

Warbixin loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo la xaqiijiyay in uu cudurka [covid-19] ku dhacay

Markii natiijada shaybaarka laga qaaday lagu xaqiijiyay, in infeekshan aad imminka la xannuunsan tahay u sabab yahay cudurka [covid-19], waa in sidii dad kale aad cudurka u qaadsiihin awgeed aad gurigaaga iska joogto, taasoo muhim ah. Tan kale, waa inaad tixgelisa qodobada ku xusan Sharciga amniga cudurrada faafa [smittskyddslagen]. Halkaan ka aqriso sidii aad u dhaqmi lahayd.

Muddo intee la'eeg ayaan cudurka qof kale qaadsiiin karaa?

Waxaad qof kale cudurka qaadsiiin kartaa ugu yaraan 7 maalmood gudahooda, tiriskaas oo laga soo bilaabo maalinta calaamadaha cudurka ay bilaabadeen. Markii 7 maalmood ay ka soo wareegato tan iyo maalintii aad xannuunsatay, oona labadii maalmood ee ka bogsashada ku xigtay aad qandho la'aan ahayd, oona caafimaadkaaga guud wanaagsan yahay, ayaa waxaa lagugu biirin karaa dadka aan qof kale cudurka qaadsiiin karin. Isla nidaamkaas ayaa hirgalayo xitaa haddii 7 maalmood ay ka soo wareegato tan iyo maalintii aad xannuunsatay, oona laakin weli aad dareemayso calaamadaha cudurka, sida qufaca aan xaakada lahayn iyo dareenka dhadhanka iyo urta oo hoos u dhacay.

Haddii cudurka [covid-19] awgiis berri hore lagugu daryeelay isbtibaal, ama aad degan tahay guryaha waayeellada, dhakhtarkaaga ayaa qiimayn doono kuna wargelin doono muddada cudurka aad qof kale qaadsiiin karto. Haddii aadan fahmin qiimaynta cudur-faafinta, waxaad talo-siin awgeed khadka taleefanka kula xiriiri kartaa *Kooxda raad-raaca cudurfaafinta ee Maamulka Gobolka* [Västmanlands smittspårningsteam] [021-173126](tel:021-173126).

Xilliga aad qof kale cudurka qaadsiiin karto waa inaad tixgelisaa qodobada hoos ku xusan:

- Ha tegin goobta shaqada ama iskuulka
- Dadka la nooshahay ka sokow iska ilaali inaad dad kale la kulanto. Isku day inaad xajiso kala fogaanshada adiga iyo dadka la nooshahay (ugu yaraan 1 mitir, ka sii fiican 2 mitir). Nidaamka waxaa ka reeban ilmaha aad waalid ahaan mas'uul ka tahay – baahida ilmaha ay u qabaan u dhowaashada waalidiintooda waxay ka muhimsan tahay xajinta kala fogaanshada.
 - Qol adiga ku gaar ah waa inaad ku sugnata.
 - Dadka kale ha la cuntayn.
 - Isticmaal musqul adiga ku gaar ah, waa haddii ay suurtagal tahay.
- Tixgeli hab-raac joogto ah oo nadaafad gaar ah xiriir la leh.
 - Badso oona hab aad u taxadarsan gacmaha isaga dhaq.

- Isticmaal shukumaan adiga ku gaar ah.
 - Sagxadda/dusha/baaxadaha nadiifi/jeermitirtir, sida tusaale gacmaha tuubooyinka biyaha iyo albaabada, kuwaasoo badi ahaan la taabto markii guriga lagu sugan yahay.
 - Isla bakeeriga ama qaado/fargeetiga qof kale wax ha ku cunin /cabbin.
 - Waa in mar kasta aad ku qufacda/ku hindhista kilkishaada ama fasaleeti.
- Dukaamada ha ka soo adeegan, socdaal ahaan ha isticmaalin gaadiidka guud.
 - Markii aad booqanayso xarumaha daryeel-caafimaadeedka waa inaad shaqaalaha wargelisa in uu kugu dhacay cudurka [covid-19].
 - Aqriso nidaamka hab-dhaqanka ee ku xusan Sharciga amniga cudurrada faafa ([se smittskyddsblad om covid-19 till patienter](#)).

Raad-raaca cudur-faafinta - tallaabadaan waa inaad sida ugu dhaqsida badan qaado

Dhammaan dadka la xaqiijiyay in uu cudurka [covid-19] ku dhacay, waxaa sida hadba waafaqsan Sharciga amniga cudurrada faafa [smittskyddslagen], waajib ku ah in ay kaalin ka geystaan raad-raaca cudur-faafinta. Sidii hoos loogu dhigi lahaa faafinta cudurka [covid-19] awgeed waxaa muhim ah in sida ugu dhaqsida badan in qof kasta oo cudurka la qaadsiyay la wargeliyo.

1. Isku day inaad xilligii aad qof kale cudurka qaadsiin kartay xusuusato dadkii aad xiriir la yeelatay. Haddii aad cudur-qaadsiye ahayd 24 saacadood kahor inta aad dareemin xannunka iyo calaamadaha cudurka. Xiriir dhow waxaa loola jeeda qof oo aad la kulantay oo aad la sheekaysatay ugu yaraan 15 daqiiqo kuna jiray musaafu 2 mitir, xitaa haddii gobta kulanka ay ku taalay dibadda.

Dadyowga aad la nooshahay waxaa mar kasta lagu tiriyaa kuwa aad xiriir dhow la leedahay. Xiriirka dhow waxaad kaloo la yeelan kartaa dadyowga ku booqday ama aad adiga booqatay xilliga cudur-qaadsiinta. Waxay kaloo noqon karaan saaxiibo oo aad kula kulanto goobo kale iyo saaxiibada shaqada oo aad xiriir dhow la yeelatay, sida tusaale aad ag fadhiisatay. Haddii saaxiibada shaqada ka sokow oo aad dadyow kale qaadsiisay (sida tusaale ardayda, bukaan-socodyada ama macaamiisha) waa inaad marka hore wargelisaa qofka madaxa ah/horseedaha shaqaalaha kaddib ka codso qofkaas in uu aqriso [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) *macneheeda tahay raad-raaca dheeraad ee cudur-faafinta cudurka [covid-19] ee dugsiyada, goobaha shaqada iyo ururrada bulshada.*

2. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay u dir taleefan, farinta sms ama email. Kaddib wargeli in ay dhici karto in cudurka la qaadsiyay. Halka ugu hooseeyso ka aqriso tusaale sida aad u qori karto farimaha.
3. Ka codso in warbixintaan ay aqristaan: [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)

4. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay, laga soo bilaabo kuwa ugu dambeeyeen oo aad xiriir la yeelatay, wargeli in 14 maalmood ee soo socda aynan la kulmi dad badan. Xiriirka dhow ku boori in sida ugu dhaqsida badan ay ballan qabsadaan oo shaybaar looga qaado haddii ay dareemaan calaamadaha cudurka (xitaa kuwa fudud).
5. Xaqiiji inaad fulisay tallaabooyinka ee 1-4 ee kor ku xusan adigoo ka jawaabo su'aallaha ku qoran foomka kugu jiro sanduuqa adiga ku qaarka ah, markii aad *guda gasho* [loggat in](#) (Alla övriga tjänster/Inkorg/Årenden). Haddii Gobolka Region Västmanland shaybaar lagaga qaaday oona aad guda-geli karin waxaa kula soo xiriiri doonto Kooxda Raad-raaca cudur-faafinta cudurka [covid-19].

Talo soo jeedin ku saabsan sida qoraal loogu qoro dadka aad xiriir dhow la yeelatay.

Waa salaaman tahay! Waxaa goor dhow lay wargeliyay in uu cudurka [covid-19] igu dhacay. Raad-raacida cudur-faafinta awgeed ayaan kula soo xiriiray maadaama aan wada xiriirnay markii aan cudur-qaadsiye ahaa, laakinse goortaa ma aanan ogayn. Maamulka amniga cudurrada faafa ee Gobolka Västmanland wuxuu kugu boorinayaa inaad aqrisato [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)

14 maalmood ee soo socda waa inaad aad hoos ugu dhigto tirada dadka aad la kulmi doonto, taasoo aad muhim u ah. Tan kale waa inaad shaybaar iska qaada haddii aad dareemayso calaamadaha cudurka, xitaa haddii ay yihiin kuwa fudud.

Madaxa shaqada/horseedaha shaqada, maamulka iskuulka ama horseedaha kooxda ma wargeliyaa?

Haddii goobta aad ka shaqayso ama dhaqdhaqaaq kale aad ka hawlgasho (sida tusaale iskuul, goob tababar ama goobaha wakhtilummiska) la kulantay dadyow laga yaabo inaad cudurka qaadsiisay, laakin ku suurtagal noqon karin inaad wargeliso dhacdada, waxaad caawinaad waydiisan kartaa madaxa shaqada/horseedaha shaqada, horseedaha kooxda, agaasimaha dugsiga iwm. Waxaa muhim ah in dhammaan dadka cudurka la qaadsiiyay la wargeliyo, taasoo muhim ah, laakin iyaga xaq kuma laha in ay ogaadaan in adiga u cudurka [covid-19] kugu dhacay.

Madaxa shaqada/horseedaha shaqada, horseedaha kooxda iwm waxay ka caawini karaan raad-raacida cudur-faafinta, iyagoo warbixin sii gudbiyo.

Warbixin dheeraad ka aqriso halkaan: [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#)

Warbixinta luqadaha kale

Warbixin bukaan-socodyada loogu talagalay qoraal ku qoran warbixinta amniga cudurrada faafa ee bukaan-socodyada loogu talagalay leh nidaamyada hab-dhaqanka (smittskyddsblad till patienter med förhållningsregler) waxaa kaloo la heli karaa iyadoo lagu [turjumay luqado kale](#). Waxaad xulan kartaa luqadda markii aad jag-siiso badhanka cagaran oo ku ag qoran ereyga "svenska", geeska midigta kor ee bogga.

Su'aallo ku saabsan natiijada shaybaarka ee adiga ku gaarka ah

Warbixin ku saabsan cudurka [covid-19] marka hore aqriso warbixinta ku qoran bogyada *natiijada shaybaarka ee adiga ku gaarka ah* [om ditt provsvar](#) ama wac 113 13. Haddii aad su'aallo ku saabsan caafimaadkaaga waydiin lahayd, la xiriir rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ama 1177 *Vårdguiden* khadka taleefanka. Haddii aad su'aallo ku saabsan raad-raaca cudur-faafinta la xiriir Kooxda raad-raaca cudur-faafinta cudurka [covid-19] ee gobolka khadka taleefanka, waa [021-173336](#).

Haddii xaaladdaada ay darsato

Haddii xaaladdaada ay darsato waa inaad la xiriirta rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ama 1177 *Vårdguiden* khadka taleefanka. Haddii xaalad halis ah ay jirto wac 112. U sheeg in uu cudurka [covid-19] kugu dhacay.