



Talo waanagsan oo ku saabsan adiga, kuwa ehelkoodu qof ka mid ahi yahay ku jirto kooxda halista ah

Ilaali kuwa aadku u nugul

24.03.2020

Waa maxay Caabuqa Karoona?

Caabuqa Karoona wuxuu sababa in dhuunta neefta ku dhaco jeermis, astaamaha waxay noqon karaa hargab ilaa xanuun khatar ah oo ku dhaca sambabada, kaas oo qof kasta u gudbin karo qofka kale sida dhibic qufac ama hindhisa ah korka sare ama ku qaadid taabasho (salaanta gacanta, meel qabsasho iwm)

Caabuqa cusub ee Karoona wuxuu u eg yahay ugu horeyn mid sababi kara xanuun khatar ku ah dadka waaweyn (Gaar ahaan kuwa ka weyn 80 sano) iyo dadka qaba xanuunada mudada dheer. Waxaan ku caawin kartaa inaad ilaalisid dadka waaweyn ee u nugul, inaad adigu is ilaalisid.

Waa kumee kooxda ugu nugul?

Kooxaha qaarkood, waxay halis u yihiin in ay si xun u xanuunsadan, haddii ay qaadaan xanuunka caabuqa cusub ee Karoona

- Dadka waaweyn (Gaar ahaan ka weyn 80 sano)
- Xaamilada/Uur (in la ilaaliyo awgeed)
- Qofka mudada dheer xanuunka qaba
- Qofka qaba xanuunada xididida dhiiga ee wadnaha (ma quseeyaan kuwa si fiican loo daweyey Dhiigkar)
- Qofka qaba xanuunka sambabada (ma quseeyaan kuwa si fiican loo daweyey neefta)
- Qofka difaaca jirkiisu liito
- Qofka qaba Macaanka/Sokorta
- Qofka qaba kansarka
- Caruurta qaba xanuun mudo dheer

Qofka qaba xanuunada mudada dheer dhexdhexaad ama darajo/heer adag, tusaale Dhiig kar sare leh ama neef, taas oo aanay habaysneyn daawadu, waxaa loo tixgelin karaa halis gaar ah.

Haddii aad ehel tahay oo shaki idinka jiro ku saabsan, haddii ay dhacdo in halis gaar ah ama loo baahdo talooyin, waxaan ku talineynaa in lala hadlo dhakhtarkii daaweyey.

Maxaa sameeyaa, haddii aan ehel nahay qof kooxda helista ku jira?

Ehel ahaan waxaanu kugula talineynaa, inaad si gaar ag u ilaalisid nadaafada guud

- Inta badan mayr gacamahaaga, isticmaal alkohol gacamaha la mariyo, marka aad banaanka u baxdid, adigoo la socda dad kale, intaadan wax cunin
- Ku qufac ama hindhis dhudhunka gacanta, maya gacamahaaga
- Isticmaal galka gacmaha galoofis hadaad baxaysid
- Ma isku aragtay caalamodo cudurka , ama astaamo sahlan keliya, joog gurigaaga inlaa intaad caafimaadeysid
- Yaree xiriirka taabashada (gacanta, hab, dhunkasho,) iyo ka taxadar howlasha bulshada
- Taxadar ku meel gaar ahaan,dhaqdhaqaaqa nasashada bulshada, taas oo ay jiraan xiriir dhow oo dadka kale ah(tusale, adaaga, jimicsiga, kooxaha jimicsiga, kooxda buundooyinka, munaasibada qoyska, booqashada caruurta awoowaha)
- Weydii dadka kale in ay tixgelin muujiyaan

Qaado taxadar gaar ah/Digtooni

Waxaanu sidoo kale ku talineynaa, inaad qaadid taxadar dheerad ah si aad u ilaalisid naftaada sida ugu yar ee suuragalneysa in aadan qaadin cudurka, ehelkaaga u qaadsiiin.

- Ka taxadar inaan ku dhex socotid meel dadku isugu yimaadeen, sida gaadiidka dadweynaha oo dadku is ku dhow yihiin. Ka fogow dadk kale, gaar ahaan hadaad aragtid qof xanuun ka muuqdo.
- Joog guriga hadii aad xanuunsan tahay, ha tegin shaqada ilaa aad ladnaanto/caafimaadid
- Waa inaad soo booqan qof ka mid ah kooxda helista gaarka ku jira iyo qof ku jira dhakhtarka ama xurunta dadka waaweyn, hadii aan loo baahneyn. Tusaale ahaan waa wici kartaa ehelkaaga telefonka la iska arko.
- Waxaad ku caawin kartaa ehelka inaad u soo adeegto oo albaabka u dhigto, sida cunto diyaarsan
- Guud ahaan ka feejignoow ehelkaaga
- Weydii dadka kale in ay tixgelin muujiyaan



Goorma ayaa la xiriirayaa dhakhtarka?

Waa inaad wacdaa dhakhtarka, haddii astaamaha aad ku aragto dadka ehelkaaga:

- ▶ Qufuc cusub
- ▶ Xumad
- ▶ Neef qaadashada oo xumaadata
- ▶ Xanuun maalmo badan
- ▶ Ka soo raysasho la'aan
- ▶ Caalmadaha o sii xumaada

Fiiro gaar ah, waxaan sidoo kale u wargelineynaa qofka ka mid ah kooxda u nugul iyo qofka aad la xiriirtid kooxda u nugul: Waxaad ka codsaneynaa inaad u muujisid tixgelin, labadaba guud ahaan iyo talooyinka kale.

La soco wararka dheeredka ah isbedelka caabuqa Karoonaha cusub waaxda caafimaadka xaruntooda internetka www.sst.dk/corona-eng