



Brobyggerne i Færder waxay inii ka mahad celinaysa sida aad u qadateen warbixinti Karona'ha. Waxaad nagala shaqaynaysaan sida ayanu u xakamayn lahayn caabuqa Covid 19.

Boga danbe waxad ku arki karta salaan diiran oo ini katimid dhaktarka degmada iyo waydiimo iyo jawaabo khuseya Karona'ha.

Machadka Qaranka ee Caafimaadka Dadweynaha (FHI) waxa u leyahay sidan:

- Caabuqa si yar u soo noqnoqda
- Cusbitaalka la dhigo in yar
- U baahada in yar, qaybta daryeelka degdega ah iyo ku rakibida qalabka neefsashada
- Uga so baxa si dhakhso leh cusbitalka, hadayba dhacdo in ay galan.
- Leh khatar hoose ama jirro halis ah taas oo sababi karta u dhimashada caabuqa Covid 19.
- Sii faafa si yar.
- Marka loo eego dadka aan haysan tallaalka.



Nagala so xiriir, hadi aad suaal qabto:

Sondos Ibrahim Bassam, tlf. 404 71 664, Bente Gausdal, tlf. 975 45 901, Ama Terje Vangås, tlf. 911 31 339.

Caabuqa Korona iyo talaalka

Maxa uga bahanahay talalka sadexaad, marka talaalku una cawin karin cabuuqa cusub Omikron?

Dad badan aya qaday caabuqa Covid 19. In badan waxa lo dhigay cusbitaal. Talaalku waxa u yareeya halista in aad ku xanunsato nooca omikron.

Isbedelka caadada iyo samayn talalka.

Dumar badan waxay la kulman dhiigbax aan joogto ahayn inta nolosha lagu jiro. Ma garan karo haddii tani dhacdo marar badan, tallaalka ka dib si ka badan sidii caadiga ahayd. Wali lama xaqiijin kisas laxirira dhacdadan.

Madhalaysnimo - wiilal iyo gabdho waxay moodayaan inay madhalays noqon karaan haddii la tallaalo.

Ma jiro wax shaki ah oo laga qabo in tallaalku saameeyo taranka haweenka ama uu keeno madhalaysnimo ragga.

Dadka aan qaadan wax tallaalka.

Wali ma daahin in la is tallaalo!! Tallaalka ka dhanka ah covid-19 ayaa si adag loogu gula talinayaa. Tallaalku wuxuu ka ilaalinaya jirro halis ah. Qaar badan oo ka mid ah kuwa hadda ku jira cusbitaalka oo qaba cudurro halis ah waa kuwo aan la tallaalin.

Isdhexgalka bulshada.

- Waa muhiim inaad xaddiddo tirada dadka aad la joogto. Sidan, waxaad u joojin kartaa fiditaanka caabuqa haddii aad xanuunsato.
- Waa inaad guriga ku marti qadin in ka badan 10 qof oo marti ah marka lagu daro reerkaaga. Waxaad heli kartaa ilaa 20 marti-ah hal mar inta lagu jiro ciidaha kirismaska iyo sanadka cusub, iyadoo martidu isu jirsanayso masafo hal mitir ah.
- Waa muhiim inaad keligaa isku koobtid, oo aad iska baarto caabuqa Korona haddii aad xanuun dareento.
- Haddii lagaa helo caabuqa korona, waa inaad go'doon is gelisa. Wa wa in aad keligaa ahatid, oo aanad helin booqashooyin. Cunto iyo alaabta kale ee lagama maarmaanka ah, waxaa lagugu keeni karaa albaabkaaga haddii aad keligaa nooshahay.

Waxa ku saxixan

Elin Nordstrand Jakobsen

Dhakhtarka degmada

www.færder.kommune.no