

Utbildningsförvaltningen
Information om covid-19 på gymnasieskolan

Ardaydu waa inay guriga joogaan haddii qof qoyska ka mid ah uu qabo cudurka Covid-19

Ardayda dhigata dugsiya sare iyo kuwa sare ee gaarka ah waa inay guriga joogaan haddii qof ka mid ah dadka guriga ku dhaco cudurka koronaha (covid-19). Taasi waxay qusaysaa xataa dhalinyarada caafimaadka qabta oo aan haysan calaamadaha cudurka. Taasina waxay ku cadahay talooyinka cusub ee hay'ada caafimaadka dadweynaha.

Markii hore waxay qusaysay ardayda dusiga sare laakiin hadda waxay xataa qusaysaa ardayda dhigata dugsiyada sare ee gaarka ah.

Taas macnaheedu waa in ardaydu joogaan guryaha haddii qof guriga la degan lagu xaqiijiyay inuu qabo cudurka koronaha (covid-19)

Wargeli maqnaabshada si caadi ah

Waxaad wargalin doontaa maqnaanshaha ilmahaaga sida caadiga ah iyadoo la raacayo nidaamka ka jira iskuulka. Sida ugu macquulsan wuxuu iskuulku u siin doonaa ardayda shaqo guri ama qaab kale oo lagu hubinayo in ardaygu dib uga dhicin shaqada iskuulka.

Raac talooyinka daryeelayaasha

Marka aad hesho natiijada baaritaankaaga taas oo muujineysa inaad qabto cudurka Covid-19, waxaad ka heli doontaa daryeelayaasha macluumaadka ku saabsan nidaamka adiga iyo qoyskaaga khuseeya. Su'aalaha ku saabsan baarid qaadista iyo xeerarka karantiilka qoyska, la xiriir: 1177.se/Uppsala-lan/

Xaalad aad u dag

Dugsiyadeena sare waxay ku jiraan xaalad aad u adag waqtigaan xaadirka ah. Dhamaan shaqaaluhu waxay sameeyaan intii kartidooda ah si ay ilmaha u siiyaan waxbarid wanaagsan.

[Nyhet på Folkhälsomyndighetens webbplats - Symtomfria barn bör stanna hemma om någon i familjen har covid-19](#)

Macluumaad ku saabsan 1177

1177 waxaad ka helaysaa macluumaad ku saabsan cudurka koronaha (covid-19) oo luuqado kala duwan ah

Qadka taleefanka qaranka ee covid-19 oo luqado kala duwan ah

Wac lambarkaan 08-113 680 00 si aad u hesho jawaabta su'aalaha hadda jira ee ku saabsan cudurka koronaha (covid-19). Waa khad telefan qaran oo aad wici kartid si aad u hesho jawaabaha su'aalaha guud ee ku saabsan cudurka koronaha (covid-19) oo luuqado kala duwan ah. Khadku waxuu furan yahay maalin kasta saacadaha 09:00 illa iyo 15:00. Haddii aad wacdo oo uusan furnayn u reeb fariin ah in lagu soo Waco.

Khadka taleefanka waxaa ka shaqeeya xiriiriyayaal-caafimaad iyo xogwaramayaal-caafimaad oo ku hadlaya ingriis, carabi, soomaali, peersiyaan, dari, boosniyaan, korowaatiyaan, seerbiyaan iyo isbaanish.

Raadinta infekshanka ee covid-19

Haddi dugsiaga lagahelo kiis korono ah, waxaa la sameynasyaa raadinta infekshanka. Raadinta infekshanka koronaha waxaa loola jeedaa in la baaro silsilad cudureedka dadka dhexdiisa ah. Ujeedada raadinta infekshanka waa in si dhaqso ah loo jaro silsilad cudureedka oo ka dibna la xakameeyo fidida cudurka.

Raadinta infekshanka waxaa loola jeedaa in la cadeeyo:

1. Qofka qatarta ugu jira inuu ka qaado cudurka qof qaba infekshanka cudurka koronaha iyo yaa loo gudbin karaa cudurka.

2. Meesha cudurku ka yimid – qofkee ama meeshee qofku cudurka ka qaaday iyo dadkee kale ayaa isla meeshaas cudurka ka qaaday.
3. Sidee iyo halkee qofku cudurka ka helay

Dhawaan waa ciida masiixiga – Baaji, waqti kale ka dhig

Xitaa haddii ardaydu ay isku fasal wada dhigtaan iskuulka isla markaana ay wax ku wada cunaan hoolka cuntada, waa inay iska ilaaliyaan in lagu arko ayagoo koox koox u fadhiya waqtigooda firaaqada ah, mana jirayso xafladaha fasalka ama wadajirka fasalka. Fursadahaas waa kuwa cudurka fidiya oo ay tahay inaan iska ilaalino, annagoo tixgelineyna xigtada aan jacelnahay, annagoo tixgalinayna dhammann dadka khatarta ugu jira cudurka ee bulshada, annagoo tixgelineyna shaqaalaha daryeelka iyo si aan u sii wadno furnaanshaha iskuulka.

Xasuusnow in ardaydu:

1. Jaagaan guriga haday hastaan calaamadaha cudurka, balanso waqti baaritaan oo wargeli iskuulka haddii baaridu noqotay positiv. Joog guriga xataa haddii imtixaan jiro.
2. Ka fogow (iska ilaali xiriir dhow iyo xataa habsiinta)
3. Dhaq gacmahaaga – waqti-dheer, markasta iyo sifiicanba

Dhammaanteen waa inaan jaan-goynaa, habeynaa oo aan istaagnaa. Cid kale kuma xirna inay tan xalliso. xulashada aad maanta sameyso waxay saameyn ku yeelan karaan mustaqbalkaaga iyo kuwa kale mustaqbalkooda labadaba. xulashada aad maanta sameyso waxay badbaadin kartaa naf, waxayna kuu suurtagelineysaa inaad si dhaqso leh ugu soo noqoto noloshadii caadiga ahayd.