

# Tallaalka Corona



## Muxuu yahay tallaalka Corona

Tallaalka Corona wuxuu kaa badbaadinaayaa fayruska-Corona. Waxaa tallaalka lagu siinayaa qaab cirbad oo garabka lagu mudo. Tallaalka ka dib rajada wey yar tahay inaad ku xanuunsato fayruska.

## Maxaa jirkaaga gudahiisa ka dhacaaya

Tallaalka ayaa sababaaya inuu jirkaaga sameeyo difaac fayruska ah. Markaasoo jirkaaga uu aqoonsanaayo fayruska tallaalka ka dib. Markaasi jirkaaga dhaqso ayuu fayruska u dilaayaa. Adiga ma xanuunsaneysid ama xanuun aan badnayn ayaa yeelaney.

Weli lama oga inta uu tallaalka jirkaaga uu ka badbaadinaayo Corona.

## Ma yahay mid amaan ah

Tallaalka si dhaqso ah ayaa loo sameeyey. Taasi waxaa keenay in dad badan oo dunida oo dhan iney tallaalka si wadjir uga shaqeeyeen. Ma jiraan waxyaalo laga tagay. Taasi ma dhaceyso, waayo nidaamka u degsan sameynta tallaalka waa kuwo aad u adag. Markii tallaalka uu diyaar noqday, waa la tijaabiyey.

Tallaalka waxaa soo ansaxiyey ururka Yurubiyanka ee EMA. Ururka Nederlaanka ee CBG waa qeyb ururkan ka mid ah.

## Waxyaalaha uu keeni karo

Sida dhamaan tallaalka kale ayaa xanuuno kala kulmi kartaa tallaalka ka dib. Taasi waxaa lagu magacaabaa waxyaalaha uu kugu keeni karo.

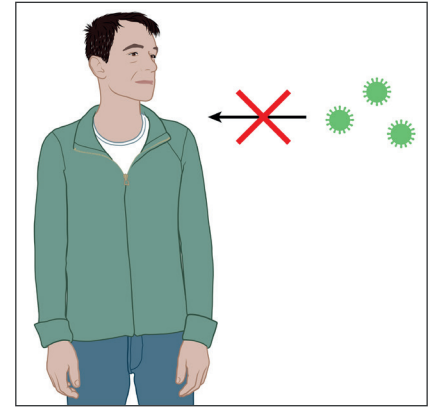
Waxaa tusaale ahaan aad yeelan kartaa:

- Xanuun meesha lagaa muday
- Madax xanuun
- Daal
- Murqo xanuun
- Xumad /qandho

Xanuunadan waxey badiyaa soconayaan 1 ilaa 3 beri.

Dhowr sannadood ka dib ayaan hubaal u ogaan karnaa, laakiin rajada wey yar tahay inaad waqti dambe aad xanuuno kale kala kulanto.

Haddii aad xanuuno badan kala kulanto tallaalka, wac dhaqtarkaaga qoyska.



## Yaa qaadanaaya tallaalka ama la tallaalayaa

Waxaa dadka jooga Nederland ee da'dooda ka weyn tahay 18 jir loo soo dirayaa ballanta tallaalka.

Ma suuroobeyso in dadka oo dhan hal mar la wada tallaalo.

Marka la gaaro waqtigaaga, waxaa guriga laguugu soo dirayaa warqad ku jiro ballanta.

Waxaa jira noocyo kala duwan oo talaalka ah.

Adiga ma dooran kartid mida aad rabto.

## Goorma aadan is tallaaleynin

Dhaqarkaaga qoyska wac haddii aad:

- hore xasaasiyad aad ka qaaday tallaalka aad qaadatay ka dib
- aad tallaalka 1aad ka dib aad xasaasiyad daran aad yeelatay

Waxaa fiican inaad tallaalka dib u dhigto oo aad ballan cusub sameysato haddii :

- haddii aad aad u jiran tahay maalinta talaalka
- aad leedahay xumad 38 darajo ama ka badan
- aad qabto corona
- aad leedahay calaamadaha badiyaa lagu arko Corona
- haddii aad baaritaan corona sameysey oo aadan weli ogayn natiijada
- haddii aad la xariirtay qof qaba corona

## Uurka

Uur ma leedahay? Markaa waxaa fiican inaad tallaalka dib u dhigtaa dhalmada ka dib.

Haddii aad leedahay xanuun aad haddii Corona kugu dhacdo aad ugu xanuunsaneysid, markaa tallaalka waa wax kuu fiican. Wac dhaqarkaaga qoyska kala hadal waxa fiican ee aad sameyn karto.

## Tallaalka ka dib

Tallaalka ka dib waa inaad weli sii raacdaa tallooyinka guud, sida dhaqida gacmaha iyo kala fogaanshaha.

Haddii aad yeelato xanuuno Corona ah, markaa isa soo baar.

Lama yaqaan inaad tallaalka ka dib aad fayruska dad kale qaadsiiin kartid.

Waxaa jira rajo ah inaad weli ku xanuunsan karto fayruska.



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

La xariir **0800-1351**

*Deze begrijpelijke informatie is gebaseerd op de adviezen van Rijksoverheid.nl en informatie van het CBG.*

*De informatie is getest met taalambassadeurs van Stichting ABC.*

19 februari 2021 - versie 1