



Smittskyddsläkaren

## Ku socota mas'uuliyiinta carruurta dugsiga xannaanada intii ay iskuulka joogeen xiriir dhow la sameeyey qof qaba cudurka covid-19

Qof ku sugar deegaanka dugsiga xannaanada ee uu ilmahaagu dhigto ayaa lagu arkay inuu qabo cudurka fayraska ee keena covid-19. Waxaa laga yaabaa inuu ilmahaagu qaaday cudurka.

Marka laga reebo waxyaabo aad u yar, carruurtu waxay yeeshaan astaamo khafiif ah oo ah covid-19, oo qayb yar ayey carruurtu ka yihii xaaladaha cudurka covid-19. Carruurtu sidoo kale waxyar ayuu cudurku ku dhacaa marka loo eego dadka waaweyn, dugsiyada xanaanooyinku waxay u muuqdaan kuwo aan muhiimad weyn u lahayn faafitaanka cudurka bulshada dhexdeeda. Shaqaalahu dugsiyada xanaanooyinku cudurka covid-19 kuma badna inuu iyaga ku dhaco marka loo eego guruubada xirfaha kale ka shaqeeya. Si kastaba ha ahaatee waa muhiim inaan ka feejignaano astaamaha cudurka, oo aynu masuuliyad iska saarno in aynaan cudurka gudbin. Carruurtu waxay u baahan yihiin inay dadka waaweyn ku dhowaadaan markay guriga iyo dugsiga xannaanada joogaanba, laakiin haddii kale waa inaad isku daydaa inaad raacdo tilmaamaha dhanka ka faafidda cudurka ee khuseeya qof kasta oo bulshada ka mid ah.

Cudurka fayraska waxaa lagu kala qaadaa dheecaanka/dhibcaha iyo xiriirkka dadka. Marka qofku qufaco, hindhisu ama hadlo, dhibco ayaa ku faafa hawada. Qofka u dhow ayuu ku dhicikaraa cudurku. Marka ay dhibcuu gaaraan walax ama meel ooga ah halkaas ayaa markaa cudurka laga sii faafinkaraa, sida caadiga ah gacmaha ayaa sii faafiya. Waxay qaadataa 2-14 (badanaa 5) maalmood laga bilaabo maalintii uu qofku qaaday, ilaa uu ugu dambayn qofku isku argko astaamaha cudurka.

**Ardayda looga shakisan yahay inuu cudurku kaga dhacay deegaanka iskuulka way sii joogi karaan iskuulka xannaanada illaa iyo inta aanay halayn wax astaamo ah.**

Carruurta ah da'da dugsiyada xannaanada waxa inta badan ku dhaca hargab marka loo eego carruurta waaweyn iyo dadka waaweynba. Haddii carruurta yaryar markasta oo uu hargab ku dhaco tijaabo laga qaado waxay u arkayaan wax aan fiicnayn. Sidoo kalena way ku adkaan kartaa qofka mas'uulka ah inuu qiimeeyaan goorta iyo inta jeer eebaaritaanka lagu samaynkaro cudurka covid-19, Sida caadiga ah waxa laydinkula tallinayaa in carruurta dhigata dugsiyada xanaanooyinka ay marka hore joogaan guria iyadoo laga tijaabin inay qabaan cudurka covid-19. Sörmland, carruurta laga helo astaamo laga bilaabo da'da 6 jir ayaa tijaabada laga qaadayaa. Carruurta leh astaamaha cudurka waxa tijaabada laga qaadayaa markuu takhtarku ku taliyo.

Ka dalbo tijaabada barta internetka ee ah [www.1177.se](http://www.1177.se) Haddii xanuun jiro oo aad u baahato talobixin daryeel caafimaad, la xiriir taleefanka 1177 ama rugta caafimaadka ee caadiga ah (vårdcentral).



Smittskyddsläkaren

**14ka maalmood ee ku xiga kadib markuu ilmahaagu la kulmay qof qaba cudurkan, waa inuu ilmahaagu:**

- uu dad yar la kulmo sida ugu macquulsan, inuu iska ilaaliyo la kulanka asxaabtiisa iyo inuu ka fogaado aktiifiteetyada wakhtiga firaaqada ee ku lug leh xiriirka dhow ee dadka kale; ka fogaanshaha aadista dukaamada iyo meelaha guud ee dadku isugu yimaadaan iyo haddii ay suurtgal tahay inuu ka fogaado raacitaanka gaadiidka dadweynaha; ka fogee kuwa uu ilmahaagu weli doonayo inuu la kulmo (1,5-2 mitir) gudaha iyo dibeddaba, marka laga reebo guriga ama dugsiga xannaanada. Ilmahaagu wuu faafinkaraa cudurka inta aanu u jiran.
- Ha joogaa guriga haddii uu astaamo leeyahay, xitaa haddii ay astaamuhu yihiin qaar fudud si aanu dadka kale khatarta ugu daaran. Astaamaha carruurta iyo dhalinyarada caadiga u ah waa qufac iyo/ama qandho. Dhibaatooyinka kale ee caadiga ahi waa dhuun xanuun, dhibaatooyinka neefsashada, muruqaha oo guud ahaan xanuuna, sanka oo dareera, sanka oo xirma iyo madax xanuun. Intaa waxaa dheer, xanuunada caloosha, gaar ahaan shuban iyo matag, waxay ku badan yihiin carruurta marka loo eego dadka waaweyn.

**Inta lagu gudajiro wakhtiga kor ku xusan qofka mas'uulka ahi waa inuu:**

- Carruurta ka weyn 6da sano, waxa tijaabada laga dalbanayaa barta [www.1177.se](http://www.1177.se)
- U sheeg inuu ilmahu qaadikaro cudurka covid-19, xitaa haddii ay jiraan sababo kale oo keenaya in aad daryeel caafimaad u raadiso.

**Carruurta ka weyn 6da sano**

Haddii ilmaha 6dii bilood ee ugu dambeeyey laga qaaday tijaabo baaritaan kadibna laga helay cudurka covid-19, waa in aan markale la baarin ee uu ilmuu joogo guriga ilaa ay astaamaha xanuunku ka tegeyaaan.

Waa inaad raacdaan tilmaamahan 14 maalmood xitaa haddii ilmaha laga qaado tijaabo taas aan laga helin cudurka fayraska. Tijaabo cusub oo laga qaado wakhti dambe waxa laga yaabaa inuu runtii ilmuu qabo faayraska. Carruurta da'doodu u dhexeyso 6 ilaa 16 waxa laga baarayaa cudurka haddii ay astaamo leeyihiin oo keliya.

Ka akhriso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cudurka covid-19 bogga [www.1177.se](http://www.1177.se) ama [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)