



## Ogeeysis ee ka yimaada Islamic Relief xilligii dhibaataada coronafayrus

### Iskuulka ku saabsan

Inta badan ardayda dhigata dugsiga biloowga/hoose/dhexe waxay leeyihiin iskuulku khasab ah sidaas darteedna waa inay dhigtaan iskuulka. Waqtigan xaadirka ah, dhaxda Maarso, majirto sabab ardayda caafimaad qabta inay guriga uga joogaan iskuulka. Qiimeyntu waxay ku saleysan tahay khibradaha laga helo faafitaanka cudurada hargabka. Iskuulku wuxuu kaloo leeyahay shaqo muhiim u ah horumarka carruurta. Sidaa darteed, sug go'aannada dugsiga ka hor intaadan ilmo caafimaad qaba guriga uga tagin. Haddiise, haddii kale, dugsigu go'aansado in carruurta joogaan guriga - ha u dirin dugsiga! Iskuulka ayaa markaa go'aamiyay in ay jirto halis oo cudur ku faafo.

Haddii ardaygu xanuunsado inta lagu jiro maalinta iskuulku, ardaygu waa inuu gurigiisa u tagaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah. Shaqaaluhu waxay markaa la xiriiraan ilaaliyaha ardayga oo waxay qiimeeyaan haddii ardaygu gurigiisa u bixi karo ama inuu ku sugi karo, hal qol, ilaa ilaaliyaha imaado inuu cunugga soo kaxeysto. Haddii iskuulku kaa codsado inaad soo qaado cunuggaaga - sida ugu dhaqso badan samee.

### Ku saabsan khaanadaha madhan ee dukaamada

Mas'uuliyiinta ayaa talo ka siiyay cunnada guriga ku haysata si labo weeg kugu filan. Talladaas na marwalbo weey jirta. Lama filayo in cuntada in ey Sweden ka dhamaato. Si kastaba ha noqotee, way wanaagsan tahay inaad haysato cunno kuu filan laba usbuuc, haddii ay dhacdo inaad jirato, markaa uma baahnid inaad dibadda u baxdid. Sidoo kale way wanaagsan tahay in guriga laga helo xoogaa dawo antibiyotiko ah. Haddii aad aragto in dadku ku bateen dhinaca adeega - ka fogow dukaamaha, u dhawaanshaha dadka kale waxay keeni kartaa halista infekshan.

### Ha shaqeyn haddii aad xannuunsato, sharciga jarista maalinta ugu horeysa ee jirada waa la joojiyey

Ha aadin shaqada haddii aad jiran tahay. Ogeysii shaqada iyo suurtagalnimada xafiiska ceymiska haddii aad xannuunsato, xitaa haddii astaamaha ay yihiin kuwa fudud. Sharciga jarista maalinta ugu horeysa ee jirada waa lagaa tegay mana u baahnid shahaadad dhakhtarkaaga afar iyo toban maalmood. Dawladdu waxay qaadatay go'aankaas si loo yareeyo cudurka. Isla sidaas ayaa loogu talagalay waxbarashada dadka waaweyn.



## Ha safrin!

Dowladda ayaa go'aamisay in safarada oo dhan laga fogaado. Haddii aad safar gasho, waad ku joogi kartaa karantiilad wadan kale mana ku soo laaban kartid Iswidhan.

## Ha aadin xarunta caafimaadka adigoon wicin

Qolka gargaarka degdegga ah waa la xiri karaa, sababta khatarta infekshinka. Sidaa darteed, marwalba wac ka hor intaadan aadin xarunta caafimaadka. Soo xasuuso inaad arki karto dhakhtar isla markaana aad ka heli karto warqadda dawooyinka qadka.

Marwalbo waad nala soo xiriiri kartaa si aad u hesho macluumaad. Sidoo kale akhri waxa ay masuuliyiintu ka sheegaan websaydhkooda:

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

**Waad nagala soo xiriiri kartaa 073- 375 84 88 ama 073-375 84 72**