Hagitaanka magaalada Oulu ee dadka karaantiilka ama gooni u soocidda la galiyay

Haddii aad halis u gashay in aad qaaddo fayruska koronaha wuxuu dhakhtarka cudurada faafa ku galin karaa **karaantiil.**

Haddii aad leedahay korona fayrus baadhitaan lagu xaqiijiyay, sargaaladda caafimaadka ee xanuunada faafa ayaa ku galinaya **gooni u soocid.**

Haddii karaantiil ama gooni u soocid lagu galiyo waxaad lagugu ogaysiinayaa si shaqsi ah yadoo fariin laguu soo dirayo ama taleefan. Kalkaalisada ama dhakhtarka ayaa haddii loo baahdo xaaladdaada la soconaya.

Sargaalka caafimaadku karaantiilka ama gooni u soocidda uu ku galiyo ma ahan wax lagugula talinayo ee waa amar. Sharciga Finland wuxuu dhigayaa in karaantiilka ama gooni u soocidda jabinteeda laga heli karo ciqaab ganaax lacag ah ama xabsi ah.

Haddii lagu galiyay karaantiil ama gooni u soocid waa in aad raacdaa hagitaanka hoos ku qoran muddada laguu qabtay oo dhan:

Hagitaanka magaalada Oulu ee dadka karaantiilka ama gooni u soocidda la galiyay

- Qofka karaantiilka ama gooni u soocidda la galiyay waa in uu joogaa gurigiisa.
- Waxaad la kulmi kartaa oo kaliya isku guri qaraabadaada kugula nool.
- Haddii qof gurigaaga kugula nool uu qaado xanuunka, iska ilaali in aad si dhow ula macaamiisho.
- Cidna kuma martiqaadi kartid gurigaaga adiguna cidna ma martiyi kartid.
- Ma tagi kartid shaqo, iskool ama hiwaayad.
- Ma tagi kartid tukaanka, farmasiga, suuqa, hoolka dabaasha, shinemada, makhaayadaha ama meelaha kale ee dad waynaha ka dhaxeeya.
- Ma isticmaali kartid gaadiidka dad waynaha sida tareenka, basaska ama taksiga.
- Waxaad u bixi kartaa bannaanka gurigaaga, haddii aanay cid kale joogin. Bukaanku dibadda wuu ku soo lugabaxsan karaa (tus. dibad soo socodsiinta eeyda), laakiin waa in dadka kale loo jirsadaa masaafo 2 mitir ah.
- Codso in uu qof kale kaaga adeego tukaanka cuntada ama gurigaaga cunto kuugu dalbo isaga oo ka dalbaya tukaamada internetka ama taleefanka. Ka warhay in aanad xidhiidh la samaynin qofka cuntada kuu keenaya marka aad bixinayso ee aad qaabilayso cuntada laguu keeno. Haddii aad u baahantahay caawimaad, eeg qaybta lagaga hadlayo shaqad sooshalka.
- Haddii aad korona u xanuunsanayso oo lagugu amray gooni u soocid waa in mar walba lagu heli karaa.
- Haddii lagugu amro karaaltiil oo aad u baahato ambulaans, u sheeg gurmadka degdegga ah in aad karaantiil ku jirto.

Muddada karaantiilka

Muddada karaantiilka ad ku jirayso waa laguu sheegayaa marka lagugu amro karaantiilka.

- Dhakhtarka cudurada faafa karaantiilka uu ku amray wuxuu qaadanayaa 10 maalmood haddii qoyska aanay ku jirin qof korona qaaday.
- Haddii aad isku aragto calaamadaha xanuunka oo aad tagto baadhitaanka korona, wuxuu karaantiilkaagu sii soconayaa ilaa maalinta jawaabta ad helayso, xattaa haddii jawaabtaadu ay tahay mid negatiif ah.
- Haddii qoyska uu ku jiro qof korona qaaday, dhakhtarka cudurada faafay ayaa ku xukumaya qoyska oo dhan karaantiil. Haddii qoyska dhexdiisa lagu qaaday cudurka karaantiilku wuxuu qaadanayaa 14 maalmood. Wakhtigaas waxaa laga soo xisaabinayaa maalinta u horeysa ee caalamadaha xanuunka la isku arko ama maalinta u horaysa ee qofku uu iska qaado baadhitaan boositif noqda, xattaa haddii uunan calaamadaha cudurka lahayn.
- Haddii qoyska qof kamid ah uu mar ka dambaysa qoyska intiisa kale xanuunku ku soo baxo, waxaa karaantiilka qoyska intiisa bilaa calaamadaha xanuunka ah laga soo bilaabayaa goorta qofkii u dambeeyay ee xanuunsaday ay calaamadihiisu soo baxeen.

Muddada gooni u soocidda

- Haddii aad leedahay fayruska koronaha oo la xaqiijiyay, joog gurigaaga illaa inta aay calaamaduhu kaa joogsanayaan ee ugu yaraan 7 maalmood ay ka soo wareegtay goorta calaamadaha xanuunku ay kugu bilaabmeen.
- Haddii aad sii leedahay calaamadaha xanuunka wali maalinta 7-aad ama maalinta ku xigta, joog gurigaaga illaa aad labo maalmood oo bilaa calaamad ah noqotid.
- Soo wac kalkaalisada cudurada faafa ee magaalada Oulu si aad u hesho macluumaad dheeri ah oo ku saabsan joojinta gooni u soocidda.
  kalkaalisada cudurada faafa isniin-khamiis saacadda 8-16 iyo jimcaha saacadda 8-15 tel. 044 7034197 ama tel. 044 703 4224
- Haddii aad caawimaad dhanka luqadda ah ugu baahantahay soo wacidda, waxaad eegtaa qaybta lagaga hadlayo la talinta luqadaha badan.
- Haddii aad ka bogsatay koronaha, waxaad ku noqon kartaa iskoolka ama shaqada marka ay calaamadaha xanuunka ka soo wareegaan ugu yaraan 7 maalmood ee aad ahaato qof aanan lahayn calaamadaha xanuunka ugu yaraan labo maalmood haddii xataa qof qoyska kamid ah uu leeyahay cudurka korona.

Maxaad samaynaysaa haddii qofka karaantiilka ku jira uu yeesho calaamadaha xanuunka?

Maalinta uu qofku cudurka qaaday ilaa wakhtiga ay calaamaduhu ku imanayaan waxaay qaadataa 1-14 maalmood inta u dhaxaysa. Caadiyen 5-6 maalmood. Calaamadaha u badan ee korona fayrusku waa tusaale ahaan xummad, qufac, madax xanuun, lablabbo, shuban, murqo xanuun, cune xanuun, cabudhaad, naqaska oo ku qabta, waayidda dareenka dhadhanka ama urta.

Qofka karaantiilka ku jira waa in lala socdaa haddii calaamaduhu ay ku soo baxaan. Haddii adiga ama ilmahaagu aad muddada karaantiilka lagu jiro yeelataan calaamado xanuun oo lagu qiimeyn karo fayruska koronaha oo xataa khafiif ah, waa in sida ugu dhakhsaha badan aad baadhitaanka u tagtaan. Hagitaan luqado badan ku qoran oo ku saabsan qaabka baadhitaanka loo tago waxaa laga heli karaa www.ouka.fi/korona. Xattaa haddii baadhitaanka natiijadiisu ay tahay negatif, oo aanad wakhtiga baadhitaanka lahayn cudurka koronaha, karaantiilku wuxuu sii soconayaa ilaa taariikhda la go'aamiyo.

Xubnaha qoyska ka tirsan

Xubnaha qoyska ee qofka cudurka u dagnaaday karantiin kuma jiraan oo noloshooda caadi ahaan bay u wadan karaan. Haddii qof karaantiilka ku jira uu yeesho calaamadaha cudurka kuwo u eeg waa in uu

tagaa baadhitaanka cudurka. Markaas xubnaha kale ee qoyskiisu waa inaay guriga ku sii sugaan inta aay jawaabtu soo baxayso.

Xubnaha qoyska ee koronada qaaday waxaa la galinayaa karaantiil.

Sidee ayaay carruurta karaantiilka ku jiraan u tagaan iskoolka.

Haddii uu ilmuhu ku jiro karaantiilka guriga, iskoolka ilmaha ayaa hagitaan kaa siinaya qaabka uu iskoolka u dhiganayo.

Caawimaadda adeegga sooshalka

Adeegga sooshalka ayaa kaa caawinaya haddii aad u baahato caawimaad ku saabsan daryeelka cuntada ee muddada karaantiilka, caawimaad dhaqaale ama caawimaad nolol maalmeedkaaga sidaad isku dabbari lahayd ah. Waxaad la soo xidhiidhi kartaa sooshaladda xaruntaada nolol wanaagga:

- Kontinkangas tel. 040 182 8078
- Tuira tel. 040 683 8138
- Haukipudas tel. 040 630 6525
- Kaakkuri tel. 050 316 9095
- Kiiminki tel. 050 407 3513
- Heeganka sooshalka iyo dhibatada kadiska ah ayaa kaa caawinaya wakhti kasta oo maalinta ka mid ah lambarka 044 703 6235. (Adeegga turjumaanka ee luqadaha ugu badan)
- Haddii aad caawimaad dhanka luqadda ah ugu baahantahay soo wacidda, waxaad eegtaa qaybta lagaga hadlayo *la talinta luqadaha badan*.

Haddii aanad shaqo aadi karin karaantiilka dartii, waxaad ka dalban kartaa magdhow Kela-da.

Lacagta maalinlaha ah ee xanuunada faafa waxaay magdhow u tahay takhliga aad ku wayday maalmaha uu dhakhtarka cudurada faafa ku galiyay karaantiilka ama gooni u soocidda. Waxaad heli kartaa lacagta maalinlaha ah ee xanuunada faafa xattaa haddii ilmahaaga 16 sano ka yar uu karaantiil ku jiro oo aanu sababtaas darteed shaqo u tagi karin. Ka dalbo lacagta maalinlaha ah ee xanuunada faafa Kela-da. Dalabka waxaad ugu baahantahay dalabka dhakhtarka cudurada faafa go'aan uu karaantiilka kaaga gaadhay. Lacagta maalinlaha ah ee cudurada faafa laguma siiyo qofka haddii uu ku jiro karaantiil uu isagu ikhtiyaaray. Akhri macluumaad dheeri ah oo ku saabsan lacagta maalinlaha ah ee xanuunada faafa iyo qaabka loo dalbado oo ku qoran Kela-da.

Adeeg bixiyayaasha aagga Oulu ka hawlgala oo raashinka guriga qofka loogu keenayo:

- Foodie/tukaanka internetka ee S-ryhmä: https://www.foodie.fi/
- Tukaanka internetka ee K-Ruoka https://www.k-ruoka.fi/
- MatsMart https://www.matsmart.fi/
- Ruokaboksi https://ruokaboksi.fi/

Macluumaad dheeri ah:

- Hagitaanka luqadaha kala duwan ku qoran ee baadhitaanka koronaha ama daryeelka sida loo helayo waxaad ka helaysaa ciwaanka www.ouka.fi/korona.

- Macluumaadka fayryska koronaha oo luqaddo badan ku qoran (THL): https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla

La talinta luqadaha badan

La talinta luqadaha badan waxaa lagaaga adeegayaa ugu horrayn iyada oo taleefan ah iyo iyada oo WhatsApp ah.
La talinta luqada badan waxaad caawimaad kaga heli kartaa tusaale ahaan qabsashada ballamaha ama helidda daryeelka, haddii aad ka shikisantahay in aad qaadday korona ama aad u xanuunsantahay. Waxaa kalood helaysaa macluumaad ku saabsan karaantiilka ama gooni u soocidda iyo caawimaad taleefanka ah.

Waxaad heli kartaa la talin af finish ah, af ingiriis ah, af carabi ah, af berbari ah iyo af faransiis ah isniin illaa jimce saacadda 9-16.30 Luqadaha kale waxay ku socdaan jadwalka hoos ku yaalla.

af carabi/af berbari/af faransiis tel. 040 651 5687
Goobta la talinta waxaa laga heli karaa qaybta dariiqqa ku taalla ee Oulu10
isniintii saacadda 9-16.30
salaasadii saacadda 9-16.30
arbacadii saacadda 9-16.30
khamiistii saacadda 9-16.30
jimcihii saacadda 9-16
af dari/af farsi tel. 040 484 2993 Latalin fog oo kaliya!
arbacadii saacadda 9-11.
isniintii saacadda 9-12
af shiine/af jabaniis tel. 040 617 4470 Latalin fog oo kaliya!
salaasadii saacadda 13-15
af soomaali tel. 040 589 3052 Latalin fog oo kaliya
arbacadii saacadda 12-15
khamiistii saacadda 9-12
af thai tel. 040 480 6295 Latalin fog oo kaliya!
jimcihii saacadda 14-16
af tigrinja tel. 040 586 1724 Latalin fog oo kaliya!
isniintii saacadda 16-30.18
arbacadii saacadda 16-30
af fietnamiis tel. 040 182 6198 Latalin fog oo kaliya!
jimcihii saacadda 12-14
af turki/af kurdish tel. 040 482 9260 Latalin fog oo kaliya
salaasadii saacadda 15.30-17.30
khamiistii saacadda 15.30-17.30
af ruush/af hollandiis tel. 040 621 1714 Latalin fog oo kaliya
salaasadii saacadda 9-12
khamiistii saacadda 12-15

La talinta luqadaha badanwww.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta