

Tusaaleyn, marka qoyska qof ka mid ahi uu u jirada korona feyraska

- Dhakhtarak qaabilsan cudurada faafa wuxuu kugu amray in aad karantiin gasho.
- Waxaad qaadi gaadhey cudurka koronaha.
- Fiiri. tusaaleyn "tusaaleynta dadka uu taabtey feyraska koronuhu".

Marka aad xanaaneyneysid ilmaha ama qofka weyn ee jiran

- Kaliya hal qof oo isku mid ah uun baa xanaaneynaya qofka jiran.
- Ka taxadir, in uunan qofka jirani wajigaaga toos ugu quficin.
- Meydh gacmahaaga marar badan. Weliba markasta, marka aad taabatid qofka jiran, ama aad meesha uu qofka jirani joogo aad joogtey ama aad hagaajisey qofka jirani warqadaha duufka uu iskaga tirey ama dharkiisa wasakhda ah.
- Isticmaal af iyo san daboolka.
- La soco xaaladda qofka buka haddii loo baahdana u wac goobta caafimaadka.
- Hubi, in uu qofka jirani cabo cabitaan ku filan.
- Haddii ilmuhu cuntada kaa qaadan waayo, sii cabitaan sonkor leh ilmaha ei maistu lapselle.
- Qofka jirani waa inuu gurigga ku jiraa ugu yaraan 7 maalmood markuu jirado. Wuxuu gurigga ka bixi karaa oo uu dadka kale la kulmi karaa, markii uu xanuunka ka dib caafimaad qabo 2 maalmood.

Haddii uu imuhu yeesho calaamadahan hoos ku xusan, dhakhtarka gee ilmaha:

- neefsashadu ku adkaato
- maqaarkiisu buluug noqdo ama cowlaan
- ilmuhu uu cabi waayo in ku filan
- ilmuhu u matagayo si xoog ah oo joogto ah
- ilmuhu uu kici waayo ama uu wax dareen ah celin waayo
- ilmuhu uu aad u xanaaqsan yahay, uuna diido in dhabta lagu qabto
- calaamaduhu ka tagaan, laakiin ay ku soo noqdaan iyagoo wata xumad iyo qufac aad u xun.

Nadaafada iyo dhar dhiqista qofka jiran qolkiisa

- Qofka jiran qolkiisa waa in la dhigaa bac qashinka lagu rido. Waraaqaha duufka la isaga tiro iyo af iyo san daboolka marka la isticmaalo ka dib waa in toos loogu rido qashinka. Bacda qashinka waa in la xidhaa inta aanan la geynin haanta qashinka ee xaafada ka dhaxaysa. Xusuusnow in aad gacmaha iska dhaqdid, marka aad hagaajineysid qashinka ama aad taabatid waraaqaha duufka la isaga tiro iwm.
- Meelaha muuqda, ee ay gacantu gaadho (tusaale ahaan albaabka gacanta laga furo, meesha nalka laga damiyo iyo kan telefishanka lagu badalo) waa in maalin kasta la nadiifiyaa laguna nadiifiyaa dawada caadiga ah ee wax lagu nadiifiyo.
- Nadiifi musqulaha maalin walba (tusaale ahaan ku nadiifi dawada wax lagu nadiifiyo ee guryaha caadi ahaan loo isticmaalo ee jeermiska disha).
- Ku dhaq goyaasha 60–90-degree biyo ah. Isticmaal saabuunta dharka lagu dhaqo. Iska ilaali kala hagaajinta dharka wasakhda ah ee aan loo baahney. Marka aad kala hagaajisid dharka wasakhda ah, ku maydh gacmahaaga si taxadiran saabuun iyo biyo ama ku tirtiro dawada jeermis dilaha ah ee alkolodu ku jirto

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)