

Somali

Kuwaani waa xeerarka cusub ee korona ee ka socda Norway

Laga bilaabo 4 Janaayo ilaa 18 Janaayo, Dowladdu waxay go'aansatay xeerarkan cusub:

- Guryaha inaan letsku booqan.
 - Sug laba toddobaad in lagu soo booqdo ama aad wax soo booqato.
 - Kuwa kaligood nool waxaa soo booqan kara hal ama labo saaxiib oo aad isugu dhow.
 - Caruurta dhigata dugsiiga hoose iyo xanaanada waa la soo booqan karaa. Laakiin waxaa loo ogolyahay carruurta isla dhigata fasalka / xannaanada.
 - Waa mamnuuc alkolada Laakiin makhaayaduhu way sii furnaan karaan.
 - Waa iney ka badnaan shan qof oo ku kulmi kara bannaanka , iyo meelaha lagu kulmi kara.
 - Ilaa 200 ayaa kulmi kara munaasabadaha la abaabulay, laakiin kuraas go'an oo diyaar ah.
 - 50 qof ayaa imaan kara aaska.
- Haddii dadku jebiyaan xeerarkan, ganaax culus ayaa la saari doonaa. Sababta oo ah xeerarkani waxay qayb ka yihiin sharciga.

Lama safri kara, haddan safarku muhiim idiin aheyn. Dadku waa iney ku sugnaadaan magaalooyinka ay degen yihiin.

Xusuusnow inaad weli ku socoto.

- Dhaq gacmahaaga / isticmaal aalkolo xoqan.

Ka kala fogaada 1 mitir kuwa kale ee aan ahayn kuwa aad la nooshahay.

Ka fogow taabashada jirka, sida salaanta iwm.

- Guriga joog oo dalbo baaritaanka korona, haddii aad isku aragto astaamaha infekshinka neef-mareenka (qufac iyo / ama qandho, dhadhan iyo urka oo yaraaday, madax-xanuun, caajis iyo murqo xanuun, neef-qabasho)

Ka wac taleefanka tijaabada ah ee 'Midt-Telemark' 35 05 93 59 oo ka dalbo baaritaan, ama qof ha kaa caawiyo.

Naga caawi inaan raadino cudurka. Ku soo dejiso barnaamijka joojinta infekshinka moobilkaaga. Halkan ka akhriso wax dheeraad ah oo ku saabsan Jooji cudurka:

Smittestopp.

https://www.fhi.no/contentassets/d52845825ecf413fb17322a22a938799/vedlegg/kv-a-er-smittestoppwhat-is-smittestopp/somali_hva-er-smittestopp.pdf