

Taariikh: 23.10.2020

Koroonaha – Talo siin iyo warbixin

Salaan!

Toddobaadyadii ugu dambeeyay, waxaan aragnay in uu xoogaa sii kordhaayo xanuunka caabuqu "Covid-19" oo ah xanuun isqaadsiin ka dhex dhacday dadka ku nool Fredrikstad. Isqaadsiinta xanuunka waxa uu ka yimaadaa ilo badan oo kala duwan kumana xirna meelo ama kooxo gaar ah. Tan macnaheedu waxa weeye waxaan hada cadeynayna talooyinka iyo xeerarka khuseeya in la xadido faafida cudurka.

Haddii aan karti u yeelan karno in aan caabuqa hoos u dhigno sida ugu macquulsan bulshaduna u furnaato sida ugu macquulsan, waxaa muhiim ah in aan wada raacno talooyinka iyo qawaaniinta la soo saaray.

Qayb ka mid ah isqaadsiinta oo hadda ka soo shaac baxday Fredrikstad, waxay ka dhacday dalka dibaddiisa ama degmooyin kale. Dadka safraya waxay u dhowaayeen qof qaba cudurka - badiyaa kahor intaan iyagu laftoodu ogaan calaamadaha/astaamaha cudurka. Sidaa darteed, waxaa muhiim ah in la xasuusto **fogaanta** xitaa marka aad meelo kale ku sugan tahay. Gaar ahaan meelaha uu xoogaa xanuunku ka jiro.

Inta badan oo isqaadsiinta xanuunka ahi wali waxa ay ka dhacaysaa Fredrikstad. Waxay ku dhacdaa ugu horreyn uguna horreeya dadka hore isu yaqaannay. Caadi ahaan maahan shisheeyaha dukaanka ama baska inuu ku qaadsiin karo, badanaa waa qof ka tirsan qoyska ama saaxiib ayaa ah sababta cudurka, badanaa adigoo iska ogayn.

Kama fogaan karno qayb ka mid ah isqaadsiinta xanuunka. Waa inaan la dhaqannaa qoyskeena - iyo saaxiibteenaba. Oo waa caadi inaad yeelato saaxiibo joogto ah oo aad isku dhow dihiin. Dhamaanteen waxaan ubaahanahay xoogaa isku soo dhawaansho. Laakiin waa inaan hubinnaa inaan ilaalino tirada xiriirada dhow sida ugu yar ee suurto galka ah, guud ahaanna aan ka fogaanno dadka kale. Waqtigani ma aha waqtigii aad isugu dhowaan lahayd oo aad dhexgeli lahayd kooxo waaweyn oo saaxiibbo ah. La kulan haa, laakiin ha u dhawaanin jir ahaan. Waana inaan guriga joognaa haddii aan aragno astaamo jirro. Oo si dhakhso leh iskaga qaadno tijaabo haddii aynaan si dhakhso leh u ladnaan.

Xeerarka qaranka iyo talooyinka

Talada aasaasiga ahi waa tan ugu muhiimsan (eeg bogga xiga).

Intaas waxaa sii dheer, sharciyo gaar ah ayaa lagu dabaqayaa karantiil/soodinta, dhacdooyin, isboorti, iyo in badan. Eeg bogga FHI haddii loo baahdo

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>.

Dad badan ayaa sidoo kale su`aalo ka qaba arinta gaadiidka dadweynaha, - cidhiidhiga iyo isticmaalka faashadda afka. Waxaan FHI ka wareysanay arintan dhowr wareeg, maaddaama sharciyada hadda jira ay ka weecan yihiin "1-mitir" oo wax yar dhib noqon kara in la arko in ay u muuqato wax caqli galah. Marka la eego jawaabaha ka soo baxaya dawlda dhexe waxa ay u muuqataa in ay u kaadsanayaan/sugayaan in ay hirgaliyaan talaabooyin ah in la xidho faashada afka guud ahaan gaadiidka dadweynaha, laakiin waxay ku talineysaa haddii xaaladda cudurka ee deegaanka ay u baahan tahay tallaabooyin adag. Sababta ayaa ah ilaa iyo hada waxay umuugataa inuu yaryahay faafitaanka cudurka safarada gaagaaban ee gaadiidka dadweynaha.

Salaan ka timid dhakhtarka sare ee Fredrikstad

Xeerarka deegaanka iyo talooyinka

Degmada Fredrikstad waxay raacdaa golayaasha qaranka iyo qawaaniinta, laakiin waxay kaloo samaysaa qiimeyn usbuuc walba usocodka deegaanka iyo baahida loo qabo waxqabadyada deegaanka Toddobaadkii 43aad, waxaan soo saarnay xoogaa caddayn ah iyo talooyin, halka ugu muhiimsan ay tahay in la yareeyo tirada dadka xiriirka dhow leh, si dhakhso leh baadhitaan/tijaabo iskaga qaad marka ay habboon tahay, lana raaco talooyinka diiwaangelinta makhaayadaha iyo in afka lagu xidho faashada marka la raacayo gaadiidka dadwaynaha gala/ka soo/ gudaha Oslo. Waxayaabaha khuseeya tallaabooyinka maxalliga ah waxaa laga heli karaa mid la soo cusbooneysiisay waqti kasta bayjkaan:

www.fredrikstad.kommune.no/korona

Talada muhiimka ah ee masaafada, astaamaha iyo baaritaanka, iyo sidoo kale nadaafadda gacmaha.

FOGAANTA

Qof kastaa waa inuu ka fogaada ugu yaraan hal mitir qof kasta laakiin dadka aan ka ahayn kuwa kuu dhow (kuwaas oo ah qoyska iyo dhawr qof oo ah saaxiibo joogto ah). Marka laga reebo halkan waa carruurta ugu yar markay ku jiraan kooxahooda iyo qaar ka mid ah waxqabadyada firaaqada ah.

Micnaheedu waa:

- Hab ha siinin/qooro qooraysi dadka kale ama aad ha ugu dhawaan
- Istaag masafo cayiman, qiyaastii 1 mitir ama ka badan marka aad isla joogtaan
 - Ma waxa aad wada joogtaan wakhti dheeraad ah, tusaale. qolalka kulanka ama wada cunista, fadhiiso meel leh masafo oo leh kuraas go'an (ha isku qasmin). Tani waxay sidoo kale ka dhigan tahay in mid ka mid ah aan la soo ururin wax ka badan inta qof walba uu maamuli karo si uu u ilaaliyo masaafadiisa, iyo ugu badnaan 20 qof '. gaar ah
- Wakhti gaaban marideed oo wada hadal la`aan ah, ma leh guud ahaan wa dhib ah

Xilliga **Halloween** waxaa loola jeedaa: 1) ku ekaw kooxdaada ama dadka kuu go'an, dhaw AMA masaafad wanaagsan ka fogaaw. 2) doorbid inaad iska ilaaliso tagida albaab-ka-albaab maaddaama oo la isu dhiibayo isa siinayo nacnacyada oo ay weheliso wadahalal wacan ay dhab ahaantii jabinayso qodobbada kor ku xusan.

HADII AAD LEEDAHAY ASTAAMAHA/CALAAMADAHA CUDURKA

Had iyo jeer guriga joog. Is tijaabi haddii astaamuhu dhakhso u bixi waayaan..

Det betyr:

- Haddii aad dareentid astaamaha hargab, calool xanuun, madax xanuun, dhadhanka ama cilladda urta ama wax la mid ah oo aadan inta badan qabin, gurigaaga joog..
- Haddii astaamuhu aysan kaa bixin maalinta xigta, la xiriir xarunta xanuunka ee Karonaha (69381108) si aad u aad u hesho balan baaritaan. Carruurta da'doodu ka yar tahay 12 sano waxay sugi karaan maalin dheeraad ah haddii ay jiraan calaamado khafiif ah.
- Ka eeg foomka lagu buuxinayo bayjka FHI ee www.fhi.no

NADAAFADA GACMAHA IYO NADAAFADA GUUD

Nadaafadda gacmaha oo wanaagsan ayaa xaddideysa isqaadsiinta xanuunka loo yaqaan 'covid-19', laakiin ugu yaraan waxay xaddideysaa dhammaan xanuunada fayrasyada kale ee aynaan annagu hadda doonaynin, si aynaan ugu qasbanaanin in aan sii joogno guriyaha wax badan.

Micnaheedu waa:

- ➔ Maydh ama ku nadiifi «antibac» gacmaha ka hor intaadan wax cunin iyo ka dib markaad diifsato, qufacdo, booqato musqusha, marka aad waqti la qaadato dadka kale aan qoyskaaga/reerkaaga ahayn iyo marka aad qabato howlo ku lug leh taabashada waxyaabo badan oo dadka kale taabteen.
- ➔ Caadi ahaan nadaafadda wanaagsan guud ahaan way fiican tahay marka laga fikirayo xanuunka Covid-19. Meelaha ay taabashadeedu ay dadbadani taabbtaan, nadiifintu waa inay ahaato maalin kasta. Meelaha taabashada ee sida aadka ah loo isticmaalo, tusaale miisaska dugsiya, waa in la nadiifiyaa haddii dad kale isticmaale / koox kale ay la wareegayso fadhiga.