

Hagid iyo macluumaad la xariira feyruska korona

Xanuunka safmarka korona oo ku soo xoogeystay Espoo dhexdeeda

Cudurka korona (Covid-19) wuxuu ku faafaa qufaca iyo hindhisada (dhibic qoyan oo lays gaarsiiyo) ama taabashada. Cudurka korona waxaad qaadi kartaa haddii uu qof cudurka qaba kugu ag qufaco ama hindhiso. Waxaa suurtooggal ah in aad cudurka ku qaado gacmaha iyo neefsashada. Waxaa kaloo lagu qaadikaraa taabashada meelaha uu qof xanuunsani taabtay dushooda sida miisaska, meelaha la cuskado, alaabaha iwm.

Cudurka korona si fudud ayaa lagu qaadi karaa. Sidaas awgeed ayaa dadka loo hagayaa, loona xakamaynayaa.

Cudurka korona qof kastaa qaadi kara. Dadka qaar si fudud ayuu ugu dhacaa, halka dadka qaarna ay si aad u daran ugu xanuusadaan. Horey looma sii ogaan karo inuu cudurku noqon doono mid fudud iyo mid daran toonna. Mararka qaar waxaa dhacda in qofka uu cudurku ku dhaco isaga oo aan isku arag astaamaha cudurka, haddana ay suurtooggal tahay in uu cudurka sii faafiyo isaga oo aan ogeyn.

Khatarta ugu daran wuxuu cudurka koronuhu ku yahay dadka da'da wayn iyo kuwa qaba xaalado khatar ah oo xagga caafimaadkooda la xiriira, tusaale ahaan qofka qaba jirrooyinka aan laga bogsan). Maadaama koronuhu saameyn ku leeyahay habka sanbabadu u shaqeeyaan, waxaa khatartiisa aad u kordhiya sigaar cabidda.

Cudurka korona si fudud ayaa lagu qaadaa, marka sidaas awgeed waa muhiim in la iska ilaaliyo. Qof kasta waa in uu ka fekero caafimaadkiisa, kan ehelkiisa iyo kan dadka kale oo dhan. Sidaas darteed ayey hay'addaha dowliga ah u soo saareen hagida iyo xakamaynta, waana in loo hoggaansamo hagida iyo xakameynta ay soo saareen.

- Xusuusnoow, in qofka oo aan xanuun hayn u sii faafin karo cudurka
 - haddii aad dareemayso in aad caafimaad qabto, oo aadan lahayn wax astaamaha cudurka koronaha ah, shaqada iyo iskuulka waad aadi kartaa, bannaankana waad u bixi kartaa
 - laakiin ku dadaal in adiga iyo dadka kale ay idiin dhexayso ugu yaraan 2 mitir
 - la soco macluumaadka iskuulka u gaarka ah iyo hagitaan ay ku siiyaan.

Haddii aad dareemayso in aad xanuusan tahay ama aad ka welwelsan tahay caafimaadka qaar ka mid ah qoyskaaga

- Soo wac xarunta caafimaadka ee talo bixinta feyruska korona tel. 09 816 34600 (Isniin-jimce, saacadaha 7-18, sabti-axad 9-15).
 - Waqtiyada kale wac tel. 116 117, si aad u hesho ballan la xariirta baaritaanka korona.
 - Waxaad kalo si iskaa ah aad balanta uga qabsan kartaa mashiinka koronabottiga koronabotti.hus.fi
 - Bogga omaolo.fi ayaad xaaladada caafimaad ku qiimeyn kartaa adigoo adeegsanaya luuqadaha Finnish ama Swiidhishka www.omaolo.fi. Adeegaan waxad ke heleysaa tilmaanbixin ku habboon astaamaha xanuunka ee ku haya.
- Baaritaanka korona waxaa loo ogolyahay dadka isku arkay astaamaha tilmaamaya cudurka korona dhammaantood, sida qandho, qufac, hargab, dhuun-xanuun ama murqa- xanuun, neefsashada oo ku dhibta, urka/dhadhanka oo taga, shuban/calool xanuun iyo wixii kaloo xanuuno ah oo u dhigma.
- Waa in aad ku nasataa gurigaaga hal maalin, si aad u hubiso in astaamaha cudurku ay ka dhammaadeen iyo inkale, xitaa haddii lagu yiraahdo jawaabta baarintaaku waa negatiif.

WAA MUHIIM INAAD XASUUSNAATO: Ha raacin dad kale adigoo xanuusan. Haddii adiga ama carruurtaadu ay xanuusan yihiin ha aadin xarunta dhallaanka iyo hooyada (neefolada). Waa in aad arrimahaagaha telefoon ku dhammaystaa.

Macluumaad dheeri ah oo la xariira korona waxaad ka heli kartaa boggaan isagoo ku qoran luuqado kala duwan. www.espooli.fi/koronaohjeet



Waa muhiim in aad xasuusato xilliga koronaha:

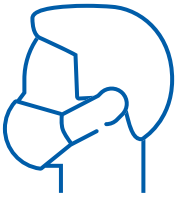


Si joogto ah u dhaq gacmaha

- Isticmaal saabuunta gacmaha lagu dhaqo ama jeermis-dilaha



Haddii qufac ama hindhiso ku qabato isticmaal waraaqaha diifka lagu tiro ama shaarka gacantiisa.

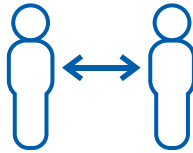


Afshareerka waa in la isticmaalo inta lagu dhexjiro jiro gaadiidka dadweynaha iyo meelaha ay adagtahay in la kala fogaado masaafo dhan 1-2 mitir. Sidoo kale waa in la isticmaalo afshareerka marka loo socdo baaritaanka koronaha iyo marka laga soo noqonayo intaba. Sharcigaan wuxuu khuseeyaa dadka 15 sano gaaray ama ka weyn oo dhan.



Iska ilaali in aad dusha ka taabato meelaha la wadaago iyo waxyaabaha guriga baannankiisa yaal

- Cudurku si fudud ayuu ugu faafaa meelaha la wadaago, waxaana u sabab ah isticmaalka dadka kala duwan
- Iska ilaali in aad dusha ka taabato jaranjarta iyo meelaha la cuskado
- Haddii daruufu kugu qasabto in aad dharka ku dhaqato qolka dharka lagu dhaqo, si wanaagsan isaga dhaq gacmaha inta aadan dharka dhaqan iyo marka aad dhaqato kadibba. Waxaa wanaagsan in hal qof keliya uu dharka soo dhaqo.



Iska ilaali meelaha ciriiriga ah, dadka kalena ka fogoow

- Dukaanka iyo goobaha adeegyada aad keligaa
- Aad xaruunta dhallaanka iyo hooyada adiga iyo canugaaga oo keliya- Ha wadan dad kale oo qoyskaaga ka tirsan ama saaxiib toonna
- Gacmaha iska dhaq inta aadan dukaanka aadin kahor iyo kadibba. Xasuuso in adiga iyo dadka kale ay idiin dhexayso masaafada badbaadada oo ah ugu yaraan 2 mitir



Adinkoo dad badan ah hal meel ha isugu soo uruurina - Korona wuxuu ku faafaa tusaale ahaan goobaha xafladaha, isu imaatinka asxaabta kala duwan, goobaha cibaadada, garoomada ciyaaraha iyo dukaamadda dhexdooda oo lagu kulmo. Inta lagu jiro xaaladda koroonaha, waan in qof kasta uu yareeyaa xiriirka uu la samaynayo dadka kale.



Haddii aad us safartay wadamada la xadiday in loo safro ama aad ka baqayso in korona aad qaaday, u hoggaansan oo raac hagida iyo tilmaamaha la xariira karantiilka koronaha.

OGOOW! Waa in aad u hoggaansanto oo aad raacdo hagida iyo tilmaamaha la xariira karantiilka koronaha karanteenihjeita, marka aad doonayso in lagaa baaro koronaha iyo inta aad sugayso jawaabta ka soo baxday baaritaanka lagu sameeyey.