

Tilmaamaha loogu talogalay dadka lagu karantiilo guriga

Haddii dhakhtarka cudurka faafa uu kuu karantiilo sababo la xiriira gaarista fayraska korona, waa inaad xaddidaa hawlahaaga, illaa uu dhakhtarka ku daaweynaya ama kalkaaliyaha caafimaadku ay tilmaamo kale ku siiyaan.

Joog guriga, ka joog booqashada dadka kale, hana ku casuumin dad kale inay ku soo booqdaan. Kalkaaliye ama dhakhtar ayaa la soconayo caafimaadkaaga haddii loo baahdo.

Ogaaw ku xadgudub amar karantiil oo ay bixiyeen mas'uuliyiinta cudurada faafa in lagu muteysankaro ciqaab. Jebinta amarka karantiilka ay bixiyeen hey'adaha daryeelka caafimaadka waxaa ka dhalankara ganaax lacageed ama xarig dhan seddex bilood sida uu dhigayo xeerka ciqaabta ee Finland (xeerka ciqaabta 44, cutubka 2§).

Haddii dhakhtarka cudurka faafa uu kugu amro karantiil waxaa ka reeban arimaha soo socda:

- Ha aadin goobtaada shaqada
- Ha aadin dugsiigaaga ama goobo kale oo waxbarasho
- Ha aadin makhaayadaha, dukaamada, xaruumaha dukaameysiga ama goobaha kale ee dadweynaha
- Ha aadin goobaha dabaasha ama xarumaha jimicsiga ee la midka ah
- Ha isticmaalin xarumaha kale ee madadaalada
- Ha aadin tiyaatarka, shaneemooyinka, makhaayadaha ama baararka
- Ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha, sida tareen, bas ama tagsi
- Ha ku casuumin dadka kale si ay kuu soo booqdaan ama ha booqan dad kale
- Ha ugu yeerin gurigaaga in uu nadiifiyo qof guriga debadiisa ka yamid ama shaqaalaha bixiya adeegyada nadaafada

Marka aad joogto guriga:

- Keligaa jiifo sariirtaada.
- Layri qolka subaxdii iyo fiidkii adigoo furayo daaqada ugu yaraan 15 daqiiqo.
- Haddii ay jiraan dad kale oo cudurka qaba oo isla reerka ah, iska ilaali inaad si dhow ugu dhowaatid iyaga.
- Ku dabool afkaaga iyo sankaaaga tiish markaad qufaceysid ama hindhiseysid. Haddii aadan haysan tiish, ku qufac ama ku hindhis qeybta kore ee shaatiga gacmo-dheeraha, ha u dhigin gacantaada. Markaad isticmaasho tiishka, ku xir bac ama ku rid weelka qashinka. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo /ama walxa alkalka ka sameysan ee gacmaha lagu nadiifiyo.
- U dhaq maacuuntaada si caadi ah.
- KU dhaq dharkaaga iyo dharka sariirta lagu goglo mashiinka dharka si caadi ah.
- Gurigaaga si caadi ah u nadiifi (balse banaanka ha ka keenin dad nadiifayaal ah). Waxaa wanaagsan in la isticmaalo shaandheeyaha HEPA ee qalabka nadaafadda.
- Si taxaddar leh u nadiifi albaabka talaajada, rimuudyada iyo sagxadaha kale ee sida joogtada ah loo taabto.
- Ku tirtir wixii dheecaano ah, sida mataga ama xaakada, jeermis-dile koloriin leh. Biyaha waa in lagu barxaa walxa jeermiska dila ilaa 500 ppm ugu yaraan. Hubi tilmaamaha barxidda ee ku yaala qoraalka dhalada.

U bixidda bannaanka:

- Waqti ayaad ku qaadan kartaa balakoonkaaga ama banaanka beertaada balse waa in aadan si toos ah ugu dhawaan dad ka baxsan gurigaaga.
- Xayawaanka gurijoogta ah ee guriga kugula nool u dhiib qof kale oo aan karaantiil ku jirin haddii baanka loo saarayo gaar ahaan magaalooyinka. Xayawaanka gurijoogtaa sidoo kale waa loogga tagi karaa meelaha xayawaanka lagu daryeelo.
- Haddii kale, waad wadan kartaa xayawaanka gurijoogta ah haddiiba aad ka fogaatid u dhawaanshaha tooska ah ee dadka kale.

Saadka cuntada:

- Weydiiso qof kale oo aan karantiil ku jirin inuu kuu sameeyo dukaameysiga raashiinka.
- Waxaad sidoo kale, ku dalban kartaa adeega raashinka qaab online ah ama taleefon ahaan raashiinka in laguugu keeno gurigaaga. Hubi in aadan u dhawaan qofka kuu keenaya raashinka markaad lacagta bixineyso ama qaadanayso rasiidka.

Waxyaabaha kale:

- Gunnada cudurka faafa waxay magdhaw u tahay dakhliga kaa lumay haddii lagu karantiilay ama uu kugu amray inaad is-gooniyeyso dhakhtarka cudurada faafa. Waxaad sidoo kale heli kartaa gunnada cudurka faafa haddii canugaaga ka yar 16 jir la karantiilay sidaas darteedna aadan shaqo aadi karin. Ka codso Kela gunnada cudurka faafa. Si aad u codsato, waxaad u baahan tahay go'aanka karantiilka oo uu qoray dhakhtarka cudurada faafa ama shahaadada SVA. Haddii qofku iskii isu karaantiilo xaq uma laha kaalmada ama gunnada cudurka faafa. Wixii faaffaahin ah oo ku saabsan gunnada cudurka faafa iyo sida loo codsado intaba websaydka Kela ayaad ka helee: www.kela.fi/tartuntatauti
- Haddii aad u baahan tahay inaad adeegsato ambalaas inta aad ku jirto karantiilka, ogeysii Xarunta Gurmada Degdega ah ee karantiilkaaga markaad la xiriireyso.

Haddii aad isku aragto astaamo:

Astaamaha cudurka fayraska Korona waxaa ku jiri kara qandho, qufac, cune-xanuun, sanko diifsan, neef-yarida, luminta dareenka urta ama dhadhanka, iyo shuban-biyood ama caloolxanuun aan sabab cad laheyn.

Haddii aad isku aragto astaamahaan midkood, soo wac khadka caawinta fayraska corona ee Espoo, tel. 09 816 34600 Isniin–Jimco saacada 7:00–18:00. Waqtiyada kale, soo wac Khadka Caawinta Caafimaadka, tel. 116117.

Macluumaadka guud ee ku saabsan fayraska Korona oo ku qoran luuqado kala duwan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatieto-eri-kielilla>