

Waan ku salaannay mas'uul, Iminka waa waqtigii la tallaali lahaa ilmahaaga!

Toddobaadka 41-aad, tallaallada ka dhanka ah covid-19 ee carruurta 12-15 sano ee Blekinge ayaa si tartiib tartiib ah u bilaaban doona xilliga dayrta.

Tallaalku waa ikhtiyaari. Tallaalka labada qiyaasood hal ka koowaad iyo kan labaad ayaa ka dhacaya dugsiga, waxaana sameeya kalkaaliyayaal caafimaad oo ka socda waaxda caafimaadka Gobolka Blekinge. Waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan marka ay tahay waqtigii ilmahaaga lagu tallaali lahaa dugsiga.

Si loo tallaalo, mas'uuliyiinta iyo ilmahoodu waxay u baahan yihiin inay buuxiyaan sugnaan caafimaad. Sugnaanta caafimaadka waxaa lagu buuxiyay qaab dijitaal ah 1177.se ka hor intaan la qaadin labada qiyaas ee koowaad iyo labaad. 1177 / blekinge ee degmadaada hoosteeda waxaad ka heli doontaa dugsigaaga.

Foomka oggolaanshaha ee guriga loo soo diray waa inuu buuxiyaa mas'uulka iyo ilmaha. Foomka oggolaanshaha oo baqshad xiran ku jiro waa in markaa loo soo celiyaa kalkaalisada dugsiga. Si tallaalka loo fuliyo, sugnaanta caafimaadka iyo foomka oggolaanshaha labadaba waa in la dhammaystiraa tallaalka ka hor.

Haddii ilmahaagu haysto dokumenti aqoonsi, sida baasaboora, hore u soo qaado maalinka tallaalka. Wixii su'aalo ah ee ku saabsan tallaalka, fadlan la xiriir xarunta xiriirka ee waaxda caafimaadka Gobolka Blekinge 0455-73 10 91. Xarunta xiriirka ayaa furan inta u dhaxaysa markay tahay saacaddu 08.00–12.00 maalmaha shaqada.

Dhammaan carruurta gaadhay 12 sano waxaa laga tallaali karaa covid-19. Tallaalku waa ikhtiyaari waana lacag la'aan.

Waxaa muhiim ah in intii ugu badan ee suurtagal ah la tallaalo. Carruurta iyo dadka waaweyn labaduba way ku bukoon karaan covid-19, xitaa carruurta aad bay u xanuunsan karaan. Tallaalku waa habka ugu waxtarka badan ee ilmahaaga looga ilaalin karo covid-19.

Ka akhri bogga xiga.



Tallaalku wuu ilaaliyaa

Tallaallada si taxaddar leh ayaa loo tijaabiyay si carruurta looga ilaaliyo cudurrada halista ah iyo inay ammaan u yihiin isticmaalka. Malaayiin carruur ah oo adduunka oo dhan ah ayaa mar hore laga tallaalay covid-19.

Mararka qaarkood waxaa dhacda in aad qaaddo cudurka xitaa haddii aad is tallaasho, laakiin tani waa wax aan naadir ah. Hadday taasi dhacdo, caadi ahaan wax yar baa la jiradaa. Xitaa haddii laga tallaalay covid-19, waa muhiim inaad guriga joogto haddii aad qabtid hargab ama jirro.

Ku saabsan tallaalka

Tallaalka ka hor, waa inaad ka jawaabtaa su'aalaha ku saabsan sida ilmahaagu dareemayo. Tusaale ahaan, haduu qabo xasaasiyad. Tallaalka waxaa lagu siiyaa irbadda gacanta qeybta sare.

Sidaan ayuu ilmahaagu dareemi karaa tallaalka kadib

Carruurta badankoodu waxay dareemaan fiicnaan tallaalka ka dib. Dadka qaar ayaa daala, xumad ama xanuun jirkaa qabtaa. Kani waa falcelin caadi ah oo qofka la tallaalay wuxuu u baahan yahay oo kaliya inuu nasto maalinta uu sidaas dareemo. Sidoo kale waad xanuuni kartaa gacanta meesha saliingaha laga siiyay.

Dhibaatooyinka daran ee tallaalka kadib aad bay u yar yihiin. Laakiin haddii aad dareento inaanad fiicnayn oo aad isku aragto calaamado aadan garanayn waa muhiim inaad daryeel raadsato. Waxyeellada aadka u yar ee tallaalka ka-hortagga covid-19 waa bararka muruqa wadnaha. Markaas waxaad laabta ka dareemi kartaa xanuun iyo neefsashada oo kugu adkaata. Waa wax caadi ah in la qaado bararka muruqa wadnaha ka dib caabuqa fayraska, sida caabuqa covid, marka loo eego tallaalka ka-hortagga covid-19.

Haddii ilmahaagu xanuunsado waxaad wici kartaa 1177 si aad talo iyo tusaale u hesho.

Ma qabtaa su'aalo?

Waa dabiici in su'aalo la is -weydiyo ku saabsan tallaalka. Guriga uga hadla tallaalka oo akhrista macluumaadkaan adiga iyo ilmahaaga.

Macluumaad dheeraad ah waxaad ka heli kartaa [1177.se](https://www.1177.se) iyo [Folkhälsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se). Waxaad sidoo kale ku heli kartaa jawaabaha su'aalahaaga adigoo la xiriiraya xarunta xiriirka ee waaxda caafimaadka Gobolka Blekinge lambarka taleefanka 0455-73 10 91.