

Warbixinta dadka guriga lagu karantiimay

Haddii laga shakiyo in aad qaaday cudurka korona fayraska oo dhakhtarku guriga kugu karantiimo, waa in aad is xadiddaa illaa iyo inta dhakhtarkaaga ama kalkaalisadu warbixin kale ku siinayaan.

Joog guriga, dadka ha u tagin, dadka kalenna ha u yeedhan. Kalkaalisada ama dhakhtarka ayaa la soconaya xaaladaadda caafimaadka, haddii loo baahdo.

Markuu dhakhtarku ku karantiimo, arimahan ma samayn kartid:

- In aad shaqo tagto.
- In aad iskuul ama goob kale oo waxbarasho tagto.
- In aad tagto huteel, dukaan, mool ama meelo kale oo shaaric ah.
- In aad tagto hoolasha dabaasha ama goobaha kale ee jimcisiga ee la midka ah.
- In aad tagto meelaha hiwaayadaha.
- In aad tagto tiyaatarka, shaleemadda, ruwaayadaha iyo baararka.
- In aad isticmaasho gaadiidka dadka ka dhexeeya, sida tareenka, baska iyo taksiga.
- In aad dad booqato ama adiga lagu soo booqdo.
- In aad u wacdo dad kale oo shaqaale ah oo tusaale ahaan guriga kuu nadiifiya.

Markaad guriga joogto:

- Qolka keligaa seexo.
- Qolka daaqadaha u fur oo hawada ku sii daa maalintiiba laba mar, ugu yaraan 15 daqiiqo.
- Haddii guriga kugula nool yihiin dad cudurka qaaday, ka fogoow oo ha u dhawaan.
- Markaad qufacayso ama hindhisayso, warqad u dhig afka iyo sanko ama garabkaaga u dhig qufaca iyo hindhisada oo marnaba baabacadda ha u dhigin. Kadib markaad warqadda isticmaasho, bac ku xidh ama khashinka toos ugu rid, kadib gacmaha biyo iyo saabuun ku maydh ama isticmaal alkohoolka gacmaha.
- Sida caadiga ah u maydh weelasha aad raashinka ku cunto.
- Sida caadiga ah qasaaladda ugu maydh dharkaaga, go'a iyo bustaha sariirtaba.
- Sida caadiga ah guriga u nadiifi (laakiin qof kale oo guriga kuu nadiifiya ha u yeedhin) Waxa wanaagsan in huufarta la geliyo bacda khashin-uruuriyaha ee loo yaqaan HEPA.
- Si fiican u masax albaabka talaajadda, rimoodka iyo meelaha kale ee badanaa gacantu gaadho.
- Masax waxyaabaha meelaha ku daatay, sida mantagga ama xaakadda oo koloriin ku maydh. Markaad Koloriinta biyaha ku darayso, waa in ay noqoto ugu yaraan 500 ppm tangeedu. Warbixinta caagga koloriinta ku qoron ka hubi, sida loo isticmaalayo.

Banaanka:

- Agagaarka banaankaaga iyo balakoonkaba waad u bixi kartaa, laakiin marnaba uma dhawaan kartid dad ka baxsan dadka adiga guriga kugula nool.
- Hadaad magaaladda ku nooshahay ood rabto in aad xayawaanka rabaayadda banaanka u saarto, qof aan karantiin ku jirin xawaanka banaanka ha u saaro. Hadaad doontana u raadi

goobaha xanaanaynta. Haddii aad degen tahay meel aan dadka kale kuu soo dhawaan karin, markaa banaanka waad u saari kartaa xayawaankaaga. Waan in aad dadka kala ka fogaataa mar walba*

Qaabka raashinka:

- Codso in qof kale oo aan karantiin ku jirin, kuu soo adeego.
- Raashinka guriga ayaad ku dalban kartaa, waxaad ka dalban kartaa khadka netka ama tilifoon. Laakiin marnaba ha u dhawaan qofka raashinka kuu keenaya, markaad raashinka ka qaadayso ama lacagta siinayso.
- Haddii aad shuruudaheedda buuxiso, waxa lagu siin karaa caawin-adeeg, waxaad ka helaysaa qaybta hagitaanka macmiisha ee daryeelka sooshalka ee Siiri iyo qaybta la talinta iyo hagitaanka ee Polu.

Sababtee ayaan loo karantiimayn karin dadka ku hareeraysan qofka karantiinka ku jira?

- Dadka ku hareeraysan lama karantiimayo, haddii aanay marnaba u dhawaanin qofka la karantiimay.
- Qofka la karantiimay ee bilaa astaamaha ah, ehelkiisa lama oran karo dadka ayey cudurka qaadsiin karaan.
- Wakhti yar ayey qaadan kartaa, markuu bukaanku qaado cudurka, in uu dadka kale u gudbin karo, sidaa awgeed looma baahna in nolosha ehelka bukaanka la xadido.
- Qofka cudurka looga shakiyey, haddii uu astaamo yeesho, waa in Koronaha laga baaraa.
- Najiiitadda ka soo baxda baaritaanka ayaa sheegaysa in ehelkiisa karantiinka la gelinayo iyo in kale. Intaa ka hor looma arko in ehelkiisu dadka cudur qaadsiin karaan.

Miyaa la baarayaa dadka karantiinka la geliyey?

- Sida uu dhakhtarka cudurada safmarku sheegayo, waa in baaritaan lagu sameeyaa dadka la geliyey karantiinka.
- Xitaa haddii baaritaanka kadib, qofka cudurka laga waayo, karantiinka lama joojinayo.

Arrimaha kale:

- Haduu dhakhtarku kuu qoro in aad karantiin gasho ama uu ku go'doomiyo, lacagta waxbarashada ama lacagta shaqada waa lagu siinayaa. Sidoo kale haddii ilmahaaga 16.ka sanno ka yar karantiin la geliyo oo aad shaqo aadi waydo, waa lagu siinayaa lacagtaada. Lacagta karantiinka waxaad ka dalban kartaa bogga Kelada. Si aad lacagta u dalbato, waxaad u baahan tahay warqadda cadaynta karantiinka ee dhakhtarka ee SVA iyo warqadda uu dhakhtarku go'aanka karantiinka ku gaadhay. Qofka lama siinayo lacagta karantiinka, haduu iskii isu karantiimeeyo. (ka akhriso ciwaankan, sida bogga Kelada looga dalbanayo lacagta karantiinka) [Lue lisää tartuntatautipäivärahasta ja sen hakemisesta Kelan verkkosivuilta.](#)

- Haddii adiga oo karantiin ku jira ay noqoto in aad Anbulaas la hadasho, u sheeg qolodda emarjansiga in aad karantiin ku jirto.

Hadaad astaamo yeelato

Ballanta baadhitaanka korona fayraska ka qabso bogga [Omaolo.fi](https://omaolo.fi) ama la hadal Tilifoon-heeganka 116117.