

WARBIXIN KU SABSAN COVID19 CUDURKA KORONA OO ISKUULKA IYO XANNAADAADA.

Warbixin talo siin ardayda uu ku dhaco iyo talo sidii uu iskuulku uga hortagaayo fafiida . warbixintaan waxaanu ka soo qaadanay hayaada caafimaad iyo wasaarada waxbaraashada. Fafiida cudurkaan covid 19 wuu isbedbedaala marka wasaarada caafimaadka ayaa la socota xalaada marba siday tahay, oo markasta waxay inaagu wargelin doonta fafiidiisa cudurka isweedheen.

TAALO SIDA LOO YAREEYO FAFIIDA CUDURKA KORONA FAYRUUSKA ISKUULKA

Si loo yareeyo fafiida waxaa laga raba ardayda iyo shaqaalaha inay la socdaan calaamadaha uu leeyahay sida qandho (xumaad) , qufax iyo neefsashadu oo ay kuugu adkaato, intaas hadii aad isku aragto fadlan guriga joog. Xataa sida dhuun xanuun, sanko oo uu duf ka dareeraayo, Muruq xanuun. Arintaan waxay qusaysa safar hortii mise kadib. Ardayda iyo shaqaalaha iskuulka hadi ay isku arkaan calaamadahaas waa inay gurigaa joogaan ilaa ay ka caafimadayaan . markay caafimaadan waa inay guriga si joogan laba maalmood oo kale intaan iskuulka lagu soo noqon.

Caruurta dhigtaa dugsiyaada hoose iyo dhexe sharcigu wuxuu dhigaaya inay iskuulka dhigtaan hadi annay jirin sabaabo gaar ah oo uga maqnaado iskuulka sidaa xanuun. Markaa ardaygu haddu caafimaad qabo sabab u guri uu joogo ma leh. Warbixintaan wuxuuna hogol tusaalaynaaya fafiida cudurka, taas laga soo qaatay mid hore oo la mid ahaa korona firuus. Marka marxalaada hadda ma aragno sabab inaagu kaliifi karta in iskuulka loo xidho ma aragno.

HADII CUNUUG XANUUNSAADO ASAAGO ISKUULKA JOOGA

Hadii cunuug xanuunsaado isagoo iskuulka jooga cunuugaas si degdeg ah baanu guriga ugu soo dirayna. Marka macaliimiinta ayaa la xiririyaa waliidka, markaas kadib baa la goaminaaya inuu keligiis guriga tego iyo inuu qol ku sugo waliidkiisa intuu uga imaanayo.

Masuuliyaada waxay saraan tahay komuunka , qaybta qabiilsan iskuulada iyo shaqaalaha. Kuwaas baa goaan gadhi kara. Hadii suaalo iyo jawaabo ku sabsaan cudurkaan aad rabtid covid-19 , waxaad ka eegi karta halkaan Folkhälsomyndigheten . teleefoonkana waa weydiin karta wixii suaalo ah numbaarkuna waa 11313. Suaalo ku sabsan goobaha shaqaada halkan warbixiintooda ka eeg Arbetsmiljöverket, www.av.se. Warbixino waxaad sidoo kale ka heli kartaan qaybta caafimaad iskuulka iyo kalkaalisada iskuulka.

Raac talooyiinka iyo ka hortegyaada .

KA HORTEEGA INFEKSHOONKA KU DHACA NEEFSASHAADA

.gacaanta ha ku taban wejiga iyo indhaha.

.ka dheerow qofka xanuunsanaya.

.mar kasta gacmaha ku maydh sabuun iyo biyo kulul, cuntaada ka hor iyo mar kasta oo aad musquul gashooba, hadi aan sabuun jirin markaas isticmaal isbiirtada gacanta.

.markaad hindhisayso ama qufacaysid afka saar gacaant qaybta ka saraysa xusuulka, ama iska saar safaleeti xashiida ah.

.Ardayda xusuusiya mihiimaada ay leedahay ka hor tega si loo yareeyo faafida cuduurka.

Iskuulku wuxuu qaday talaabo ka hortegida cudurka ah

NADAAFADA GACAANTA

.Wargeliya ardayda nadaafada gacaantu inay muhim tahay, xasuusiya ardayda inay gacmaha dhaqdaan, kuna dhaqaan sabuun iyo biyo kulul, tus sida ugu fiican ee gacaanta loo dhaqo. Iskuulka musquul kasta waxaa taala sabuun iyo xaashiyo gacmaha layskaaga tirtiro.taas baa lagu yareen kara fafiida cudurkaas.

.Waxaa lagu dhejiyey talabooyiinkan meelo badan oo iskuulka ka mid ah.

NADAAFAADA

.iskuulka wuxuu tirtiraaya fasaalada iyo musquulaha, waxaa kale oo la tirtiraya miisaska, handarabyaada musquulaha iyo kuwaa fasaaladaaba hal mar maalin kasta.

.waxaa la tiritra kombuutarada iyo waxyaabaha kale ay ardayda isticmaalan.

KULAMADA LA KULMAAYO TALO LA SINAAYO ISKUULKA

.miisaska iyo kuraasta kala sikiiya, misaaska maqayaada cuntaada hadi ay suurtoagal tahay.

Ka feejignaada isu imataanka dadka badan laysugu imaanaayo. taas oo laysugu imaan karo maqaayada cuntaada, qanadaha ardaydu wax gashtaan iyo meelaha kale. Tusaale ahaan iskuulku wuxuu qorshaynaay inanay ardaydu kala mar u adiin maqayaada cuntaada. Xilliyaada biririfta kala waqti looga dhigo ardayda si anay arday badan ugu kulmin banaanka.

.Waxaa la yarayn doona waxyaalaha kulminaysa ardayda,tusaale madaada jimicsiga in dabeeda laga dhigo.

.Ardayda waa in warbixin laga siiya sida looga hortegi laha fafiida cuduurka. Kala hadla khatarta ay leedahay fafiinta beenta iyo waraarka kale ee aan sal iyo raad lahayn. Iskuulku wuxuu warbixinta ka keenay wasaarada caafimaadka iyo wasaarada waxbarashaada kaas oo aan ka soo qadanay weebkooda cuduurka covid-19.

. waa in laga horteege in lays ku cayo cuduurkan marxaladahaan hada jira. Ardayda , macalimiinta iyo waliidkaaba masuuliyaad baa ka saraan inaanay dhiciin taas.

SUAALO IYO JAWAABO

Suaal iyo jawaab ku sabsan covid19.

