

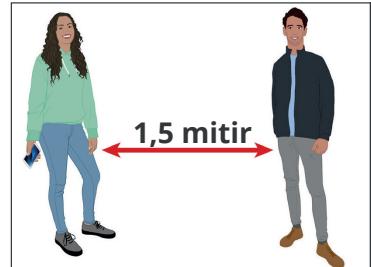
Fayruska-Corona

Halkan ka aqriso:

- Nidaamka dowlada
- Xanuunada corona leedahay
- Baarista
- Tallaalka

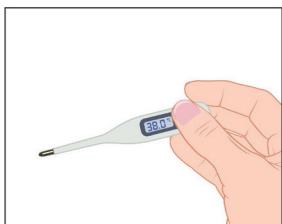
Talloyinka gudaha iyo banaanka

- Waa inaad mar walba ka fogaataa 1,5 mitir dadka kale.
- Ilmaha ilaa 13 jir wey isu dhawaan karaan iyo dadka weyn wey u dhawaan karaan.
- Guriga ku shaqey ilaa intii suura gal ah.
- Waxaa la oggol yahay ugu badnaan 4 qofood maalintii iney ku soo booqdaan.
- Guriga banaankiisa ugu badnaan 3 qofood ayaa la joogi kartaa.



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 raaceysyo.



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 dhibeysyo.**
- **mar keliya carfiska iyo dhadhamiska kaa tago.**
- **qufaca**
- **hindhisca**
- **diif sanka ah**
- **dhuun xanuu**

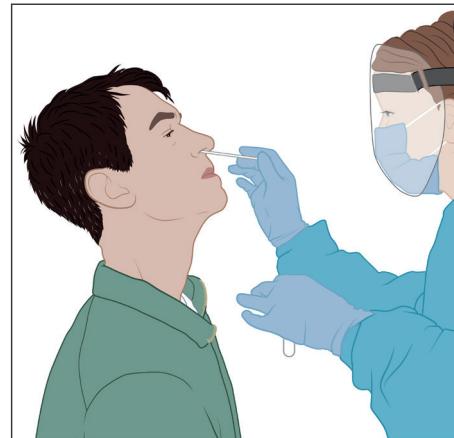
Markuu jiro **xumad** ama **neefsashada ku dhibeysyo** waa in qof walba oo gurigaaga deggan, guriga **joogaan**. Haddii aadan xanuun lahayn ha **sameynin** baaritaanka. Xumad waa marka ay xaraarada ka badan tahay 38 darajo.

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 natijjada ka hesho GGD.

Laguuma oggola in lagu soo booqdo ilaa aad natijjada hesho. GGD ayaa kuu sheegeysa markaaad banaanka aadi karto.

Tallaalka

Tallaalka ka hortaga Corona wuxuu kaa badbaadinaayaa fayrus-ka-Corona.

Waxaa tallaalka u qaadaneysaa cirbad ahaan oo garabka ah.

Tallaalka ka dib kuma xanuunsaneysid fayruska ama wax yar ayaa ku xanuunsanaysaa.



Waxaa Nederland dadka ka weyn 18 jir loo soo diraayaa ballan tallaalka ah.

Ma suuroobeyso in dadka dhamaan mar la wada tallaalo.

Haddii dowrkaaga la gaaro, guriga ayaa warqad ballanta ah lag-uugu soo diraayaan.

Waxaa websaytka Pharos ku qoran warbixin dheeraad oo tallaalka ku saabsan.

Dhaqtarka qoyska

Waa muhiim markaaad xanuno Corona leedahay aadan **aadin** dhaqtarka qoyska. Waa inaad horta wacdaa .



Ma leedahay xanuno kale oo aan Corona ahayn? Markaasina soo wac oo la soo hadal. Waa muhiim inaad daryeel heshaa maka aad u baahan tahay.

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**