Smittskyddsläkaren

Ku socota mas'uuliyiinta ardayga dugsiga aasaasiga laga bilaabo fasalka barbaarinta – fasalada 9aad intii ay iskuulka joogeen xiriir dhow la sameeyey qof qaba cudurka covid-19

Qof ku sugan deegaanka dugsiga 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 yihiin xaaladaha cudurka covid-19. Carruurtu sidoo kale waxyar ayuu cudurku ku dhacaa marka loo eego dadka waaweyn, dugsiyadu waxay u muuqdaan kuwo aan muhiimad weyn u lahayn faafitaanka cudurka bulshada dhexdeeda. Shaqaalaha dugsiyadu 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 sii gudbin. Waa in aad adigu raacdo tilmaamaha dhanka ka faafidda cudurka ee khuseeya qof kasta oo bulshada ka mid ah laakiin iyada oo laga ambaqaadayo da'da ilmahaaga way adkaankartaa in la ilaaliyo tallooyinka ku saabsan masaafada, markaa adiga oo ah qofkuu mas'uulka ahaa waxay carruurtu kaaga baahan yihiin caawimadaada.

Cudurka fayraska waxaa lagu kala qaadaa dheecaanka/dhibcaha iyo xiriirka dadka. Marka qofku qufaco, hindhiso ama hadlo, dhibco ayaa ku faafa hawada. Qofka u dhow ayuu ku dhicikaraa cudurku. Marka ay dhibcuhu 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 illaa iyo inta aanay halayn wax astaamo ah.

Carruurta u dhaxaysa 6-16 sano ee leh astaamaha cudurka haddii takhtarku ku taliyo in tijaabo laga qaado waa in laga qaadaa.

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

Region Sörmland | Repslagaregatan 19 | 611 88 Nyköping

Tel: 016-10 35 85 | E-post: smittskydd.vardhygien.sorml@regionsormland.se | Org.nr: 232100 - 0032

- la kulmaa dad yar 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 suurtogal tahay inuu ka fogaado raacitaanka gaadiidka dadweynaha; ka fogee kuwa aad adigu koleyba la kulmidoontid (1,5-2 mitir) gudaha iyo dibeddaba. Ilmahaagu wuu faafinkaraa cudurka inta aanu isagu 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:

- Ka dalbo baaritaanka tijaabada bogga www.1177.se haddii ay jiraan astaamo, xitaa haddii ay yihiin qaar fudud. U sheeg in ilmaha lagu daray dadka raac raaca cudurka lagu samaynayo.
- U sheeg inuu ilmahu qaadikaro cudurka covid-19, xitaa haddii ay jiraan sababo kale oo keenaya in aad daryeel caafimaad u raadiso.

Haddii ilmahaagu jirado oo uu yeesho astaamo la mid ah kuwa covid-19, xeerar gaar ah ayaa khuseeya *(eeg Xeerarka ku noqoshada dugsiga barbaarinta, iskuulka iyo aktiifiteetyada kale).*

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 ilmuhu joogo guriga ilaa ay astaamaha xanuunku ka tegeyaaan.

Waa inaad raacdaan tilmaamahan 14 maalmood gudahood xitaa haddii tijaabadii ilmaha laga qaaday aanay muujin inuu ilmuhu fayraska sido. Baaritaan tijaabo oo wakhti kale laga qaadaa waxa runtii laga arkikaraa inuu ilmuhu fayraska sido.

Ka akhriso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cudurka covid-19 bogga www.1177.se ama www.folkhalsomyndigheten.se

Region Sörmland Repslagaregatan 19 611 88 Nyköping

Tel: 016-10 35 85 E-post: smittskydd.vardhygien.sorml@regionsormland.se Org.nr: 232100 - 0032

Smittskyddsläkaren

Region Sörmland Repslagaregatan 19 611 88 Nyköping

Tel: 016-10 35 85 E-post: smittskydd.vardhygien.sorml@regionsormland.se Org.nr: 232100 - 0032