



Tusaaleyn feyraska koronaha dadka u jiradey

Haddii aad tahay reer Turku oo baadhitaankii koronaha ee lagaa qaadey uu yahay bosatif, warbixinta arrintaa waxaad ku heleysaa farriin telefoonka laguugu soo diro. Farriintaa telefoonka waxaa laguugu sheegayaa, in

- uu kugu dhacay korone
- waxaa lagugu amarayaa in aad gurigaagga joogtid
- sug in ay kalkaalisada caafimaadku ku soo wacdo. Telefoonka ku soo wacayaa mar walba waa number aan la garaneynin/ muuqanin.

Carruurta, kuwa aanan lahayn telefoon lumbarka, waxay warbixinta ku helayaan tijaabada koronahaja-waabteeda telefoon lumbarka, kan markii hore aad soo wargelisey dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada.

Xusuuso kuwan, marka aad qabtid feyraska koronaha

- Wuxuu dhakhtarka qaabilsan cudurada faafaa kugu amrayaa in aad isku xadidid.
- Joog gurigaaga ugu yaraan 7 maalmood laga bilaabo, markaad xanuunsatey. Waxaad gurigga ka bixi kartaa oo aad dadka la kulmi kartaa markaad xanuunka ka bogsootid ee aad 2 maalmood caafimaad qabtey.
- Waad qaadsiiin kartaa cudurka dadka kale . Ha u dhawaan dadka kale.
- Haddii aad la degan tahay dad kale, waa inaad qol gooni ah ka joogtid dadka kale.
 - Haddii aanad qol kale ka joogi kareynin, u jirso masaafad 2 mitir dhan dadka kale ee guriga kula degan.
 - Isticmaalka af iyo san daboolka ayaa yareynaya faafitaanka cudurka
- Xataa haddii ay xaaladaadu fiican tahay, ma tagi kartid banaanka, tusaale ahaan tukaanka ama meel kaleba. Haddii aad uga baahan tahay cunto ama wax kale tukaanka, ka codso dadka aad taqaanid in ay kuu soo xaliyaan danahaaga ayna kuu soo dhigaan albaabkaaga dabadiisa. .
- Ha isticmaalin meelaha shirkada guryuhu leedahay ee dadka ka dhexeeya.
- Ha ugu yeedhan asxaabtaada booqasho/ qaraabo salaan in ay gurigaaga kuugu yimaadaan.
- Meydh gacmahaaga marar badan kuna qalaji tuwaalkaaga/ shukumaankaaga.
- Ku qifac oo ku hindhis warqadaha la iskaga tirtiro duufka.
- Leydhi/ hawo sii gurigaaga, tusaale u fur daaquadaha
- Xusuuso inaad nasatid oo aad cabtid wax badan.
- Qandhada iyo xummadaba waxaad iskaga yareyn kartaa dawooyinka risiid la'aanta looga soo gato farmasiga.
- La soco xaaladaada oo waco goobta caafimaadka xaafadaada, haddii aad ka warwartid caafimaadkaaga ama ay xaaladaadu sii darsato, haddii aad ku khasbanaatid in aad tagtid dhakhtarka, isticmaal af iyo san daboolka.

Goorma ayey tahay in aaf la xidhiidhid goobtaada caafimaadka?

Wac goobtaada caafimaadka ama dhakhtarka sida ugu dhakhsaha badan, haddii ay neeftu kugu dhagto ama aad cabi kari weydid in kugu filan ama ay xaaladaadu diciifto, oo ay kugu adkaato in aad sariirta ka kacdo.

Wixii warbixin dheeraad ah ee mowduuca la xidhiidha:

www.turku.fi/korona

www.turku.fi/se/corona

www.turku.fi/en/corona (included Google Translator)