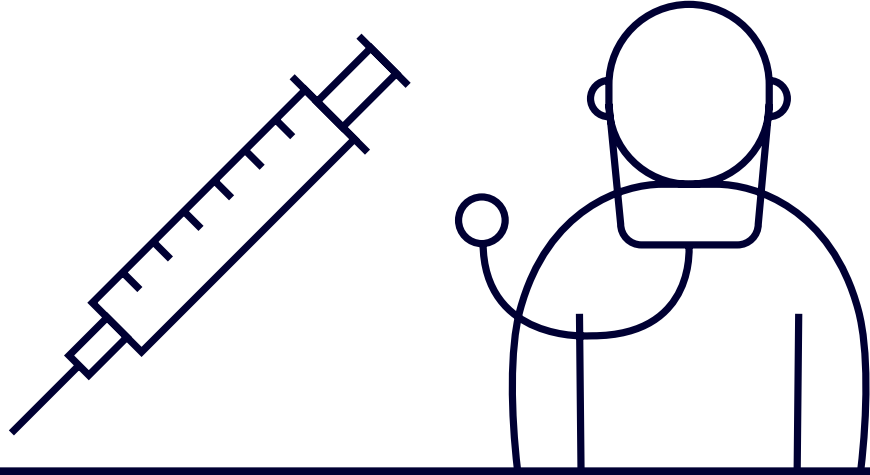


Tallaal



SOMALI

COVID-19 waa cudur, aad qaadi karto, haddii laguugu daarto caabuqa-corona.

Wuxuu ku dhici karaa dhamaan dadka, dumar iyo rag, dhallinyaro iyo waayeel iyadoo aan loo fiirin jinsiyad iyo diin. Nasiib-darro waxaad dhici karta, inuu kugu dhaco, inkastoo aad waxa ugu fiican yaashay oo aad dhowrtay dhamaan sharciyada ku saabsan kala fogaanshaha iyo nadaafadda.

Laakin hadda waxaan haynaa talaal. Marka aan tallaalo, dad yar ayuu ku dhacaa oo jirrada ama dhinta.

Inkastoo talaalka ka hortagga caabuqa-corona lagu sameeyey wakhti gaaban, waxay ay aheyd taariikhiyan mid dad badan ka qeybqaataan tijaabada. Maamulka caafimaadkkuna waxuu qiimeeyey, in tallaalku yahay mid si wanaagsan loo diiwaan-geliyey aadna u ah ammaan. Sidaa darteed

maamulka caafimaadku waxuu ku talinayaa, in dad badan hadba inti suurtoagal ah la tallaalo.

Waa iktiyaari waana bilaash in la istallaalo. Qof walba oo ka weyn 16 sano waxa loogu deeqayaa tallaal.

Maamulka caafimaadka, ayaa go'aaminaya sida la isugu xigo. Marka hore waa qof walba oo ka weyn 65 sano iyo dadka kale ee halistoodu sareeyso oo noqonaya kuwo aad ugu xanuunsada corona. Kadibna waa qof walba inta u dhexeysa 16 ilaa 64 sano.

Fariinta waxaad ka heleysaa e-Boks, marka tookadaada la gaaro. Haddii aadan laheyn e-Boks, waraaq ayaa kuugu soo dhaceysa boostada. Dadka qaar waxa ay ka helayaan deeqda ku saabsan tallaalka shaqo-bixiyahooda, degmada ay deggen yihiin ama takhtarkooda.

Marka aad hesho deeqda ku saabsan tallaalka, waxaad geli kartaa bogga www.vacciner.dk wakhtina ka qaadan kartaa mid ka mid ah xarumaha tallaalka ee gobolka. Haddii uusan jirin wakhti bannaan, markaad fiiriso, waxaad mar kale hubin kartaa maalinta gelinkeeda dambe ama maalinta xigta.

Waa inaad sugtaa in lagu tallaalo, haddii, uu ku haayo COVID-19, aad leedahay uur, nuujineyso, xumaddaadu ka koreyso 38 garaado ama aad qabto infakshan sida kan sambabada ee oof wareenka. La xiriir takhtarkaaga, haddii aad qabto shakhi.

Inkastoo lagu tallaalay, waa in qofku joogteeyaa inuu raaco talooyinka waaxda caafimaadka ee ku saabsan kala fogaanshaha iyo nadaafadda. Dadka kale waad qaadiin kartaa, inkastoo lagu talaalay, tusaale taabashada wa-xyaabaha la wadaago.

Ogow, iney internetka ku jiraan warbixinno aad u khaldan oo ku saabsan caabuqa-corona, COVID-19. Haddii aad rabtid inaad heshid warbixin fiican oo la hubo, waxaad ka arki kartaa bogga internetka ee Waaxda caafimaadka www.sst.dk. Waxaad xitaa ka wici kartaa khadka wadaagga ah ee dowlaadda ee arrimaha corona oo ah: 7020 0233.