

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

Warbixintaan Gobolka Västmanland ayay khuseeysa

Markii natijada shaybaarka laga qaaday lagu xaqiijiyo, in infeekshan aad imminka la xannuunsan tahay u sabab yahay cudurka [Covid-19], waa in sidii dad kale aad cudurka u qaadsiinin 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 qaadsiin karaa?

Waxaad qof kale cudurka qaadsiin 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 qaadsiin 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 markii shaybaarka laga qaadayay aadan lahayn calaamadaha cudurka, oona toddobaadka ku xigo aadan dareemin calaamadaha cudurka, waxaa kaddib markii 7 maalmood ay ka soo wareegato la oran karaa in cudurka aadan faafi karin.

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 qaadsiin karto. Haddii heerka difaaca jirkaaga u aad u hooseeyo, taasoo tusaale u sabab ah daaweynta kiimikada (chemotherapy), xaaladdaas muddo dheer ayaa cudurka faafin kartaa. Xaaladdaas waxaa lagugu tirinayaa dadka ugu yaraan 3 toddobaad cudurka faafin karo, tiriskaas oo laga soo bilaabo maalinta calaamadaha ay bilaabadeen. Dhakhtarkaaga la xiriir haddii aadan hubin.

Haddii aadan fahmin qiimaynta cudur-faafinta, waxaad talo-siin awgeed wici kartaa 021-173126, kaddib xulo badhanka 1-aad.

Xilliga aad qof kale cudurka qaadsiin 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 kulkishaada 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 qaadsiiyay la wargeliyo.

1. Isku day inaad xilligii aad qof kale cudurka qaadisiin 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 aqrisko [Utökad smittspårning för Covid-19 på skolor, arbetsplatser och](#)

[inom föreningslivet](#). Haddii aad arday tahay waa in waalidkaaga u agaasimaha iskuulka wargeliyaa in la xaqiijiyay in cudurka [Covid-19] u kugu dhacay.

2. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay u dir taleefan, farinta sms ama email. Kaddib wargeli in ay dhici karto in cudurka la qaadsiiyay. Halka ugu hooseeyso ka aqriso tusaale sida aad u qori karto farimaha. Haddii aadan doonayn inaad arrintaan awgeed la xiriirto dadka aad xiriirka la yeelatay, waxaa arrinta ka caawin karo Kooxda Raad-raaca cudur-faafinta cudurka [Covid-19].
3. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay ka codso in ay aqristaan warbixinta halkaan laga heli karo [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har Covid-19](#)
4. Dadyowga aad xiriirka dhow la yeelatay, ku boori in sida ugu dhaqsida badan ay ballan qabsadaan oo shaybaar looga qaado haddii ay dareemaan calaamadaha cudurka (xitaa kuwa fudud). Xilligii aad cudurka faafin kartay, haddii qaddar 15 daqiiqo ka kooban aad goob dibadda ku taallo kula kulan tahay dadyowga weaji ka weaji iyo musaafad 2 miitir ah isku jirteen, waxaa talo ahaan la soo jeedinayaa in ballanka shaybaarka 5 maalmood gudahooda kaddib markii xiriirkaas la yeeshay, xitaa haddii calaamadaha cudurka aadan dareemayn.
5. 14 maalmood ee ku xigta kaddib markii xiriirkii ugu dambeeyay aad la yeelatay, waxaad xiriiryadaada wargelisaa in aynan la kulmin dad badan. Waa in sidaas ay u dhaqmaan xitaa haddii shaybaarka [Covid-19] laga qaadan oona la xaqiijin in cudurka u ku dhacay.
6. Dadka aad la nooshahay waa in 7 maalmood aynan aadin goobaha shaqada/iskuulka, oona sugaan shaybaarkii maalinta 5-aad laga qaaday. Dadyowga kale ee aad xiriir la leedahay way tegi karaan goobaha shaqada/iskuulka haddii gebi ahaan aynan dareemayn calaamadaha cudurka.
7. 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/Ärenden). Haddii Gobolka 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-qaadsiiye ahaa, laakinse goortaas 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](#)

Haddii aad dareemi jirtay ama aad imminka dareemayso calaamadaha cudurka, waa inaad sida ugu dhaqsida badan ballansataa shaybaarka cudurka [Covid-19]. Xitaa haddii aadan dareemayn calaamadaha cudurka haddana waa inaad ballansata shaybaarka cudurka [Covid-19] kaddib markii 5 maalmood ay ka soo wareegatay tan iyo markii aad kulanteen. Xitaa haddii jawaabta shaybaarka ay noqoto in usan kugu dhicin cudurka waa in haddana aad 14 maalmood ee ku xiga hoos ugu dhigto tirada dadka aad la kulmi doonto.

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 qaadsiiyay, 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, iyadoo warbixin sii gudbiyo.

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

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 [021-175589](#).
- Haddii aad su'aallo ku saabsan cudur-faafinta, waxaad wixi kartaa Xarunta xiriiriyada 1177.se 021-173000, kaddib xulo badhanka 1-aad.

Is-daryeelid iyo baxnaanis

[Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft Covid-19.](#)

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.