

Naseexooyin iyo talo- siin loogu talagalay dadyowga dareemayo calaamadaha cudurka [Covid-19]

Produktion: Kommunikationsenheten, Region Gävleborg 202004



Cuntada iyo cabbitaanka

• Maalin kasta cab ugu yaraan 1,5 liitar oo cabbitaan ah, siiba badso haddii aad qandho dareemayo ama aad shubmayso.

• Haddii waxba aadan cabbi karin, waxaad u baahan tahay wax cabbitaanka beddelkiisa la cabbo [vätskeersättning], laakin markii aad xannuunsann tahay waxaa xitaa fiican in la cabbo cabbitaanka leh sonkorta/ carbohydrates, sida tusaale cabbitaanka macmacaan, cabbitaanka loo yaqaanno [nyponsoppa], sharbayt, casiiir iwm.

Waxaa kaloo muhim ah badsashada waxyaalaha tamarta iyo borotiinka laga helo, kuwaasoo sahlin doono ka bogsashada cudurka, oona hoos u dhigi doono halista hoos u dhaca miisanka iyo xoogga murqaha. Sidaas awgeed, ka feker qodobadaan:

• Maalin iyo mar kasta inyar cun, laakin badso tirada cuntaynta. Quraac, qado, casho iyo 1–3 oo cuntada fudud ah.

• Iska ilaali inaad cunto raashinka dufanta iwm aan ku badnayn, beddelkii badso subagga, margarine ama saliidda.

• Cab cabbitaanka tamarta ku badan tahay sida caanaha caadiga, casiiir, sharbayt, cabbitaanka macmacaan ama cabbitaanka miraha laga sameeyay [frukt-soppor].

Maadaama aan lagu oggolayn inaad dad la kulnato, waxaa muhim ah in soo adeegsashada laga caawinno, sida tusaale ku soo adeegaan qaraabadaada ama deriskaaga. Dukaamada badidooda waxaa laga hela adeegga in raashinka aad ka iibsatay ay guriga kugu keenaan, haddiise aad u baahan tahay caawinaad dheeraad, oona degan tahay degmada Gävle, waxaad khadka taleefanka kula xiriiri kartaa khadka taageerada [stödlinje] ee Dowladda hoose Gävle.

Khadka taageerada [stödlinje] waxaa loola xiriiri karaa isniin-jimce saacadaha 9.00–12.00 iyo 13.00–16.00, wac 026-17 87 00.

Haddii aadan ku noolayn degmada Gävle la xiriir maamulka degmada aad degan tahay.

Neefsashada

• Sida sambabahaaga ay helaan hawo ku filan awgeed, waa in maalinimada isku-dayda in saacad kasta aad 10 jeer hab qoto dheer u neefso.

• Markii aad dareemayo cillada neefsashada, waxaad dhibaataadaas hoos ugu dhigi kartaa adigoo hab fudud isku hayo bishamaha aad neefsato, taasoo loo yaqaanno [pysandning]. Horjoogsashada neeftuurida oo ay bishamaha suurtageliyeen awgeed, mariinada hawada ee yaryar way dheeranyaan, taasoo iyadana sahlinaayo in sambabaha ay galaan hawada.

• Ku dadaal in maalinimada aad badsato fadhisashada. Haddii hab qaab toosan aad u fadhiso to hab fudud ayay hawada ugu soo qulqulayaan sambabaha.

• U fadhiiso qaab gacmaahaaga ay taageero ku heli karaan. Neefsashada ayay fududaynaysaa.

• Haddii aad kari karto, kolba in yar qolka ku socsoco.

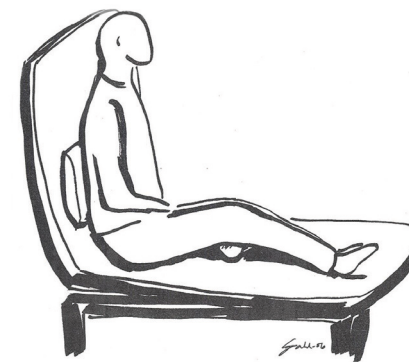
• Haddii aad maalinimada badsato sariir-jiif, ka feker in is gedgediska aad badsato.

Haddii cudurro kale la dhiban tahay, kuwaasoo aan ku suurtagelin karin hirgelinta talo-siinta, waxaad la tashata dhakhtarkaaga

Haddii ay suurtagal noqon karto, kor u qaad tiirka dhabarka ee sariirta. Haddii kale, fadhiso kaddib darbiga ku tiirso

- ✓ Misigta la sin xagalka sariirta.
- ✓ Tiirka dhabarka waxaa la kala qaadi karaa 90°.
- ✓ Halka dhabarka ugu hooseeyo ku riix barkin.
- ✓ Shukumaan isku laablaaban waxaad gelisa jilbaha hoostooda.
- ✓ Sidaa aad u dhaqdhaqdaawo awgeed wax barkin ah ha gelin madaxa gadaal.
- ✓ Haddii suurtagal ay tahay cagahaaga saar sariirta.

Qaab-fadhiga toosan sidatan ayuu taageero ku helayaa, sidaas sambabaha cadaadis ma gelayaan waxaana heer sare noqonayo awooda qufaca.



Booska fadhiga sariirta oo lagu suurtageliyo sida ugu wanaagsan ee neefsashada

Fadhiga qaabka toosan

- ✓ Hab fudud ayay isku dubaridda neefsashada, cuntaynta iyo cabbitaanka noqonayaan.
- ✓ Xubnaha gudaha waxay helayaan boos dheeraad.
- ✓ Waxaa la adeegsan doonaa heerka awooda sambabaha ee ugu sareeyo.
- ✓ Hab fudud ayuu qofku u qufaci karaa.

Fadhiga qaabka qallocan

- Waxaa cadaadis gelayo xubnaha gudaha taasoo hoos u dhigo doonto awoodda sambabaha.
- Awoodda qufaca oo sii xumato.
- Isku dubaridda neefsashada, cuntaynta iyo cabbitaanka oo sii xumato. Hab fudud ayuu qofku hab qaldan wax u liqi kara.
- Hunguriga maddoow /dhuunta cadaadis ayu/ayay geleysa waxayna saamayn ku yeelan kartaa dareenka joogsiga sare na u qaadi kartaa halista laabjeexa.

