

## Quseyso adiga oo xiriir la yeeshay qof qabo cudurka covid-19

Dadka oo isku guri ku wada nool, fiiri warqada warbixinta oo iska difaacida cudurada ”Warbixin iyo nidaamka oo wada xiriirka qoysaska”[”Information och förhållningsregler till hushållskontakter”].

Qof oo adiga dhawaan xiriir la laheed baa markas bilaaw ku ahaa cudurka covid-19 (48 saac ka hore inta uusan qofka isku arkin tilmaamaha cudurka) oo taasna micnaheeda tahay iney suurtagal tahay in cudurka lagu qabadsiiyay. Ma la hubo in la lagu qabadsiiyay ama haddii aad ku xanuunsandoontid laakin waa muhiim in adiga, sida dadka kale camal, aad qaadid mas’uuliyad oo cudurka aadan sii faafin. Haddii aad isku aragtay tilmaamaha ama ku xanuunsatid waa inaa sida ugu dhaqsaha badan caafimaadka la soo xiriirtid oo suubisid iska baarida cudurka. Corona fayrus wuxuu fududyahay inuu faafo qofka markuu xanuunsan ama tilmaamaha isku arko. Waa suurtagal inaa cudurka xambaarsantahay inta aadan ku xanuunsan.

Wakhtiga ey qaadaneyso marka aad cudurka qaadid ilaa inta aad xanuunsaneysid (wakhtiga cudurka jirkaada ku faafi) waa inta u dhaxeeyso 2 ilaa 14 maalmood, caadiyan 5 maalmood.

### 14 maalmood oo laga soo bilaabo maalinta ( / ) oo adiga la kulantay qofka laga helay cudurka:

- Ka digtoonaw tilmaamaha oo ahaan karo cocovid-19. Tilmaamaha waxaa kamid ah xumad, qufac, dhuun xanuun, madax xanuun, murqo xanuun, diif, urinta iyo dhadhanka iyo calool xanuun oo leh shuban. Haddii aad isku aragtay tilmaamo qafiif, waa in sida ugu dhaqsaha badan dadka kale gooni ka noqotid oo qofna aadan la kulmin. La soo xiriir rugta caafimaadka si lagaaga qaado baaritaanka. Ayaga u sheeg inaa adiga tahay qof oo xiriir la yeeshay qof laga helay covid-19. Waa inaa u sheegtid haddii xita sabab kale awgeed aad xiriir la yeelatid daryeelka caafimaadka. Haddii xaalada ey halis tahay soo wac 112. Haddii xita natiijada baaritaanka noqoto inaa caafimaad qabtid la soco tilmaamaha cudurka. Haddii tilmaamo cusub isku aragtay waa in rugta caafimaadka la xiriirtid sidey qiimeyn cusub kugu suubiyay.
- La kulan dad dhif ah ilaa inta suurtagal, ha la kulmin saaxiibo iyo ha ka qeybgalin dhaqdhaqaaqyada xilliga firaaqada oo sabab u noqonkaro inaa dadkale la kulantid. Masaafad ha idiin dhaxeeyso oo ilaa (2 mitir) haddii labo jeerba aad ku qasbantahay wada kulmida, markey noqoto meel gudo ama bannaan. Waa suurtagal inaa cudurka xambaarsantahay inta aadan ku xanuunsan.
- Shaqada gurigaada adigoo joogo ka soo qabo. Haddii eysan suurtagaleyn waxaa muhiim ha in adiga aad ilaalisid masaafad marka aad wada joogtiin goobta shaqada. Carruurta/dhallinyarada weey dhigankaran dugsiga xannaanada/iskuulka/dugsiga sare haddii ey dareemi caafimaad.

**Adiga oo xiriir la yeeshay, masaafad ka yar 2 mitir iyo ugu yaran muddo gaari 15 minid 24 saac gudaheeda, qof cudur qabo.** (Quseysaa dhallinyarada ama qof weyn oo laga bilaabo fasalka 7 ilaa dadka gaboobay – haddii xita aadan wax tilmaam isku arkin).

- Iska baar maalinta 5 markii laga soo xisaabiyo wakhtigii qofka cudurka laga helay cudurka. La soo xiriir rugta caafimaadka si baaritan lagaaga qaado.
- Shaqada gurigaada adigoo joogo ka soo qabo ilaa intii suurtagal inta aad sugeysid jawaabta baariaanka. Haddii eysan suurtagal eheen waa muhiim inaa masaafad isku jirida ilaalisiin marka aad joogtiin goobta shaqada.
- Ardeyda oo dugsiga dhexe iyo dugsiga sare weey soo aadi karan iskuulka laakin ha ka qeybgalin dhaqdhaqaaqyada xilliga firaaqada.

- Haddii adiga warbixinta ku soo gaarto hal isbuuc kadib xilligii aad qofka cudurka qabo aad la kulantay ma u baahnid in baaritan iska qaadid.

**Quseysaa adiga oo ku soo xanuunsaday cudurka covid-19 lixdii bilood ugu dambeeyay ama baaritanka PCR ama antigen-ka lagu xaqiijiyay, tallaalka labadiisa qeyb qaatay ugu yaran labo isbuuc ka hore, warbixintaan ma idin quseyso.**

Laakin ka warhay tilmaamaha cudurka iyo guriga joog haddii aad xanuunsatid ilaa aad ka caafimaadeysid.

Ka akhriso warbixin kale oo u saabsan covid-19: [www.1177.se/Kronoberg/corona](http://www.1177.se/Kronoberg/corona)