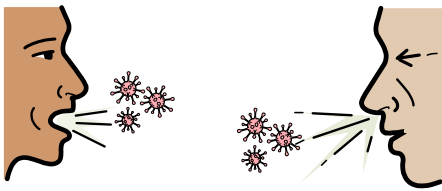


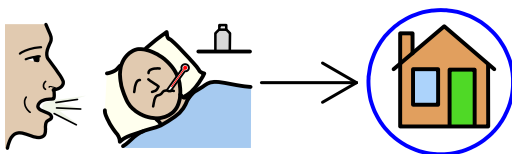
# Dhammaan carruurta caafimaadka qabta waa inay joogaan dugsiga!

Waa inaad dugsiga dhigataa haddii aad caafimaad qabtid.

Caruurta qaarkood iyo dadka waaweynba waxay ka walwalaan in uu ku dhaco coronavirus ama inay bukoodaan. Laga soo bilaabo (laga bilaabo 1-da Abriil 2020), waxaan ognahay in aanay carruurta u jiran sida dadka waaweyn. Haddii aad caafimaad qabto, waa inaad dugsiga dhigataa.



Fayraska wuxuu ku faafaa marka dadka jiran ay qufacaan ama hindhisaan.



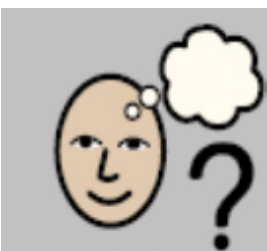
## Haddaad xanuun dareento – guriga joog

Haddii aad hargab qabto, qufacdo ama qandho ku hayso waa inaad guriga joogtaa. Waxaad u baahan tahay inaad guriga joogto ilaa aad caafimaad dareento oo aad mar kale caafimaad dareentid. Marka aadan lahayn wax astaamo ah waa inaad joogtaa guriga laba maalmood oo dheeraad ah. Had iyo jeer qof weyn kala hadal sida aad dareemayso.



## Dadka waaweyn ee dugsiga ayaa hubin doona inay halkaas nabadgelyo ku tahay

- Adiga iyo waalidiintaada waxaad naga maqli doontaan haddii ay jiraan wax isbeddelo ah oo saameeya iskuulada.
- Waxaan iska ilaalinaa faafitaanka fayraska annaga oo dibadda joogna mar kasta, gacmahana iska dhaqna, isna xusuusinana sida loo dhaqmo marka aan qufacno ama hindhisno.
- Waa inaad had iyo jeer lahadasho qof weyn oo iskuulka jooga haddii aad wax su'aalo ah qabtid.



## Haddaad rabto inaad wax badan ka ogaato coronavirus-ka cusub

- Kala hadal qof weyn, guriga ama iskuulka
- La hadal macallinkaaga ama lataliyahaaga
- Wac 113 113 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah
- Wac BRIS 116 111, la hadal ama email [bris.se](mailto:bris.se)

# Dhammaan carruurta caafimaadka qabta waa inay joogaan dugsiga xannaanada iyo dugsiga!

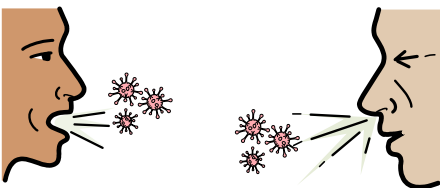
Ilmahaagu waa inuu joogaa dugsiga xannaanada ama dugsiga haddii ay caafimaad qabaan!

Ilmahaagu wuxuu xaq u leeyahay waxbarashada sii wato, haddii uu caafimaad qabona waa inay joogaan dugsiga.

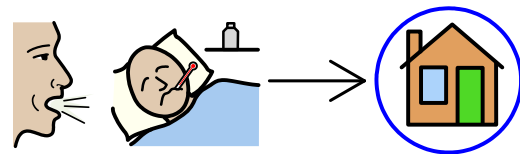
Qaar ka mid ah carruurta iyo dadka waaweyn waxay ka walwalaan coronavirus. Sida laga soo xigtay Maamulka Caafimaadka Dadweynaha (folkhälsomyndigheten) tiro aad u yar oo caruur ah

ayaa la bukootay '19' (1-da Abril 2020). Caruurta uu ku dhacday waxay qabeen astaamo sahlan oo si xun ugama xanuunsan viruska. Ma jiraan warbixino kale oo tilmaamaya in carruurta ku dhex faafay.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dugsiyada barbaarinta iyo iskuulada Eskilstuna.se



**Fayraska wuxuu ku faafaa marka qof jiran uu qufaco ama hindhisto.**



**Goorma ayuu cunuggu guriga joogi karaa?**

Haddii ilmahaagu hargab qabo, qufaco ama qandho hayso waa inay joogaan guriga. Markuu ilmuhu caafimaad qabo oo uusan lahayn astaamo markaa waa inay guriga joogaan 2 maalmood oo dheeraad ah. Taas ka dib, ilmahaagu wuxuu tegi karaa dugsiga barbaarinta ama dugsiga mar labaad.



**Waxaan joognaa xannaanooyinka iyo iskuulada**

- Waxaan hubin doonaa in ilmahaagu la kulmo shaqaale caafimaad qaba.
- Waxaan hubin doonaa in ilmahaagu helo macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan wixii isbeddel ah ee ku saabsan dugsiga xannaanada iyo dugsiga..
- Waxaan hubin doonaa inaan sii wadno ka hor tagidda midba midka kale ugu fidin cudurka. Iyada oo si joogto ah gacmaha loo dhaqo, marka in badan la joogo banaanka iyo in la xakameeyo tirada carruurta ee hal meel wada jooga.
- Waxaan raaci doontaa dhammaan tilmaamaha ku saabsan yaraynta faafitaanka cudurka..



**Ma u baahan tahay inaad wax badan ka ogaato coronavirus-ka?**

- La hadal macalinka ilmahaaga ama lataliyahaaga
- Ka akhriso faahfaahin dheeraad ah bogga 1177.se ama regionsormland.se
- Ka akhriso faahfaahin dheeraad ah krisformation.se
- Wac 113 113 hadaadan ka heli karin macluumaadka aad internetka uga baahan tahay oo dhan