

Tallaabooyin adag oo heer gobol ah ayaa lagu soo rogay gobolka Viken dhan

Gobolka Viken waxa ku sii kordhaya faafitaanka nooca fayruska ee ingiriiska ah, isla markaana in badan oo ka mid ah dadka cudurka qaaday ayaan la oggaan kari waayey halka ay ka soo qaadeen. Kaddib talooyin ka yimi Gudoomiyaha Gobolka, Agaasinka Caafimaadka iyo Machadka Caafimaadka Dadweynaha (FHI), waxa ay dawladdu go'aamisay in tallaabooyinka heerka A (heer aad u adag) lagu soo rogo dhammaan gobolka Viken iyo degmada Gran oo ka tirsan gobolka Innlandet laga bilaabo saacadda 00.00 habeenimo, oo ah habeenka salaasada 16-ka Maarso. Tallaabooyinkani waxay soconayaan ilaa iyo Axadda 11-ka Abriil.

– Cudurka ayaa si weyn ugu fidaya Viken. Cadaadis weyn ayaa ku yimi hawlihii degmooyinka ee ahaa tijaabo-qaadista iyo raad-raaca is-qaadsiinta cudurka. Dawladdu waxa ay taas darteed tallaabooyin adag oo heer gobol ah ku soo rogaysaa dhammaan gobolka Viken iyo degmada Gran si ay markaas u xakamayn karaan faafitaanka cudurka, ayuu dhahay Bent Høie oo ah wasiirka caafimaadka iyo daryeelka.

Talooyinka Agaasinka Caafimaadka iyo FHI

Agaasinka Caafimaadka iyo FHI waxay qabaan in loo baahan yahay in tallaabooyin adag lagu soo rogo degmooyinka cudurku si degdeg ah ugu sii faafayo. Waxa ay ku talinayaan in dawladdu ay tallaabooyinka heerka A ku soo rogto dhammaan degmooyinka gobolka Viken oo dhan 51 iyo degmada Gran oo

ka mid ah gobolka Innlandet, inkastoo farqi weyn u dhexeeyo heerka faafitaanka cudurka ee degmooyinka kala duwan.

Viken waxa ugu badan nooca fayruska ee ingiriisiga ah oo is-qaadsiintiisu sii fududdahay. Waxa loo baahan yahay tallaabooyin yaraynaya dhaqdhaqaaqa ka imanaya safarrada lagu aado shaqada iyo firfircoonida ku saabsan isu-imaanshooyinka dadka iyo qabanqaabooyinka dhaqanka ee loo kala tallaabay degmooyinka. In ka badan kala badh degmooyinka Viken ayaa soo sheegay caqabado ka haysta awoodidda hawlaha tijaabo-qaadista, gooni-u-saarista (isolering), raad-raacista cudurka iyo karantiilka (TISK). Awooddii adeegyada caafimaadka ee takhasuska ah ee gobol-caafimaadeedka Helse Sør-Øst waxa ku yimi cadaadis ay sababteedu tahay tirada dadka cisbitaallada la dhigay oo sarraysa iyo shaybaadhyada oo gudoomaya tiro aad u badan oo tijaabooyin ah.

Isuduwidda iyo fududaynta hawlaha

Boqolkiiba 80 is-qaadsiinta cudurka ee hadda ka jirta Norway waxa ay ka dhacdaa Oslo, Viken iyo gobolkii hore ee Vestfold, kuwaas oo lagu soo rogay ama hadda lagu soo rogayo tallaabooyin aad u adag. Gobolladan waxa deggan in ka badan 2,1 milyan qof, oo u dhigma boqolkiiba 40 dadka deggan Norway.

Kulan maanta gelinkii hore lala yeeshay Gudoomiyaha Gobollada Oslo iyo Viken, degmooyinka, FHI iyo Agaasinka Caafimaadka waxa ka soo baxay in badankood degmooyinku rabaan tallaabooyin heer gobol ah oo laga soo qaatay tallaabooyinka heerka A. 13 ka mid ah degmooyinku arrintaas ma rabin, halka saddex degmo aanay hubin waxa ay rabaan. Degmada Gran oo ka mid ah gobolka innlandet waxa ay rabtay in lagu daro xeer-hoosaadka maadama ay u dhawdahay degmada Lunner isla markaana si dhow ugu xidhan tahay Oslo. – inkastoo xaaladda faafitaanka cudurku isku mid ka ahayn gobolka Viken oo dhan, haddana waxa muhiim ah in la soo rogo tallaabooyin adag oo isu duwan si loo yareeyo dhaqdhaqaaqa dadka ee gobolka oo dhan. In tallaabooyin isku mid ah lagu soo rogo gobolka oo dhan ayaa fududaynaysa in la fahmo oo lagu dhaqmo xeerarka, ayuu yidhi Høie.

Qiimayn cusub ayaa la samayn doonaa ka hor intaan muddada tallaabooyinku dhammaan 11-ka Abriil.

Dawladdu waxa ay go'aamisay in tallaabooyinka heerka A (heer tallaabo oo si gaar ah u adag) lagu soo rogo degmooyinkan:

- Dhammaan 51 degmo gobolka Viken ka kooban yahay.
- Degmada Gran oo ka tirsan gobolka Innlandet
Halkan waxaad ka helaysaa tallaabooyinka khuseeya degmooyinka lagu soo rogay tallaabooyinka heerka A (taabo calaamadda + si aad u aragto liiska tallaabooyinka):

Tallaabooyinka heerka A (heer tallaabo oo si gaar ah u adag, oo ku salaysan xeer-hoosaadka covid-19 cutubka 5A):

Xannaanooyinka carruurta, iskuullada, jaamacadaha iyo dugsi-xirfadeedka

- Tallaabooyinka heerka huruudda ah oo waafaqsan habka ku salaysan midabyada casaanka, huruudda iyo cagaarka (habka nalalka taraafikada) ayaa khuseeya iskuullada iyo xannaanooyinka carruurta, si la mid ah waddanka intiisa kale. Waa in degmooyinku ay qadaan tallaabooyin maxalli ah oo ku haboon xaaladda faafitaanka ee jirta, taas oo macnaheedu yahay in degmadu ay, iyadoo isticmaalaysa awoodeeda ka hortagga faafitaanka, go'aamin karto in heerka cas lagu soo rogo meesha looga maarmi waayo kaddib marka qiimayn lagu sameeyey xaaladda faafitaanka cudurka. Dawladdu waxa ay si kastaba soo jeedin kartaa talooyin heer qaran ah oo ku saabsan in la soo rogo heerka cas haddii xaaladdu sidaas farayso.
- Goobaha jaamacadaha iyo dugsiyada xirfadeed waa laga xidhayaa ardayda oo dhan isla markaana cashar-bixinta waxa laga dhigayaa dhijitaal. Shaqaaluhu waxay ku dhaqmayaan xeerarka loogo talogalay shaqooyinka.

Qabanqaabooyinka

- Waxa la madnuucay dhammaan qabanqaabooyinka ka dhacaya meel ka baxsan guriga, kuwa gudaha iyo dibedaba, aasaska mooyaane.
- Waa la oggol yahay qabanqaabooyinka dhijitaalka ah ee ay goobjoog ka yihiin ugu badnaan shan qof, marka laga reebo ka qaybgalayaasha fulinaya qabanqaabada iyo shaqaalaha wada hawlaha soo-saarista.

Firfircoonida ciyaaraha isboortiga iyo waqtiga firaaqada

- Ma la oggola in la abaabulo ciyaaro isboorti ah oo loogo talogalay dadka waaweyn iyo carruurta (marka laga reebo hal, eeg hoos). Si la mid ah waxaan la

oggolayn firfircoonida waqtiga firaaqada sida tabobarada iyo tijaabooyinka kooxaha heesaha, muusiga iyo tiyaatarka ee abaabulan.

- Waxa la oggolaanayaa firfircoonida ciyaaraha isboortiga iyo waqtiga firaaqada ee dibedda ka dhacaya ee loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada ka yar 20 sanno, haddii la yahay kooxo midkiiba ka kooban yahay ugu badnaa 10 qof oo isla markaana ka qaybgalayaasha kooxda oo dhan deggan yihiin isku hal degmo. Waxa lagu talinayaa in firfircoonida loo sameeyo hab suurtagelinaya in ka qaybgalayaashu kala fogaan karaan masafo ah ugu yaraan labo mitir.

Goobaha shaqada

- Ku shaqaynta guriga (xafiis guri) ayaa ku waajib ah qof kasta oo ay suurtagal u tahay. Shaqo-bixiyuhu waa in uu hubiyo in shaqaaluhu shaqada ku qabtaan guriga ilaa inta ay macquul tahay. Shaqo-bixiyeyaashu waa inay caddayn karaan in shaqaalaha la siiyey farriin ku saabsan qaabka goobta shaqadu arrintaas u fulin doonto. Safar lagu tegayo shaqadu waa in uu ahaado mid daruuri ah. Si kastaba shuruudda ku saabsan in guriga lagu shaqeeyo ayaa khuseeysa cid kasta oo samayn karta.

Dukaannada iyo adeegyada

Dhammaan dukaannada iyo dukaan-weynayaasha (varehus) waa in la xidho, marka laga reebo meelahan:

- Dukaannada cuntada, oo ku jiraan dabakaayo (kiosk), dukaannada nafaqada ama kuwa caadi ahaan iibiya badeecado la cuno
- Goobaha lagu iibiyo cuntada xayawaanka guryaha iyo alaabaha lagama maarmaanka u ah xayawaanka guryaha iyo xoolaha
- Farmasii
- Faashaddisteyaasha
- Dukaannada muraayadaha indhaha
- Vinmonopolet (Moonobooliyada khamriga culus)
- Kaalmaha shidaalka
- Meelaha ku shaqada leh iibka ku saabsan wax-soosaarka beeraha iyo xoolaha

- Qaybta bakhaarka iyo jumlada ee meheradaha qalabka dhismaha ee alaabta ka iibiya meheradaha farsamada iyo wixii la mid ah

Dukaannada iyo dukaan-weynayaashu waxay u furnaan karaan soo doonista alaabo laga dalbaday oo lacagtii hore loo sii bixiyey, haddii la sameeyey hab tixgelinaya ka hortagga faafitaanka cudurka oo alaabta loo soo doonnan karo.

Makhaayadaha, kafeeyada, baararka iyo hoteellada

- Goobaha laga cunteeyo waa la xidhayaa, laakiin waa la oggol yahay take away (qaadasho).
- Shubista khamriga waa la joojiyey.
- Goobaha laga cunteeyo ee ku yaalla hoteelladu cunto way siin kartaan martida seexanaysa hoteelka.

Meheradahan iyo goobahani waa in ay xidhnaadaan.

- Goobaha jimicsiga (jiimka).
- Hoolalka dabaasha, badeland, dabaasha hoteellada iyo meelaha la midka ah.
- Xarumaha diimaha iyo ciibaadada, oo laga reebay aasaska iyo wadhadallada u dhexeeya wakiil ka tirsan urur-diimeed iyo qofka shakhsiga ah.
- Maktabadaha.
- Beeraha madadaalada, hoolalka bingada, hoolalka ciyaaraha khamaarka, lekeland, hoolalka bowling-ga ama meelaha la midka.
- Madxafyada.
- Shaleemo, tiyaatar, goobaha bandhiga fanka iyo goobaha dhaqanka iyo madadaalada ee la midka ah.
- Goobaha iyo meheradaha gudaha ah oo dadweyne isugu yimaado oo lagu qabto hawlo ku saabsan dhaqan, madadaalo iyo firfircoonida waqtiga firaaqada.

Talooyin:

- Waxa wacan in qof kasta iska dhaafo booqashooyin iyo isu-imaanshooyin ka dhacaya gurigiisa. Waxa talooyinkan laga dhaafay:
 - Adeegyada lagama maarmaanka ah ee qofka guriga lagu siinayo ama booqashada qof sakaraad ah.
 - Dadka keligood deggan waxaa soo booqan kara ama ay booqan karaan hal ama labo saaxiib oo joogto ah ama hal guri oo joogto ah.
 - Carruurta iyo dhallinyarada waxaa soo booqan kara ama ay booqan karaan hal ilaa labo saaxiib oo joogto ah iyo kuwa ay xannaanada carruurta- iyo dugsiyada hoose isla dhigtaan ee ay isku kooxda joogtada ah yihiin.
- Dadka kale waa in laga fogaadaa masaafo 2 mitir dhan. Marka laga reebo kuwa aad isku guriga tihiin iyo kuwa ku xusan qodobka kore.
- Waxa wacan in qof kasta iska dhaafo safarrada laga maarmi karo. Safar lagu tegayo shaqadu waa in uu ahaado mid daruuri ah. Si kastaba shuruudka ku saabsan in guriga lagu shaqeeyo ayaa khuseeya cid kasta oo samayn karta.
- Dadka deggan degmada waxa lagula talinayaa in aanay aadin suuq-weyneyaasha (kjøpesenter) ama dukaan-weyneyaasha ku yaalla degmooyinka deriska la ah.
- Dadka deggan degmadu way aadi karaan guri-fasaxeed, laakiin waxa is raaci kara keliya dadka hal guri wada deggan. Wixii aad u baahantahay ka sii iibso degmadaada ka hor intaanad bixin. Ha aadin dukaanada, goobaha lagu cunteeyo ama goobaha lagu kulmo ee dad badan joogaan markaad joogto degmada guri-fasaxeedku ku yaallo. In wacan ka fogow dadka kale ee maraya dariiqyada shiiga ama lugaynaya. La soco talooyinka iyo xeerarka ka jira degmada guri-faxeedku ku yaallo, kuna dhaqan. Cidna yaanay ku soo booqan.
- Waxa wacan in degmooyinka iyo gobolladu ay tallaabooyin la adkeeyey ku soo rogaan gaadiidka dadweynaha, waxa tusaale ahaan la soo rogi karaa in ugu badnaan boqolkiiba 50 laga isticmaalo inta gaadiidku qaado.
- Dadka si gaar ah ugu nugul in xanuun daran ku yimaado ama geeriyoodaan haddii ay qaadaan fayrusta koroonada, waxa u wacan in ay si gaar ah isaga yareyaan dhexgalka dadka.
- Meheradaha halkii qof hal qof u adeego, tusaale ahaan timo-jareyaasha, waxa wacan inay soo rogaan tallaabooyin la adkeeyey sida isticmaalka af-daboolka

marka ay suurtagal ahayn in la kala fogaado masaafu 1 mitir ah, ama haba yareeyaan ama ha joojiyaan adeegyada keenaya isu dhawaansho weji-ka-weji ah.

- Tijaabo ka qaadista iyo la socoshada dadka u dhawaaday qof cudurka laga helay, iyo dadka guriga la deggan:
 - dadka ku jira karantiilka loogu talagalay qofka u dhawaaday qof cudurka laga helay waxa lagula talinayaa in ay iska qaadaan tijaabo marka ay karantiilka ku jiraan 7-10 maalmood.
 - qofka u dhawaaday qof laga helay nooca fayruska ee cusub, waxa laga qaadayaa tijaabada PCR marka uu gelayo karantiilka (isla marka loo aqoonsado in uu yahay qof u dhawaaday cudurka) iyo marka uu ka baxayo karantiilka (ugu horreyn maalinta 7-aad).
 - waxa wacan in dadka la deggan qof u dhawaaday qof cudurka laga helay ay galaan karantiil ilaa in inta ay diyaar noqonayso jawaabta tijaabada u horreysa ee ah PCR ee laga qaaday qofkaas cudurka u dhawaaday. Arrintani waxa ay khuseysaa meelaha uu ka dillaacay fayruska noociisa ingiriisiga ah.

Waajibaadka isticmaalka af-daboolka

- Marka aanay suurtagal ahayn in la kala fogaado ugu yaraan masaafu hal mitir ah, laga reebo marka degdeg loo dhaafayo qof aan guriga lala degganayn, waa waajib in la isticmaalo af-dabool (munbind) marka la joogo dukaannada, goobaha dadku wada joogo ee suuq-weynayaasha ku yaalla, goobaha laga cabo-cunteeyo, goobaha cibaadada, gudaha gaadiid dadweyne iyo meelaha laga raaco gaadiidka dadweynaha ee gudaha ku yaalla, xarumaha gudaha ah ee lagu sameeyo arrimaha dhaqanka, ciyaaraha iyo firfircoonida waqtiga firaaqadda.
- Waa in rakaabka raacaya tagsi uu isticmaallo af-dabool. Waa in af-daboolka la xidho ka hor intaan la gelin gudaha tagsiga, lama bixinayo ilaa safarku dhammaado oo rakaabkuna ka baxo tagsiga. Waajibaadka af-daboolku wuu khuseeyaa darawalka marka rakaab ku dhex jiro tagsiga.
- Waajibaadka isticmaalka af-daboolku wuu khuseeyaa shaqaalaha ka shaqeeya goobaha aan dadka yimaada laga fogaan karin masaafu ugu yaraan hal mitir ah. Arrintani ma khuseeyso shaqaalaha ka shaqeeya goobaha laga hirgeliyey tallaabooyinka ka hortag cudur ah sida isticmaalka weji-dabool (visir), gidaar

dhexe ama waxyaalo la mid ah oo waafaqsan talooyinka Machadka Caafimaadka Dadweynaha.

- Waajibaadka isticmaalka af-daboolku ma khuseeyo carruurta ka yar 12 sanno, ama dadka sababbo caafimaad ama sababbo kale dartood u isticmaali karin af-dabool.

Degmooyinka oo dhan waa ay soo rogi karaan talooyin iyo xeerar ka adag intan oo ku salaysan xaaladda faafitaanka cudurka ee ka jirta degmada.

Taas darteed waa muhiim in qofku la socdo nidaamka ka jira degmadiisa.

Wax-ka-beddel lagu sameeyey tallaabooyinka heerka A qaybaha khuseeya carruurta iyo dhallinyarada

Agaasinka Caafimaadka waxa soo gaadhay warcelinno ku saabsan in qodobka ku jira tallaabooyinka heerka A ee ku saabsan ciyaaraha isboortiga iyo firfircoonida waqtiga firaaqada ah ay aad u adag yihiin, maadaama aan carruurta iyo dhallinyarada loo oggolaanin ciyaaraha isboortiga iyo firfircoonida waqtiga firaaqada ee ka dhacaya dibedda.

Dawladdu waxa ay taas darteed wax ka beddelaysaa tallaabooyinka heerka A si loo oggolaado ciyaaraha isboortiga iyo firfircoonida waqtiga firaaqada ee la abaabulay ee ka dhacaya dibedda marka ay yihiin kuwo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada ka yar 20 sanno, haddii la yahay kooxo midkiiba ka kooban yahay ugu badnaan 10 qof oo isla markaana ka qaybgalayaasha kooxda oo dhan deggan yihiin isku hal degmo. Waxa lagu talinayaa in firfircoonida loo sameeyo hab suurtagelinaya in ka qaybgalayaashu kala fogaan karaan masaafo ah ugu yaraan labo mitir ah. Wax-ka-beddelkani wuu khuseeyaa degmooyinka horreba loogu soo rogay tallaabooyinka heerka A.

– Tixgelinta carruurta iyo dhallinyarada ayaa keenaysa in ay weli sii jiraan xoogaa firfircooni ah inkastoo xaaladda faafitaanka cudurku weli tahay mid aan kala caddayn oo aad loogu baahan yahay tallaabooyin adag oo ka hortag ah. In ay sii jirto xoogaa firfircooni ah oo dibedda lagu samaynayo waxa ay gacan ka geysanaysaa in carruurta iyo dhallinyaradu helaan meel ay ku qaataan waqtiga firaaqada, oo loo sameeyey nidaam ka kooban tallaabooyin ka hortag ah, ayuu yidhi Høie.

Talooyinka guud ee ku saabsan ciyaaraha isboortiga iyo firfircoonida waqtiga firaaqada ee carruurta ayaa khuseeya firfircoonida la samaynayo. Weli waxa

madnuuc ah in la qabto tartannada, koobabka, ciyaaraha kooxo dhexmaraya, soo bandhigyo iyo waxyaalaha la midka ah.

Faahfaahin ku saabsan tallaabooyinka gobolleed

Dawladdu waxa ay go'aamin kartaa nooca tallaabooyinka lagu soo rogayo degmo iyo degmooyinka ku xeeran marka ay lagama maarmaan u tahay in tallaabooyinka ka hortagga ah loo hirgeliyo si degdeg ah oo isuduwan.

Heerka tallaabooyinka ee loo dooranayo degmo waxa ay ku xidhan tahay sida ay xaaladda faafitaanka cudurku u daran tahay. Waxa la isticmaali karaa saddex heer oo tallaabooyin ah. Waa tallaabooyinka heerka A (heer aad u adag), tallaabooyinka heerka B (heer adag) iyo tallaabooyinka heerka C (heer xoogaa adag).

[Halkan ayaad ka arki kartaa tallaabooyinka kala duwan ee hoos imanaya heeerarka kala duwan](#)