

## Sidan baad ugu sheegi kartaa carruurta caabuqa covid-19

**Dhageyso ilmahaada, wax xaqiiq ku  
dhisan u sheeg. Wel welkaada ha u  
gudbin oo ha dareensiin.**

Wargeysyada, tiifiiyada iyo interneetka intaba waxay soo ban dhigaan dad xanuunsanaya. Dadkoo idil waxay ka hadlayaan caabuqan karoona. Waana wax adag in la fahmo, caruurtana wel wel bey ku beeri kartaa. Ururo badan oo daneeya carrurta, ayaa leh telefoono uu ilmaahagu wici karo. Halkaa waxaa uga jawaabaya su'aalaha uu qabo dad aqoon u leh su'aalihiisa. Dad badan baa waca hay'adda Bris (Xaquuqda carruurta ee bulshada) iyo hay'adda bad baadada caruurta. Aqoonyahanadooda carruurta ayaana siiya talooyin sidoo kale dadka waaweyn sidey ula hadli lahaayeen carruurtooda.

### Ha ka wel welinin carruurta.

Dadkeenna waa weyn waa in aynaan ka dhigin carruurteena kuwo wel welsan. Carruurta waa iney ogaadaan in dunida wax xun iyo wax sanba/wanaagsanba leedahay laakiin waxaa jira dad waaweyn oo doonaya in ay ka dhigaan adduunka meel wanaagsan. Sidaa daraadeed waa in uu qofku ahaadaa daacad goortay carruurta wax weydiinayaan.

### Dhageyso carruurta su'aalana weydii.

Dhageyso su'aalaha carruurta. Mararka qaarkood waxba kuma weydiinayaan, laakiin cayaar bay ku muujin karaan wel welkooda. Hadaad aragto ilmahoo wel welsan ku dheh ” Ma waxbaa jira aad is weydiinayso?”

Markay carruurta maqlaan dad baa xanuunsanaya oo laga yaabaa iney geeriyoodaan, waxay u qaataan in qof qoyska ka mid ahi uu dhimanayo. Markaa la hadal

carruurta inkastoo ay adagtahay. Ogow in carrurta dareenkaan qabaan, wax ballan qaad ah ha usamin, laakiin u sharrax adigoo hadba eegaya wax ay da' ahaan fahmi karaan. Marwalbana carruurta rajo wanaagsan geli sida ” Inta badan dadka u xanuunsada cudurkan, wey ka caafimaadaan”.

### Sii warbixinnada hubaasha ah ee fayruska.

Ilmuhu hadey helaan warbixinno hubaal ah oo fiican waxay dareemaan deganaan. Waxaa loo sheegi karaa sida feyrusku u fido iyo inaanu ilmaha khatar ku ahayn sida dadka waaweyni uu ugu yahay. Ilmaha yara weyn waxaa loo sheegi karaa in cudurkani uu yahay hadal haynta ugu weyn maalin walba sida uu u saameynayo bulshada dhamaanteed. Qofku uma baahna in uu ilmaha ooga sheekeeyo sharraxaad dheeraad ah oo cabsi gelin karaysa ilmaha. Ilmaha iskuulada dhigta ayagu su'aalo toos ah bey weydiiyaan. Waxaa suurto gal ah iney doonayaan iney ogaadaan waxa feyrus/caabuq yahay. Markaa waa in uu qofku isku dayaa in uu u sharraxo. Laga yaabaa marar kale in ay carruurta u baahdaan in ay wax ka ogaadaan wax kale. ” Carruurta waxyaalaha cabsida leh, si in yar in yar ah bay u gashaa” sidaa waxaa yiri hay'adda bad baadada carruurta.

### Carruurta rajo geli.

Waa u muhiim carrurta iney fahmaan in dadka waa weyn ay mas'uuliyadooda qaadanayaan. Kala hadal in aqoonyahanada wax baaraa ay ku hawlan yihiin iney talaal cudurka ah soo saaraan, iyo weliba dadka u xanuunsadaa cudurkani ay helaan gargaar caafimaad oo dhakhtarka la dhigo. In sidoo kale la xiray goobihii shaqada si faafidda cudurka loo yareeyo. Ka caawi iney carruurta iney ka fikiraan oo ku mashquulaan wax kaloo aan ahayn cudurkan karoona. Dami telifiishinka oo iska jooji telefoonada quseeya cudurkan. Oo kala hadal wax yaale kale.



Hay'adda ka hortaga masiibooyinka ee gobolka Kalmar waxay wada shaqen ka dhaxaysaa dhammaan degmooyinka gobolka Kalmar, Maamulka iyo dhammaan hay'adaha dawliga ee gobolka ka jira. Dhibaatada ku timaada mujtamaca wadajir ayaa loo go'aamiyaa la iskana kaashada. Hadda waxaa intii suurtoogala si fiican loola tacaalaya cudurka corona.



VÄSTERVIKS  
KOMMUN



facebook.com/krissamverkan.kalmar  
facebook.com/vastervikskommun