

Fayruska-Corona

Halkaan waxaad ka aqrisataa:

- Maxey yihiin nidaamka • Xanuunadee ayaad qabi kartaa • Sidee ayaa loo baarayaa

Fiidkii iyo Habeenkii waa in guriga la joogaa

Lama ogola inaad **banaanka** aado 9ka saac habeenkii ilaa iyo 4ta iyo barka fijirka (21:00-4:30). Waxaa lagu ganaaxi karaa €95,- haddii aad banaanka joogto.

Waxaa **banaanka aadi kartaa** haddii shaqadaada lagaaga baahan yahay. Markaa qaado warqad cadeyn oo shaqadaada aad ka heysato. Warqadaasi shaqada ayaa lagaa siinaaya.

Waxaa kaloo **banaanka aadi kartaa**:

- Haddii xaalad deg deg dhib ah. Tusaale ahaan inaad daryeel caafimaad u baahan tahay.
- Inaad eeyga banaanka u waday.
- Inaad qof daryeesho aad u aado.
- Aasitaan darteeda
- Imtixaan darteeda.

Markaa qaado warqad ay ku Qoran tahay sababta aad banaanka u joogto ku qoran. Warqadan waxaa la dhahaa Warqada cadeynta habeenkii 'Eigen verklaring Avondklok'. Waxaa websayt-ka www.rijksoverheid.nl ayaad warqad banaan ka soo dejineysaa oo aad buuxineysaa.

Talloyinka gudaha iyo banaanka

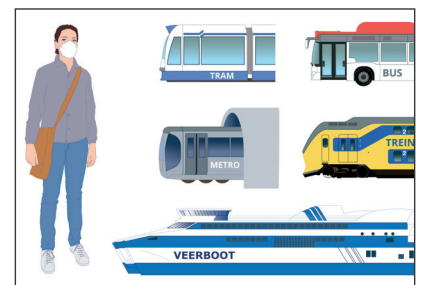
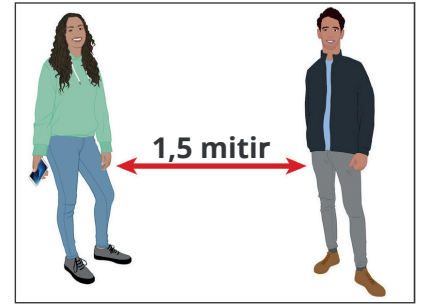
- Waa inaad mar walba ka fogaataa 1,5 mitir dadka kale.
- Ilmaha ilaa 13 jir wey isu dhawaan karaan iyo dadka weyn weyn u dhawaan karaan.
- Sida ugu badan guriga joog.
- Ka shaqey guriga, ilaa haddii aysan si kale suuroobin.
- Guriga ugu badnaan 1 qof ayaa maalintii ku soo booqan kara.
- Banaanka waxaad kula ballami kartaa ugu badnaan 1 qof maalintii.
- Waxaa ugu badnaan aadaa 1 jeer maalintii qof hadaad soo booqaneyso.

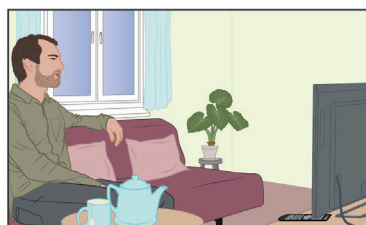
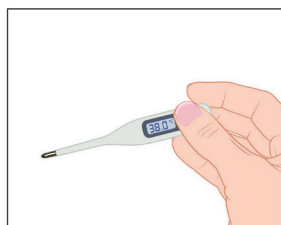
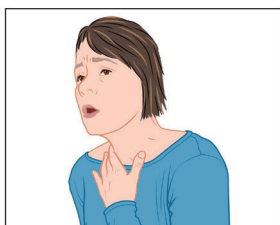
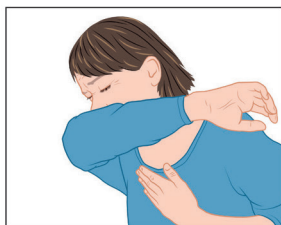
Maskarka afka: waa waajib qof walba laga bilaabo 13 jir

- Xiro maskarka afka dhismooyinka gudahooda. Tusaale ahaan dukaamada iyo istaashoonka gaadiidka dadweynaha.
- Xiro maskarka afka iskuulka dhexdiisa. Waxaa keliya aad maskarka afka fureysaa markaad casharka ku jirto.
- Waa inaad maskarka afka xirataa markaad gaadiidka dadweynaha raaceyso.

Safarka:

- Waxa keliya aad gaadiidka dadweynaha raacdaa hadii ay lagama maarmaan tahay. Waa inaad maskarka afka xirataa.
- Ha aadin waddan kale, ilaa hadii ay lagama maarmaan tahay.





Markaad jiran tahay: waxaad sameysaa baaritaan iyo joog guriga

Waxaad sameysaa baaritaan-Corona iyo joog guriga haddii 1 ama ka badan calaamadahan qabto:

- ka badan 37,5 darajo
- neefsashada ku dhibeyso.
- mar keliya carfiska iyo dhadhamiska kaa tago.
- qufaca
- hindhiska
- diif sankaa ah
- dhuun xanuun

Markuu jiro **xumad** ama **neefsashada ku dhibeyso** waa in qof walba oo gurigaaga deggan, guriga **joogaan**. Haddii aadan xanuun lahayn ha **sameynin** baaritaanka. Xumad waa marka ay xaraarada ka badan tahay 38 darajo.

Baaritaanka

Baaritaanka- Corona waa lacag la'aan

Waxaad ballan u sameysan kartaa 2 qaab:

1. Combiyutarka: Aad www.coronatest.nl. waxaad u baahan tahay DigiD-gaaga.
2. Telefoonka: Wac **0800-1202**.

Guriga joog ilaa aad natiijada ka hesho GGD.

Laguuma oggola in lagu soo booqdo ilaa aad natiijada hesho.

GGD ayaa kuu sheegeysa markaad banaanka aadi karto.

Dhaqtarka qoyska

Waa muhiim markaad xanuuno Corona leedahay aadan **aadin** dhaqtarka qoyska. Waa inaad horta wacdaa .

Waxaad websaytka www.Thuisarts.nl ka heleysaa warbixin dheeraad oo Corona ku saabsan.



Ma qabtaa su'aalo kale oo ku saabsan Corona fayruska:

La xariir **0800-1351**