

Ku socota haweenka ilmo dhalay – ama xilli dhow dhali doonta

Cisbitaalka jaamacadeed ee Stavanger (SUS) waxa uu dhaqangeliyey talaabooyin baxaad weyn oo la xidhiidha safmarka koroonada ah, si bukaanka iyo shaqaalaha looga ilaaliyo qaaditaanka fayrasta.

[Halkan waxaad ka helaysaa macluumaad ku saabsan waxa haweenka ilmaha dhalaysa samaynayso.](#)

Wixii cusub waxa marka hore lagu darayaa macluumaadka ku qoran ingiriisiga iyo noorweyjiga, markaa haddii ay jiraan waxyaalo isku mid ahayn, waxaad isticmaalaysaa qoraalka ku qoran noorweyji iyo ingiriisi.

Ku socota haweenka uurka leh ama dhalmadoodu soo dhawodahay

Xilliga taariikhdu tahay 14-ka Juun 2020 weli lama hayo wax cadaynaya in haweenka uurka leh ee caafimaadka qaba ay si fudud u qaadaan fayrasta ama si weyn ugu xanuunsadaan koroonada (covid-19) marka la barbardhigo dadka kale. Sida kalena ma jirto waxyaalo cadaynaya in fayrasta laga sii qaadayo mandheerta. Dhalmadu waxay u dhici doontaa sida lagu balamay xataa haddii aad qabtid fayrasta. Haweenka uurka leh ee qaba cudurro dheeraad ah, tusaale ahaan ku sumoobida aashitada ee uurka ama cudurka macaanka ee xilliga uurka, ayaa u bukoon kara si ka weyn sida caadiga ah.

Dhammaan haawenka uurka leh iyo seygooda waxa dabcan ku haboon inay sameyaan taxadar si aan iyaga loo gelin karantiimo. Qaybta haweenka ee cisbitaalka waxay sameeyeen tilmaamo cusub oo lagu ilaalinayo in qof kastaa helo daryeelka dhalmada iyadoo aan loo eegayn in qofku ku jiro karantiimo, in uu qabo fayrasta ama uu yahay caadi.

Maanta waxa yar faafitaanka cudurka ee Noorway iyo Rogaland. Laakiin si kastaba waa in la sii wado hawlaha ka hortagga faafitaanka iyadoo la tixgelinayo bukaanka iyo shaqaalahaba. Taas darteed xasuso ka durugga dadka kale, nadaafadda gacmaha, nadaafadda qufaca, iyo niyad wanaag.

Qaybta dhalmada iyo umusha waxannu ogolaanay inuu kugu soo booqdo seygaagu. Labo qof ayaa ilmaha wada dhala, taas darteed waa in seyga loo ogolaado inuu ka qaybqaato ilaa iyo intii suurtagal ah. Haddii uu seygu ka qaybgeli karin iyadoo sababtu tahay karantiimo ama wax kale, waxa la soo wadan karaa wehel kale oo caafimaad qaba.

Muddadii safmarku socday waxannu aragnay in xaaladda naas-nuujinta iyo wakhtiga umusho ay degantahay marka la yareeyo booqashooyinka. Isla markaana waa in aannu ogaano dadkii na soo booqday 14-kii maalmo ee u dambeeyey, isla markaana waa in dadkaasi yihiin kuwo caafimaad qaba

oo aan ku jirin karantiimo. Taas darteed waxannu dooranay in aannu sii wadno in seyga oo keliya uu la joogi karo hooyada, oo markaa ma ogolaan doono in dadku soo booqdaan.

Hoos waxaad ka kelaysoo tilmaamaha khuseeya xaaladaha kala duwan:

Waxaan dhalayaa xilli dhow

- **Sawirka ultarada (ultralyd), gargaar degdeg ah iyo jiifinta**

Dhammaan dadka soo booqda SUS waxa la weydiin doonaa su'aalo qiimayn ah oo ku saabsan fayrasta koroona (covid-19) ka hor intanaay soo gelin qolka sugitaanka ama qolka baadhitaanka.

Waxaad isticmaali kartaa irrida 6-aad haddii aad ku socotid qaybta dhalmada.

Haweenka imanaya baadhitaanka ultarada waxay soo wadan karaan hal ku-lamaane ah/seyga (laga bilaabo isniin 8-da Juun). Maadaama ay haweenka uurka leh, seygeeda iyo umulisado (ama dhakhtarku) ay wax ka yar labo mitir isu jirsan doonaan in ka badan 15 daqiiqo, waa in seyga la weydiyo su'aalo habsasho ah si la mid ah haweenayda la baadhayo. Ilaa inta aannu helayno qaab elektoroonig ah oo ka wacan qaabka hadda, waxannu kaa codsanaynaa inaad noo dulqaadato marka aannu wadno hawsha.

Nala soo xidhiidh haddii aad ku jirtid gooni-u-bax (isolasjon), karantiimo ama aad iska dareemaysid xanuun, si aannu kuugu samayno balan cusub.

- **Annaga ayaa kula soo xidhiidhi haddii lagu sameeyo balan cusub**

Waa in aannu marmar la xidhiidhno bukaanka si loogu sameeyo balan cusub. Arrintaas macnaheedu maaha in dhakhtarkii ama umulisado xanuunsadeen, laakiin waxa dhici karta in hawlo kale qabanayaan maalintii aad lahayd balanta. Haddii arrintaasi ku khusayso, annaga ayaa kula soo xidhiidhi doonna. Xilligii balanta kaalay haddii aan wax kale lagu sheegin (isla markaana aad caafimaad qabto).

Hadda ayaan dhalayaa

- **Ma is leedahay dhalmadii ayaa bilaabantay?**

[Waa muhiim inaad xidhiidh la samaysid qaybta dhalmada haddii ay fool ku qabato oo dhalmadu soo socoto.](#)

Telefoonka dhalmada: 51 51 92 09

Telefoonka dhalmada waxa loogu talagalay xaaladaha degdegga ah ee uurka iyo dhalmada. Soo sheeg haddii lagaa helay koroona (covid-19), haddii aad qabtid calaamadaha xanuunada hawo-mareennada, haddii aad ku jirtid karantiimo ama gooni-u-bax.

Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan dhalmadaada soo dhow (oo dhalmadu aanay bilaabmin), sidaadii hore ula xidhiidh dhakhtarkaaga, umulisada ama cisbitaalka degdegga.

- **Wehel kula socda xilliga dhalmada iyo qalliinka dhalmada**

Dhammaan haweenka caafimaadka qaba waxay soo wadan karaan hal wehel oo caafimaad qaba marka ay dhalayaan.

Haddii seygaagu qabo koroona, ama ku jiro karantiimo, waxaad soo wadan kartaa wehel kale oo **caafimaad qaba**.

Haddii lagugu samaynayo qalliin dhalmo oo la sii balamiyey, hadda oo la joogo 5-ta Juun 2020 waxa Rogaland ku yar faafitaanka fayrasta. Taas darteed haweenka uurka leh waxa loo ogolyahay inay soo wataan hal wehel oo **caafimaad qaba** marka loo diyaargarobayo iyo xilliga la samaynayo qalliinka. Wehelku ma joogi karo qaybta soo toositaanka ama qaybta umulaha iyo carruurta dhalatay.

Marka la samaynayo qalliin dhalmo oo degdeg ah, wehelku ma joogi karo qolka qalliinka.

Waan dhalay – wakhtiga soo socda

- **Tilmaamaha qaybta umulaha iyo carruurta dhalatay iyo hoteelka umulaha**

Seygu ma deganaan karo qaybta umulaha iyo carruurta dhalatay, waayo nasiibdarro ma hayno qolal hal-hal qof ah oo nagu filan. Laakiin seygu wuu ku iman karaa booqasho sida kor lagu soo sheegay.

Marka la joogo hoteelka umulaha waxa wacan in seygu uu joogo cisbitaalka SUS dhammaan wakhtiga aad joogaysaan, si loo yareeyo meelaha qofku soo marayo. Waxannu ku talinaynaa in hooyada iyo ilmuhu joogaan cisbitaalka inta la dhamaynayo dhammaan baadhitaannada iyo fiirsashooyinka loo baahanyahay, taasoo ah ugu yaraan 48 saacadood.

Caadi ahaan waxa la hayaa qolal ku filan in labada waalidba u hoydaan hoteelka. Haddii la waayo qol labo qof ah, waxa seyga caafimaadka qaba laga kirayn karaa qol hal qof ah oo u dhow qolka hooyada iyadoo la bixinayo qiimo la mid ah qiimaha qolka labada qof. Haddii ay mararka qaarkood dhacdo in la waayo qol uu seygu u hoydo, waxa uu seyga caafimaadka qaba uu booqasho ku iman karaa maalintii.

Ku soo dhawoow qaybta haweenka. Waxannu xiiso u qabnaa xilliga dib loo bilaabi doono nidaamkii booqashooyinka ee caadiga ahaa!