



Goorma ayaan guriga joogaa?

Dhakhtarka sere ee dagmeda ayaa halkan talooyin kugu siinaya goorta ay tahay in aad gurigaaga joogto, oo aad ka joogto xanaanada caruurta, dugsiga ama shaqada.

Tan ugu mihiimsan ee aan samayn karnaa s aan koronafayruska ah halkiisa ugu hayno waa in aynu kala dheeraanaa, gacmaha dhaqnaa guriga joognaa hadii aan xanuunsanahay. Lakiin xanuun intee le`eg ayaan guriga u joogaynaa? Halkaan waxaanu si kooban u qeexi doona guri joogista.

Hadii xaaladaada caafimaad ay tahay sidii caadiga ahayd qofna uma baahno inuu guriga joogo

Ma waxa aad dareemaysaa in xaaladaada caafimaad ay caadi tahay, markaa wax walbaa waa hagaag. Uma baahnid in aad guriga joogtid xitaa hadii aad isku aragto qufac yar ama sanko oo kaa da`ayo Duuf, hadii ay tahay tani wax kuu caado ah (sida tusaale ahaan in aad xasaasiyad ama neef leedahay iwm.) oo ayna waxba iska kaa badelin. Ilmaha da`doodu gaadhay xanaanada xaruurta ama dugsiga hoose ee leh sida caadiga ah duuf ama sanko oo da`a taasina waa hagaag. Uma baahna in ay guriga joogaan.

Qof kasta oo leh astaamo cusub oo leh caabuqa neefmareenka waa inuu joogaa guriga. Qaar ayaa laga qaadi doonaa tijaabo.

- Haddii astaamaha xanuunku ay aad u daran yihiin, sida qandho/xumad, qarqaryo/qabaw, qufac ama xaalad guud oo liidata, waa inaad guriga joogtaa oo aad isla markiiba la xiriirtaa xarunta koronafayruska isla markiiba, si aad u ballansatid tijaabin (da 'kasta ahaw). Telefoon 69 38 11 08.

- Haddii astaamuhu ay dhedhexaad yihiin, sida cuno xanuun ama sanko oo xoogaa ku cabudhsan, waa inaad guriga joogtaa, laakiin waxaad sugi kartaa maalinta ku xigta ka hor intaadan weydiin baaritaanka xanuunka karoonaha. Haddii astaamaha ay sii socdaan maalinta ku xigta:

- hadii aad ka weyn tahay 10 sano, waxaad wacaysaa xarunta kooronaha si aad u ballansatid tijaabin.
- hadii aad u dhaxayso 0-10 sano jir, waad eegi kartaa astaamaha maalin kale, laakiin haddii astaamuhu wali ku hayaan markaa, waxaad wacaysaa xarunta kooronaha si aad ballan baaritaanka uga dhigto. Waa inaad soo wacdaa haddii astaamuhu ka sii darayaan (oo la socda "astaamaha daran" ee kor lagu sharaxay).

Waa inaan (loo eegin baadhitaan iyo baadhitaan la`aanba), in aad guriga joogto illaa intaad ka caafimaadaysid.

- Dadka waaweyni waa inay joogaan guriga ilaa astaamaha cudurku ka dhammaadaan.
- Caruurta xanaanada ama da`da yar ee dugsiga hoose waa in lagu hayaa guriga ilaa xaalada guud ay fiicanaato. Taas macnaheedu waa in haddii caafimaadkiisu uu fiican yahay, oo uu yahay sidii caadiga ahayd, oo ay jiraan dhawr jeer oo qufac ah maalintii ama wax yar oo duuf ah, cunugga mar kale ayuu ku laaban karaa xanaanad caruurta / dugsiga.

Haddii lagu tijaabiyey oo tijaabadu noqotey in lagaa helay, waa lagula soo xiriirayaa oo lagu siin doonaa warbixin ku saabsan wixii talo bixin ah ee ku khusaysa iyo muddada ay tahay inaad guriga joogtid keli ahaan/gaar ahaan.

Waxa kale oo aad warbixin dheeraad ah ka heli kartaa www.fredrikstad.kommune.no

Xusuusnow xeerarka ugu muhiimsan

- Guriga joog haddii aad jirran tahay - oo iska tijaabi haddii aad u baahan tahay
- Kala fogaansha ilaali - ha siinin hab ama gacan-qaadid
- Nadaafadda gacmaha oo wanaagsan oo ku dhaqdo saabuun ama jeermis dile

Si daacad ah

Dhakhtarka sare ee degmada Fredrikstad