

Af-Soomaali

Wadajir ayaynu u hakineynaa infegshanka.

Haddaad leedahay astaamaha cudurka covid-19, sida qandho, qufac, cuno-xanuun ama diif, waa muhiim inaad raacdo talooyinka Hay'adda Ilaallinta Caafimaadka Dadweynaha. Taasi waa mid ku khuseysa xitaa hadday astaamuhu yihiin kuwo fudud.



Guriga joog

Guriga joog oo iska ilaali inaad dad kale la kulanto haddaad xanuun dareemysa. Taasi waxay khuseysaa carruurta iyo dadka waaweyn, labadaba. Waa inaad gurigaaga ka joogtid shaqada, iskuulka, xannaanada carruurta iyo hawlaha kale oo dhan.



Iska baar cudurka

Hadday astaamuhu hal maalin kaaga bixi waayaan, waa muhiim inaad cudurka iska baarto. Nidaamka iyo xilliga baaritaanka way kala duwan yihiin oo waxay ku xiran yihiin hadba meesha aad deggan tahay.

Gal 1177.se/covid-19-prov si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.



Masaafu dheer u jirso dadka aad la deggan tahay

Waa muhiim inaad ka dheeraato dadka kale. Xitaa kuwa aad la deggan tahay. Hadday suurogal tahay, waa inaad ku jirtaa qol adiga kuu gaar ah. Ku da-daal inaad gacmaha aad isaga dhaqdo intaadan wax cunin ka hor, markaad raashin karineyso iyo markaad musqusha gasho ka dib.

Haddaad qabto su'aalo guud oo ku saabsan covid-19,

wac 08-123 680 00 ama 113 13.

Haddaad u baahn tahay talo caafimaad,
wac 1177.

Bogga krisinformation.se waxaad kala socon kartaa warar ku qoran af-soomaali oo ku saabsan covid-19 oo ka soo baxaya hay'adaha dawladda.



Swedish Civil
Contingencies
Agency