



## Warbixin ku saabsan Koronaha ee Tysvær – 11. mars 2021

Waxaan wiigii u danbeeyey lagu arkey magaalada Tysvær dad qaba Covid-19, isku celcelis ilaa 6 qof. Shantii qof ee ugu danbeysey ee uu ku dhacay waxay ahaayeen dad waaweyn, iyagoo xariir la lahaa jiradii dhawaan ka dilaacdey Haugesund.

Laba qof oo kamida waxay arday ka ahaayeen xarunta waxbarashada ee Tysvær, hadana karantiil ayey ku jiraan oo guriga ayey fadhiyaan.

Labo fasal iyo shaqaale ka ag dhawaa dadka xanuunsan iyaguna karantiil ayey ku jiraan waxaana laga qaadin tijaabo.

Iskuulkuna sababtaa aawadeed iyo sharuuc u degan degmada wuxuu go'aansadey in guryaha lagu qaato waxbarashada. Arintaasna waxay soconeysaa ilaa 26. maarso. Wixii akhbaar ah oo ku saabsan waxa dhacdoona waqti fiican ayaa la idiin soo sheegin.

**Wuu ku dhawaa waxaa laga wadaa qofka xariir la sameeyey qofka uu ku dhacay Covid-19 wax ka yar 48 saac inta uusan qofku isku arag jiradaas, iyo sidoo kale u dhawaadey in ka yar labo mitir in ka badan 15 daqiiqo ama si toos ah jirkiisu u taabtey qofka qaba jirada.**

Dhamaan intii ku dhawaa qofka jiran, waxaa laga codsanyaa iney tijaabo iska qaadaan laga bilaabo maanta 11. maarso, iyo ilaa maalinta 7aad laga bilaabo markii ugu danbeysey ee uu xariir la sameeyey qofka jiran. Haddii jawaabta uu helo maalinta 7aad ay noqoto diidmo, markaas qofku waa ka bixi karaa karantiilka. Haddii qofku uusan tijaabo iska qaadin, markaas waa inuu guriga fadhiyaa ilaa 10 beri laga bilaabo maalintii ugu danbeysey ee uu la kulmey qofka jiran.

### [Sugitaanka karantiilka](#)

Dhamaan inta la degan qofka ku jira karantiilka, ayaguna waxay ku jirayaan karantiinada inta u uka helayo jawaab qofka iska qaadey tijaabada. Taas macnaheedu waxaa weeye caruurta iyo ninka/xaaska ma aadi karaan xanaanada, iskuulka ama shaqada. Dadku waxay u qaadanayaan taladaas si la mida kuwa ku jira karantiilka – fiiri liiska hoos ku qoran.

### [Maxay tahay macnaheedu qofku karantiil ayuu ku jiraa?](#)

Markii aad ku jirtid karantiil waa inaad:

- Gurigaaga joogtaa.
- Ka fogaatid dadka guriga kula jooga.
- Aadin shaqo, iskuul ama xanaanada.
- Safrin – xataa wadanka dhexdiisa.
- Tegin meel ay kugu adagtahay dadka inaad ka fogaatid.
- Qaadanin gaadiidka dadweynaha (bas).
- Tegin meelaha dadweynuhu isugu yimaado sida dukaanada, farmasiyaha iyo maqaayadaha. Haddii aadan fursad kale haysan, markaas waad aadi kartaa meelaha

laga maarmaanka sida dukaanka ama farmasiyaha. Laakiin waa inaad dadka ka fogaataa.

- Marti kuu imaan. Caruurta lama ciyaari karaan cid ka baxsan inta la degan.

Banaanka waa soo lugeyn kartaa laakiin waa inaad dadka kale ka fogaatid. Caruurta waa ciyaari karaan, marka banaanka u raac oo la soo ciyaar maalintii hal mar.

Dukaanada qaarkood cunada waxaad ka gadan kartaa kumbuyuutarka kadibna guriga ayaa laguugu keenin ama si kale oo fudud.

## **Ujeedada laga leeyahay waxaa weeye inaad jirada cidna qaadsiiin inta aan lagaa helin.**

[Macnaheedu maxay tahay inaad meel isku xirtid?](#)

Qofku waa inuu meel isku xiraa hadii laga helay Covid-19 ama karantiil uu ku jiro oo calaamadihii jirada isku arkey.

Dadka guriga ku xiran waxay sameynayaan:

- Waa inaad guriga joogtaa mar walba oo aadan banaanka aadin, laakiin beertaada ama deydkaaga/xeradaada waa joogi kartaa.
- Dadka kale waa kaa caawin karaan wixii mihiim ah.
- Dadka aad la degantahay waa inaad u jirsataa ugu yaraan 2 mitir.
- Waa inaad leedahay musqul gooni kuu ah haday macquul tahay. Isticmaal alaabta musqusha iyo shukumaan kuu gooni ah.
- Waa inaad ka taxadartaa nadaafada gacnama iyo habka loo qufaco si aadan u qaadsiiin dadka kula degan guriga.
- Guriga in la nadiifiyo waa mihiim, waliba meelaha gacmuhu taabtaan.

### [Calaamaha lagu garto jirada](#)

Calaamadaha lagu garto covid-19 waa kuwa lagu garto caabuqa ku dhaca meelaha hawadu soo marto, sida hargabka ama durayga. Dad badan ayaa isku arka qufac ama xumad. Intaas waxaa raaca dhadhanka iyo dareenka urka oo taga, madax xanuun, daal, murqo xanuun. Kadibna dadka qaar ayaa hawadu ku dhagtaa. Qofku aad ayuu u gudbin karaa maalmaha ka horeeya iyo kuwa ka danbeeyo markuu jirada isku arko. Taasi waxay khusaysaa caabuqa korona iyo jirooyinka ku dhaca meelaha hawadu marto.

Hadii adiga ama cid ka mida familka uu isku arko calaamadahaas waa mihiim inuu karantiil galo isla markaasna la xariiro xarunta lagu qaado tijaabada caabuqa korona.

### [Xarunta koronaha](#)

Hadii aad qabtid su,aal ku saabsan tijaabada waxaan wici kartaa xarunta koronaha telefoonka [52757400](tel:52757400). Waqtiyada ay furantahay xaruntakoronaha waa Isniinta – Jimcaha: saacada 08.30 – 11:00 iyo 12:00 – 15:00

Sabti iyo axad: way xirantahay

Balanta tijaabada karonaha waxaad ku dalbankartaa elektaroonig ahaan(qof walba oo ka weyn 12 sano) ama telefoon u dir xarunta koronaha waqtiyada ay furantahay. [Halkan ka dalbo tijaabada](#)

Magaalada Tysvær waxay mar walba cusbooneysiin ku sameeyaan akhbaarta ku saabsan koronaha iyo talaalka ee qolka ay ku leeyihiin bogga internetka halkaas oo qofku ka akhrisan karo wax badan.

<https://www.tysvver.kommune.no/coronavirus/koronavirus/koronavirus>

<https://www.helsenorge.no/en/coronavirus/information-in-other-languages/>

<https://youtu.be/QcO8QVU6178>