lagu soo gaarsiin. Haddii aad fahmi weydo waxa ku qoran farriinta ka hadlaysa tallaalka ee kaaga timi degmada Trondheim, waxaad wici kartaa taleefankan 90 50 90 52. Haddii aad awoodi kartid, gal mareegta ku qoran farriinta laguu soo diray.

Su’aal: Waqti intee leeg ayaan ku xisaabtamaa inaan goobta joogayo?
Jawaab: Tallaalistu sideedaba waxay qaadanaysaa dhawr daqiiqo. Kolka aad qaadatid tallaalka, waa inaad 20 daqiiqo sugtid, si loo hubsado in wax waliba hagaagsan yihiin.

Su’aal: Isla markaas lay tallaalo ma tegi karaa?
Jawaab: Waa inaad sugtid 20 daqiiqo ka hor inta aadan ka tegin meesha tallaalka.

Halkan waxaad ka helaysaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka Covid-19 oo af norwiiji ku qoran:
https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/

The Coronavirus immunisation programme: (af ingiriisi)
https://www.fhi.no/en/id/vaccines/coronaviraus-immunisation-programme/who-will-get-coronavirus-vaccine-first/

Sida ay kala yihiin kooxuhu da’ ahaan Trondheim:
85 sano iyo ka weyn: 1214 rag iyo 2347 haween
75-84 sano: 4103 rag iyo 4988 haween
65-74 sano: 8342 rag iyo 9082 haween
55-64 sano: 10692 rag iyo 10813 haween
45-54 sano: 13523 rag iyo 12956 haween
20-44 sano: 43034 rag iyo 38528 haween
Tirakoobkani waxba kama sheegayo dadka qaba cuduro/xaalado soo jireen ah.
Dadka ku nool guryaha duqooshinka iyo kooxaha shaqaalaha caafimaadka laguma darin tirakoobkan.
Haddii aad rabtid inaad ogaatid war siyaado ah, (isagoo af norwiiji ah) waxaad ka akhrisan kartaa sida loo kala horreyo halkan:
https:www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/hvem-kan-fa-koronavaksine/
Af ingiriisi:
https://www.fhi.no/en/id/vaccines/coronavirus-immunisation-programme/who-will-get-coronavirus-vaccine-first/
Dhammaan macluumaadka qoraalkan waxaa kaloo lagu soo bandhigayaa bogga degmada Trondheim:
https://www.trondheim.kommune.no/