

## Warqad macluumaad ah oo ku saabsan xiriirka dhow ee covid-19

Waxa adiga macluumaadkan laguugu soo diray waxa laga yaabaa in lagu qaadsiiyey fayraska cusub kaas oo sababi kara covid-19.

## Maxay tani aniga iiga dhigan tahay?

Markii baaritaan la sameeyey waxa soo baxday in aad adigu xiriir dhow la yeelatay qof qaba cudurka covid-19. Taas macnaheedu waxa weeye in aad adigu cudurka qaaday kadibna aad jiran karto. Si markaa loo yareeyo inuu cudurku sii faafo waxa muhiim ah in aad raacdo tilmaamahan soo socda ee warqadda macluumaadka ku qoran.

## Sidee ayaan anigu u noolaadaa ilaa intaan dareemayo caafimaadqab?

- Ka feejignow haddii aad 14 maalmood gudahooda isku aragto astaamaha sida hargab, qufac, qandho/xumad, madax-xanuun, murqo-xanuun, dhibaatooyin dhinac neefsashada, calool-xanuun uu la socdo shuban ama urta-iyo dhadhanka oo kaa dhammaada.
- Xaddidaad ku samee xiriirka aad bulshada la leedahay sida ugu macquulsan:
  - ku shaqee gurita haddii ay suurto gal kuu tahay
  - haddii aad ka shaqayso daryeelka- iyo caafimaadka ama dadka la daryeelo, waa in aad u sheegto shaqo bixiyahaaga in cudurka lagu daartay
  - ka fogoow gaadiidka dadweynaha haddii aad fursad u haysato
  - ka fogoow in aad la kulanto dadka ay da' doodu ka weyn tahay >70 sano ama sababo kale awgeed ka tirsan dadka khatarta ku jira
  - iska daa haddii ay suurto gal tahay in aad tagto meelaha aktiifiteedyadu ka socdaan, sida xafladaha, tababarada kooxaha ama safarada aan loo baahnayn
- Carruurta iskuulka dhigataa waa inay iskuulka aadaan ilaa inta ay caafimaad buuxa qabaan.
- Hubso in aad inta badan dhaqdo gacmahaaga oo aad ku qufacdo/hindhista laabatada gacantaada ama warqadda sankaa.

## Maxaan sameeyaan haddii ay astaamaha isku arko?

- Marka hore ee aad isku aragto astaamo khafiif ah joog guriga, sida tusaale ahaan cuno-xanuun, duuf ama madax-xanuun. Ka dheeroow in aad la kulanto dadka kale ee aan hayn kuwa aad la nooshahay.
- La xiriir rugta caafimaadka (vårdcentral) ee adigu ku qaabilsan si lagaaga tijaabiyo cudurka covid-19.
- Dadka waaweyn iyo carruurta iskuulka dhigata ee looga shakiyo astaamaha cudurka waa inay sida ugu dhakhsaha badan iska tijaabiyaan inay qabaan. Carruurta dhigata dugsiyada xannaanada waa inay marka hore joogaan guriga iyadoon laga tijaabin inay qabaan cudurka covid-19. Marka aad booqanayso isbitaalada iska ilaali in aad ku sugtaato qolka sugida (i väntrum) iyo in aad raacdo gaadiidka degmadu leedahay.
- Haddii aad u baahan tahay talooyin caafimaadka (sjukvårdsrådgivning) ku saabsa la xiriir 1177 ama rugta caafimaadka ee caadiga ah (ordinarie vårdcentral). U sheega astaamaha aad qabto iyo in cudurka lagu daartay.
- Haddii ay naftaadu khatar gasho oo aad u baahan tahay daryeel daaweyn ah oo degdeg ah waxaad wacaysaa 112.

### **Goorma ayey khatartu dhammaanaysaa?**

Laga bilaabo marka uu qofka cudurku ku dhaco ilaa marka uu qofku jirado muddada cudurka (inkubationstiden) inta badan waa 5 maalmood, laakiin way kala duwanaan kartaa 2 ilaa 14 maalmood. Inta badan markay 14 maalmood wax ka badan ka soo wareegto markii cudurka lagu daartay kadib markaa wixii intaa ka dambeeya cudurka kuma xanuunsanaysid. Macluumaadka ku saabsan cudurka covid-19 waxa laga helikaraa boggagan internetka ah ee soo socda:

### **Hagaha dareelka caafimaadka (1177 Vårdguiden)**

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/>

### **Hey'adda caafimaadka dadweynaha (Folkhälsomyndigheten)**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>