

Waa warbixin loogu talagalay qofka laga daryeelay cudurka [Covid-19]

Goor dhow waxaa laga saari doonaa isbitaalka, laakin ka kabsashada jirrada – iyo ruuxa – wakhti ayay qaadanayaan kaddib markii qofku u xannuunsanaa infeekshan dhib badnaa oo raage ahaa. Sidaas awgeed, waxaa muhim ah in dhawr arrimood laga feker:

- Hab taxadarsan u aqriso oona u tixgeli dardaaranka warbixinta amniga cudurrada faafa ee lagu siiyay.
- Hab si joogta ah raashin nafaqo leh u cuntay. Haddii wax badan aadan ma qura cunni karin badso cunida raashinka fudud. Sidoo kale, hab joogta ah u kormeer miisaankaaga.
- Ka feker in maalinimada aad hoos u dhigto dhaqdhaqaaqyada oona nasashada ku dadaasho. Iska ilaali inaad maalinimada badsato nasashada, inkastoo haddana nasashada dheeraad iyo biriffta ay muddo lagamaarmaan yihiin. Isku day inaad firfirconida jir-dhaqaajiska, sida tusaale adigoo lugo-baxsado inta aad kari karto. Tixraac barnaamijka laylinta ee adiga ku gaarka ah, waa haddii farsamayaqaanka muruqgoynka/jimicsiga bukaha u ku siiyay.
- Dejiso hab-raac joogta ah waxaana nidaam u yeesha dhaqdhaqaaq-maalmeedkaaga. Hurdada waxay muhim u tahay ka kabsashada maskaxduna waxay u baahan tahay iftiin-maalmeedka. Iska ilaali inaad wax badan hor fadhiisato shaashada. Isku day inaad maalin kasto sameeyso wax ka helid leh.
- Waxaa dhici karto in muddo hab sahlan aad waxba u xoogsaari karin, jirto cilladda xasuusta iwm taasoo caadi ah. Bukaanku socodyada badidooda waxay dareemaan daal aad u badan. Sidaas awgeed, waa hagaag in firfircoonida lagu dadaalo oona "maskaxda la layliyo" iyadoo dhaqdhaqaaqa kala duwan la adeegsanayo, laakin waxaa loo baahan yahay in la badsho biririyada joogtada ah. Waxaa la kaashan karaa in la qoro warbixinada muhimka ah.
- Waxaa dhici karto in qofku u dareemo dhibaato dhinaca dareenada, sida walwal iyo niyadjab. Sidoo kale waxaa dhacdo in muddo qofku u ku riyoodo qarow. Xaalladdaas waxaa arrinta lagala xaajon karaa qof ehel ah. Ha ka cabsan inaad arrinta kala xiriirto xarumaaha daryeel-caafimaadeedka waa haddii dhibaata ay iskeeda u ciribtirmin. Waxaa dhici karto in xitaa qaraabadada ay taageero u baahdaan.
- Dadka badidooda oo lagu daryeelay waaxda daryeel-caafimaadeedka degdegga waxay xasuustaan dhacdoono qiyaali ah. Taasoo macneheedu ahayn in qofku u ku dhacay cudurrada damiirka ku dhaco. Wadahadal ayaa la yeelan kartaa qof qaraabo ah iyo/ama ka tirsan shaqaalaha caafimaadka. Iyaga ayaa ka caawini karo kala soocidda dhacdoonada qiyaaliga ah iyo kuwa dhabta ah.
- Haddiise aad shaqolaawe tahay waa inaad Khasnadda caymiska bulshada [Försäkringskassan] wargelisaa. Ha iloowin inaad lacagta bukaanka [sjukpenning] Khasnadda caymiska bulshada ka dalbato, haddii kale wax lacag ah laguma siin doono.

Haddii aad su'aallo na waydiin lahayd ama taageero iyo caawinaad u baahan tahay:

- Haddii ay ku caawiyaan [hemtjänst], [hemsjukvård] ama aad degan tahay guryaha waayeellada: Haddii aad su'aallo na waydiin lahayd ama taageero iyo caawinaad u baahan tahay, marka hore la xiriir shaqaalaha goobahaas ka hawlgala.
- Haddii sidii aad u gudan lahayd hawlaha noolol-maalmeedkaaga awgiis aad u baahan tahay caawinaad wax ku ool ku salaysan ama waxyaalaha/farsamada caawinaad ahaan la adeegsado: La xiriir maamulka degmada aad degan tahay. Faahfaahinta xiriirka waxaad ka heleysaa barta internetka ee maamulka degmada ama adigoo maamulka khadka taleefanka kala xiriiro.
- Haddii aad u baahan tahay in laga caawinno dhaqdhaqaaqa laylinta, caawinaad xiriir la leh dareenada niyadjabka/walwalka, dhibaataada liqida, hoos u dhaca miisanka, daal dhinaca jirka iyo maskaxda ba ama u baahan tahay talo-siin iyo warbixin xiriir la leh caafimaadka: La xiriir rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay. Faahfaahinta xiriirka iyo warbixinno kale waxaad ka aqrisan kartaa barta internetka www.1177.se.