



Kainuun sote

Hagitaanka ku saabsan Korona/COVID19 ee Kainuu

- **Yaree u dhawaanshaha dadka kale!** Ha la yareeyo kulamada aan lagama maarmaanka ahayn ee ka baxsan qoyska iyo qaraabadda dhexdooda. Shirarka, xafladaha iyo kooxaha hiwaayadda ee aan khasabka ahayn, yaan la aadin ama ha la joojiyo. Xafladahu qoyska dhexdooda uun ha ku eekaadaan.
- **Adiguna is ilaali!** Haddii lagula shaqaynayo isticmaal waji-xirkka afka iyo sanko. Haddii aad dad la kulmayso laba mitir ka durug ama isticmaal waji-xirkka. Waxa haboon in safar-socdaalka la yareeyo, haddii aanay lagama maarmaan ahayn. Waxa haboon in guri-ku shaqaynta ama kulamadda aaladda internetka la isticmaalo. Haddii ay suurto gal tahay, dukaan aadidda iyo arimahaaga kale dhamayso wakhtiyadda aan soc socadka dadku badnayn.
- **Jimicso, laakiin si daxadar leh!** In aad banaanka ku jimicsato way kuu fiican tahay, laakiin dhexgalka dadka badan iska ilaali. Waa in la adeecaa hagitaanka xadidaya waxqabadka wakhtiyadda fasaxyadda iyo safar-socdaaladda ee lagu faray. In qoysasku wakhtigooda wada qaataan wax khatar ah ma laha, laakiin waxa khatar ah, haddii kulamada dadka kale ay sii bataan.
- **Ilaali dadka cudurka u nugul!** Aad ayey muhiim u tahay in la ilaaliyaa dadka 70 ka sanno ka wayn iyo kuwa bukaanka ah ee cudurada u nugul. Tusaale ahaan, haddii qofka ay ku qabsato in uu safar-socdaal ama kulan ka qayb galo, oo kadibna cudurka u nuglaado, waxa fiican in la kulanka dadka kale ee aan khasabka ahayn, muddo xoogaa ah iska dhowro.
- **Isa soo baadh!** Markasta oo aad shakidaba isa soo baadh. Haddii uu qofku buko, wuxuu tagi karaa goobta shay baadhka, wakhtiga kale gurigiisa ha joogo. Inta jawaabtu u soo baxayo qofku gurigiisa ha ku eekaado. Yaanu tagin meel kale!

Astaamaha korona fayraska

Korona fayraska waxa lagu gartaa astaamahan:

- qandho
- qufac
- neesh ku dhag
- duuf
- shuban
- Urta iyo dhadhanka oo qofka ka tagta

Korona fayrasku wuxuu khatar gelin karaa dadka da'da ah iyo dadka markooda horeba bukaanka iska ah. Markuu qofka cudurka Korona fayraska qabaa qufac, hindhiso ama dadka kale taabto, ayuu saas ku qaadsiiya dadka.

Maxay tahay in aan sameeyo, haddii aan astaamaha Korona fayraska leeyahay?

Haddii aad isku aragto astaamaha lagu garto Korona fayraska, aad baadhitaanka.

1. Soo wac

- cisbitaalka 116 117 ama +358 40 165 0020 (ama +358 8 6156 6000, telefoonadan)
 - luuqadda laguugu adeegayaa waa Af-fiinnish iyo Af-ingiriisi.
 - (la soo hadal lambarkan deg dega ah 112 waa haddii ay khatar jirto uun)

2. Aad goobta shay baadhka

- cisbitaalka Kajaani ama cisbitaaladda yar yar ee degaanka



Kainuun sote

3. Markaad isa soo baadho, gurigaaga toos u aad oo sug jawaabta shay baadhka.
4. Waxaad guriga ka bixi kartaa marka lagu baadho, haddii cudurka lagaa waayo.

Faahfaahin dheerad ah: <https://sote.kainuu.fi/en/in-english>

Sidee ayaad iskaga ilaalin kartaa cudurka Koronada?

- Laba mitir ka durug dadka oo waji-xirkka isticmaal.
- Yaree la kulanka dadka. Iska ilaali dhex galka dadka badan.
- Ha gelin safar-socdaal, haddii aanay khasab ahayn.
- Markasta gacmaha si fiican ugu maydh biyo iyo saabuun.
- Haddii aadan gacmaha maydhi karayn, isticmaal aashitada gacmaha.
- Dabool afkaaga markaad qufacayso ama hindhisayso. Waxaad tusaale ahaan isticmaali kartaa waqad ama garabkaaga. Ha ku quficin ama hindhisin baabacadaada.
- Ha taa taaban indhaha, sanko ama afka.

Waa in laga isticmaalaa waji-xirkka ama muraayadda caaga ah ee madaxa oo dhan daboolaysa.

- Iskuuladda, sida jaamacadaha, maxadka iyo dugsiyada sare. (lukio)
- Shaqooyinka ay khasabka tahay in dadka la ag joogaa. Tusaale ahaan shaqooyinka koofeerka, kalkaalisada ama shaqooyinka adeegga macmiisha.
- Gaadiidada dadku wada raacaan iyo meelaha mujtamaca badani isugu yimaadaan, sida dukaanada, masaajidada, carwada iyo wixii la mid ah ee aan dadka laga fogaan karayn.
- Markuu qofku wadanka soo galayo ee uu ka imanayo wadamada cudurku ku badan yahay ama inta aanu qofku karantiinka gelin ama haddii ay khasab ku noqoto in uu guriga ka baxo.
- Markaad goobta shay baadhka ku socoto ama ka socoto.

Meelaha tusaale ahaan waji-xirkku ku haboon yahay in laga gashadaa waa:

- Dukaanada, hoolalka dukaanada (moolka), boostadda, bangiga, magtabadda iyo wixii la mid ah.
- Goobaha jimicsiga, goobaha Saunada ee babliga ah, hoolalka dabaasha, hoolalka jimicsiga iyo meelahooda la wada isticmaalo (tusaale ahaan meelaha dadku isugu yimaadaan, sida qolalka dharka lagu badasho)
- Masaajidka iyo goobaha laysugu yimaado ee lagu tukado
- Carwoonyinka, goobaha filmaanta ama shaleemada, hoolasha ruwaayadaha, tiyaatarda, iyo goobaha kale ee dhacdooyinka lagu qabto.
- Goobaha shirarka ama meelaha kale ee lagu wada kulmo



Hagitaanada (sawirada THL)

1. Ka fogow laba mitir dadka



2. Gasho waji-xirkka, haddii aadan dadka ka foagaan karayn





3. Maydh gacmaha oo isticmaal aashitada gacmaha



4. Joog gurigaaga, haddii aad bukto ama sugayso najiitadda baadhitaanka lagaa qaaday

