

Dawladda oo joojisay qaar badan oo ka mid ah tillaabooyinkii koroonaha

Dadka aad uguma xanuunsadaan nooca fayraska ee hadda socda, tallaalkana waxaan ka helnaa difaac wanaagsan. Sidaas awgeed ayay dawladdu u joojinaysaa qaar badan oo ka mid ah tillaabooyinkii koroonaha. Wax-ka-beddelaaduhu waxay dhaqangelayaan laga billaabo talaadada 1-da febraayo marka ay saacaddu tahay 23.00.

– Nooca fayraska ee hadda socda, wuxuu keenaa xanuun ka halis yar noocyadii hore. In kasta oo uu cudurku dad badan ku dhoco, haddana dad intii hore ka yar ayaa isbataallada la dhigaa. Tallaalka ayaan difaac wanaagssan ka helnaa. Taas oo keenaysa in aan hadda fududayn karno tillaabooyin aad u badan, in kasta oo ay aad u kordhayaan dadka uu cudurku ku dhacayo, ayuu yiri raysal wasaare Jonas Gahr Støre.

Waxay dawladdu islamar ahaantaana cabbaar sii wadaysaa qaar tillaabooyinka ka mid ah, waxaa kuwaas ka mid ah talada ah in hal mitir la kala fogaado iyo in af-dabool la xirto marka aan la kala fogaan karin.

– Wakhti adag ayaa ina soo haya. Qaar aad u badan oo naga mid ah ayuu cudurku ku dhici doonaa. Machadka Caafimaadka Dadweynuhu (FHI) wuxuu qiyaasayaa in uu omikoroon ku dhici karo xagaaga ka hor inta u dhexaysa saddex ilaa afar milyan oo qof, oo waa in aan ku tala galnaa in ay dadka boqolkiiba 20 shaqada uga maqnaan karaan jirro awgeed. Sidaas darteed ayay qaar tillaabooyinka ka mid ah weli u sii jirayaan si looga hor tago in ay dad aad u badan xanuunsadaan oo isku mar shaqada uga maqnaadaan, ayuu yiri Støre. Go'aanku wuxuu ku salaysan yahay talooyinka cilmiga ku dhisan ee Agaasinka Caafimaadka iyo Machadka Caafimaadka Dadweynaha kuwaas oo ku talinaya in hadda la joojin karo qaar badan oo ka mid ah tillaabooyinka. Qiimayn guud

kaddib ayay waxay dawladdu go'aamisay in la sameeyo fududeyn ka badan intii ay laamaha caafimaadku ku taliyeen.

– Waa in aan ku tala galnaa in is-qaadsiinta cudurku korodho waxyaalaha la fududeeyay awgood. Si kastaba, waxay nala tahay tillaabooyin adag oo dhaawacaya dadweynaha iyo ganacsiga in aanay habboonayn marka la eego adeegga caafimaadka culayska hadda saaran in uu yar yahay iyo in si fiican gacanta loogu hayo xaaladda jirro shaqo uga maqnaashada, ayuu yiri Støre. Kuwani waa qaar ka mid ah wax-ka-beddellada:

- Ma jirto talo ku saabsan xaddidaadda tirada martida guriga, sidoo kale lama xaddidayo tirada dadka ee qabanqaabooyinka ka dhaca gudaha ama dibedda.
- Qabanqaabooyinka ay dadku haystaan goobaha joogtada ah ee loo tilmaamay, sida shaleemada, tiyaatarka ama kaniisadda dadku marka ay kursiga fadhiyaan waa laga dhaafayaa shuruuddii kala fogaashaha. Taas oo ka dhigan in la isticmaali karo kuraasta hoolka oo dhan. Qabanqaabiyaha ayaa laga rabaa in uu hubiyo in ay suurtaggal tahay in la kala fogaado marka la joogo meelaha kale ee golaha ama aagga ay qabanqaabadu ka dhacayso.
- Joojinti shubidda khamriga iyo shuruuddii ahayd in dadka miis loogu adeego waa la joojinayaa, laakiin weli waxaa loo baahan yahay in hawlaha loo qabto si waafaqsan ka-hortagga is-qaadsiinta cudurrada.
- Ma jirto talo heer qaran ah oo sheegaysa in xannaanooyinka carruuraha iyo iskoollada la geliyo heer jaalle ah. [Eeg war-saxaafadeedka arrintaan ku saabsan.](#)
- Machadyada, jaamacadaha iyo dugsiyada farsamada waxaa lagula talinayaa in ay ku dadaalaan in waxbarashadu baxdo ayada oo si buuxda loo joogo. Taladii ahayd in 1 mitir la kala fogaado waa layska dhaafi karaa marka ay waxbarashadu socoto.
- Isboortiga- iyo firfircoonida abaabulan ee wakhtiga fasaxa la yahay [ee da' walba si caadi ah ayaa hadda loogu qaban karaa gudaha iyo dibedda labadaba, ayada oo dadku is taabanayaan mararka ay lagama maarmaanka tahay.](#)

- Jirdiinooyinka dalxiiska, lekeland, hoolasha ciyaaraha iyo meelaha la midka ah dib ayaa loo furi karaa, laakiin waxaa loo baahan yahay in hawlaha loo qabto si waafaqsan ka-hortagga is-qaadsiinta cudurrada.
- Ma jirto shuruud ah in dadka loo fududeeyo in ay guriga ku shaqeeyaan. Waxaa lagu talinayaa in ay shaqabixiyayaasha laftigoodu qiimeeyaan ilaa iyo inta ay goobta shaqada gaarka ahi u baahan tahay in guriga lagu shaqeeyo. Halkan waxaa loo baahan yahay in ay shirkaduhu ka fikirnaan sidii ay uga hortegi lahaayeen in ay shaqaaluhu hal mar wada jirraadaan.
- Waa la joojinayaa shuruuddii ahayd dadka Norway soo gelaya in ay xudduudka tijaabo isaga qaadaan.

Haddii uu is-beddelka cudurku sidaan ku sii socdo waxay dawladdu doonaysaa in ay xayiraadaha haray qaaddo ugu danbayn 17-ka febraayo. Haddii loo baahdo degmooyinku ayagaa soo rogi kara tillaabooyin maxalli ah.

Tillaabooyinka heer qaran ee hadda ka jiri doona gudaha waddanka dawladdu kuma kala duweyso dadka tallaalan iyo kuwa aan tallaalnayn. Haddii gadaal looga baahdo in la soo rogo tillaabooyin ka adag kuwa hadda jira, waxaa markaas dhici karta in shahaadada koroonaaha loo isticmaalo qabanqaabooyinka iyo goobaha cuntada iyo cabbitaanka.

– Norway aad ayuu u sarreeyaa heerka dadka tallaalan. Hadda marka aan tillaabooyin badan qaadno sida joojinta shubidda khamriga, shuruuddii in dadka miis loogu adeego iyo xaddidaaddii tirada dadka ee qabanqaabooyinka – waxtar badan yeelan maayaan in dadka aan tallaalnayn lagu soo rogo xeerar u gaar ah oo ka adag kuwa dadka kale. Waxaan qabnaa in aysan hadda habboonayn in la soo rogo in shahaadada koroonaaha loo isticmaalo gudaha waddanka, ayay tiri Kjerkol.

Waxay tilmaantay in dadka aan tallaalnayn iyo kuwa halista weyn ku jira haddii uu cudurku ku dhoco in looga baahan yahay in ay ka taxaddaraan ama ka fogaadaan kulammada iyo isu imaatinnada dadka badan ee goobaha cuntada iyo cabbitaanka ee ay caadi ahaan adag tahay in la kala fogaado.

Dadka rasmiga u deggan Svalbard iyo kuwa tallaalka buuxa qaba ama uu covid-19 ku dhacay, waa laga dhaafayaa shuruudda maanta jirta ee ah in ay tijaabo

iska qaadaan ka hor inta aysan u safrin Svalbard. Dhammaan dadka yimaada Svalbard weli waa in ay tijaabo iska qaadaan 24 saac gudahood kaddib marka ay yimaadaan.

- [Halkaan ka eeg tillaabooyinka hadda jira oo dhan](#)

Is-qaadsiinta oo kordhaysa

– Dad badan ayuu cudurku ku dhici doonaa toddobaadyada soo socda, waana in aan taas u diyaargarawnaa. Laakiin hadda waan maarayn karnaa is-qaadsiinta kordhaysa. Waxaa hadda la soo gaaray wakhtigii aan la qabsan lahayn oo aan si caadi ah u noolaan lahayn. Laba sano ku dhawaad ayaa na loo sheegayay in aan koroonaha ka cabsanno, hadda wixii ka danbeeya fayraska ayaan la noolaanaynaa. Haddii aan is-beddelka cudurku aad isaga beddelin sida uu hadda ku socdo waxaan doonaynaa in aan gebi ahaanba xayiraadaha qaadno ugu danbayn 17-ka febraayo, ayay tiri wasiirka caafimaadka- iyo daryeelka, Ingvild Kjerkol.

Maaddaama uu cudurku ku dhici doono dad aad u badan ayaa waxaa badan doona dadka isbataallada la dhigayo, laakiin halista hadda loogu jiro in isbataal lays dhigo aad ayay u hooseysaa marka la barbardhigo tii billowgii safmarka. Bukaanku wakhti intii hore ka yar ayay isbataallada ku jiraan, dad intii hore ka yar ayaana u baahda in daaweyn dheeri ah loo fidiyo.

Kjerkol waxay tilmaamaysaa in ay dawladdu hirgelisay tillaabooyin badan oo culayska xad-dhaafka ah ka ilaalinaya adeegyada caafimaadka- iyo daryeelka ee degmooyinka, tusaale ahaan sida in la joojiyay karantiilkii qofka u dhawaada qof cudurka laga helay, in wax laga beddelay talooyinkii tijaaba-qaadka iyo tillaabooyin gaar u ah adeegga caafimaadka. Agaasinka Caafimaadku wuxuu sheegayaa in ay adeegyada caafimaadka- iyo daryeelka ee degmooyinku ilaa iyo hadda ku filan yihiin maaraynta is-qaadsiinta cudura ee aadka u kordheysa ee waddanka ka jirta. Degmooyin badan (250) ayaa hadda leh awood iyo heegan ay kor ugu qaadi karaan adeegyada caafimaadka ee ay fidiyaan haddii uu cudurku si weyn u dillaaco. Khatarta loogu jiro in uu culays xad-dhaaf ah isbataallada soo gaaro ayaa hadda ah mid hoosaysa.

- Marka fayrasku sida weyn u faafayo oo aad loo kala qaadayo, waxaa dhici doonta in uu fayrasku gaaro guryaha lagu hayo dadka waaweyn iyo xarrummaha daryeelka labadaba. Lagama hortegi karo in ay dadka qaar cudurka aad ugu xanuunsadaan, laakiin waxaa la soo gaaray wakhtigii fayraska loola dhaqmi lahaa sidii hargab-xilliyeed caadi ah oo kale. Geeri iyo in dad isbataal la dhigo labadaba waa keeni doonaa safmarku, ayay tiri Kjerkol.

Si kastaba, haddii uu culaysku xad-dhaaf ku noqdo adeegga caafimaadka- iyo daryeelka, waxaa dhici karta in la soo rogo tillaabooyin intan ka badan.

Tijaaba-qaadka, gooni-u-bixidda, raadraaca cudurka iyo karantiilka (TISK) oo la fududaynayo

Soo-jeedintii ahayd in si joogto ah tijaabo looga qaado xannaanooyinka carruuraha, iskoollada iyo goobaha waxbarashada horay ayaa loo joojiyay. Haddii ay timaaddo baahi maxalli ah degmooyinka awooda in ay tijaabo qaadaan ayaa tijaabooyinka geyn kara iskoollada, jaamacadaha iwm. Ayada oo looga dan leeyahay in dadka isku arka calaamadaha cudurku ay tijaabada si fudud ku helaan.

Karantiilki qofka u dhawaada qof cudurka laga helay waa laga dhaafayaa dadka oo dhan, laakiin dadka guriga la deggan qofkaas cudurka laga helay iyo kuwa xiriir dhow la leh waxaa lagula talinayaa in ay tijaabo iska qaadaan. Dadka kale ee u dhawaada qof cudurka laga helay islamarkaana aan lahayn calaamadaha cudurka uma baahna in ay tijaabo iska qaadaan, laakiin waa in ay taxaddar dheeri ah u lahaadaan calaamadaha cudurka.

Carruuraha ku jira da'da dugsiyada hoose/dhexe ama kuwa da'daas ka yar, waxaa lagula talinayaa in ay tijaabo iska qaadaan keliya marka lagu arko calaamadaha cudurka, xataa haddii cudurka laga helo dadka ay isku guriga deggan yihiin. Warbixin intan ka badan oo ku saabsan tijaaba-qaadka, karantiilka iyo gooni-u-bixidda ka akhriso barta hoose ee lagu aruuriyay macluumaadka.

Raad-raaca cudurka waxaa inta badan loo daayay qofka gaarka ah, laakiin degmaduna gacan way ka geysan kartaa haddii loo baahdo. Waxaan dadka ku guubaabinaynaa in la wargeliyo dadka loo dhowaday ee la og yahay haddii

qofka cudurka laga helo, si ay kuwaasina uga feejignaadaan calaamadahooda cudurka.

Marka fududayntaas lagu soo rogay TISK-ga, waa la joojinayaa shuruuddii diiwaangelinta martida/ka-qaybqaatayaasha qabanqaabooyinka iyo goobaha cuntada. FHI waxay sheegtay in isticmaalka abka Smittestopp uu dabooli karo baahida u digitaanka dadka kale ee ka qaybqaadanaya qabanqaabo.

Muddada gooni-u-bixidda waa la yaraynayaa oo waxaa laga dhigaayaa 6 maalin, meesha ay markii hore ka ahayd 4 maalin. Wax-ka-beddelidda muddada gooni-u-bixidda waxay sidoo kale khusaysaa dadka uu cudurku ku dhacay oo hadda ku jira gooni-u-bixidda. Dadka cudurka qaba ee calaamadihii cudurku ay hayaan, waxaa kale oo looga baahan yahay in ay xummad-la'aan ahaadaan ugu yaraan 24 saac ka hor intaan gooni-u-bixiddu dhammaan. Si joogta ah ayay dawladdu qiimayn ugu haysaa shuruudda gooni-u-bixidda.

Kharashaadka ku baxa tijaaba-qaadka safarrada dibedda waxaa bixinaya qofka safraya. Haddii ay awoodaan degmooyinku qofka dibedda u safraya way u fidin karaan tijaaba-qaad uu qofku iska bixinayo.

Waa kuwan talooyinka heerka qaran ah Talooyin guud

- Ku dadaal nadaafadda gacmaha iyo midda qufaca
- Qaado tallaalada
- Guriga joog haddii aad xanuunsato
- Tijaabo iska qaad oo covid-19 iska baar haddii aad isku aragto calaamadaha marinnada hawada oo cusub

Kala fogaanshaha iyo isu-imaanshaha dadka

- Waxaa dadka oo dhan lagula talinayaa in 1 mitir laga fogaado dadka kale marka laga reebo dadka guriga la deggan iyo kuwa uu kala dhexeeyo xiriir kale oo dhow. Meelo laga dhaafay taladan/shardigan ka eeg hoosta qodobada ku saabsan waxbarashada sare iyo qabanqaabooyinka iyo isu-imaanshooyinka iyo ciyaaraha isboortiga iyo firfircoonida wakhtiqa firaaqada ah ee abaabulan.

- Soo-jeedinta masaafada 1-ka mitir ma khuseyso carruurta aadda xannaanooyinka carruurta iyo dugsiyada hoose
- Soo-jeedintu ku saabsan masaafada la kala fogaanayo ma khusayso dadka waaweyn ee ka shaqeeya adeegyada loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada iyo dadka nugul
- Dadka halista ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan haddii uu cudurku ku dhaco iyo dadka waaweyn ee aan tallaalnayn waxa u wanaagsan in ay si gaar ah isu ilaaliyaan, laakiin ma u baahna inay dadka iska qoqobaan. Waa muhiim in dadka lala yeesho xidhiidh.
- Dadka halista ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan haddii uu cudurku ku dhaco iyo dadka waaweyn ee aan tallaalnayn, waa in ay is ilaaliyaan oo ay weliba si gaar ah uga taxaddaraan ama iska daayaan meelaha ay dadka badani isugu yimaadeen ama meelaha cuntada iyo cabbitaanka lagu bixiyo ee ay caadiyan adag tahay in la kala fogaado – iyo safarrada aan lagama maarmaanka ahayn ee lagu tegayo meelaha cudurku ku badan yahay.
- Ma lagu talinayo in la xadido tirada martida guriga iman karta.
- Waxa la soo jeedinayaa in si wacan loo layriyo qolka marka hal qol muddo dheer lala joogo dad aan guriga degganayn ama aan lala lahayn xidhiidh kale oo dhow.

Af-daboolka

- Af-daboolku waa waajib marka aan ugu yaraan hal mitir la kala fogaan karin ee la joogo dukaammada, suuqyada waaweyn, goobaha cuntada iyo cabbitaanka, gaadiidka dadweynaha, gudaha goobaha laga raaco gaadiidka dadweynaha iyo taksi. Waajibku wuu khuseeyaa xataa shaqaalaha haddii aan loo dhaxaysiin wax kala xidha.
- Looma baahna in af-dabool la xirto marka la fadhiyo miis goob cunto- iyo cabbitaan ama qabanqaabo qofku fadhiyo meel u gaar ah oo loo tilmaamay.

Isboortiga iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada ah ee abaabulan

- Ciyaaraha isboortiga ah iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada ah ee abaabulan waxa loo qaban karaa si caadi ah markay ka dhacayaan gudaha iyo dibeddaba iyadoo aanay macno lahayn da'da dadku jiraan, waana la is taaban karaa marka aan laga maarmin.
- Ciyaaraha heerarka sare waxaa loo qaban karaa si caadi ah.

Xannaanooyinka, iskuullada iyo SFO-yada

- Waa shardi in hawlaha loo fuliyo qaab aan ka soo horjeedin ka hortagga isqaadsiinta cudurka. Xannaanooyinka carruurta, iskuullada iyo dugsiyada dadka waaweyn waxay tani uga dhigan tahay in laga rabo in ay hawlahooda u fuliyaan qaab waafaqsan heerka tallaabooyinka ee cagaarka ah ee ku salaysan habka midabyada nalka samaanfala.
- Waxa meesha laga saarayaa talooyinkii heerka qaran ahaa ee ku saabsanaa tallaabooyinka heerarka kala duwan ah ee loogu talagalay xannaanooyinka carruurta, iskuullada iyo dugsiyada dadka waaweyn.
- Waxa meesha laga saarayaa taladii ku saabsanayd tijaabo-qaadista la joogteeyo.

Waxbarashada sare

- Waa shardi in hawlaha loo fuliyo qaab aan ka soo horjeedin ka hortagga isqaadsiinta cudurka.
- Waxa lagu talinayaa in la isku dayo in cashar-bixinnada laga dhigo kuwo ardaydu ay si buuxda goobjoog u ahaan karto. Waxa lagu talagalayaa in ardaydu hesho maalmo waxbarasho oo caadi ah iyo bey'ad waxbarasho oo wacan ilaa intii suurtagal ah iyadoo islamarkaana la tixgelinayo talooyinka jira.
- Talada ku saabsan in 1 mitir la kala fogaado waa la iska dhaafi karaa xilliga cashar-bixinta.
- Waxa meesha laga saarayaa taladii ku saabsanayd tijaabo-qaadista la joogteeyo

Shaqooyinka

- Soo-jeedinta ku saabsan in 1 mitir la kala fogaado.
- Shaqo-bixiyeyaasha waxa lagula talinayaa inay iyagu qiimeeyaan heerka guri-ku-shaqaynta ee ku habboon goobta shaqada. Marka la samaynayo qiimaynta noocaas ah, waxyaalaha si gaar ah loo tixgelin karo waxa ka mid ah ilaa heerka ay suurtagal tahay in cudurku ku dhex faafo goobta shaqada iyo dhibaataada ka iman karta in dad badan isla hal mar shaqada ka wada maqnaadaan xanuun dartii.
- Way wacan in la fududeeyo in la kala fogaan karo.
- Soo-jeedin ku saabsan in la xidho af-dabool haddii aan la kala fogaan karin, marka aan la isticmaalin waxyaallo dadka kala qaybinaya sida gidaarrada qoqobida ama wax la mid ah.
- In guriga lagu lagu shaqeeyo iyo af-daboolku ma khuseeyaan adeegyada ay caqabad ku noqonayaan in shaqaaluhu gutaan hawlhooda lagama maarmaanka ah ee sharcigu ku waajibiyay, marka ay u shaqaynayaan dadka nugul iyo carruurta iyo dhallinyarada.

Qabanqaabooyinka iyo isu-imaanshooyinka

- Ma xadidna tirada dadka ka qaybgeli kara isu-imaanshooyinka gaarka ah
Qabanqaabooyinka guud
- Tiradu dadku ma xadidna.
- Waa shardi in hawlaha loo fuliyo qaab aan ka soo horjeedin ka hortagga is-qaadsiinta cudurka.
- Waxa shardi ah in qabanqaabiyuhu og yahay nidaamyada ka hortagga is-qaadsiinta cudurka ee khuseeya iyo inuu islamarkaana ku dhaqmo.
- Qabanqaabiyuhu waa inuu ilaaliyo in dhammaan dadka jooga qabanqaabo gudaha ahi ay ugu yaraan 1 mitir ka fogaadaan dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin. Shardigan waa la iska dhaafayaa marka dadweynuhu fadhiyaan boosas u kala gaar ah oo loo kala tilmaamay. Arrintaasi waxa ay suurtagelinaysaa in la isticmaalo dhammaan boosaska hool ka kooban yahay marka

dadweynaha oo dhan fadhiyaan boos loo tilmaamay. Qabanqaabiyuhu waa inuu fududeeyo in dadku kala fogaan karaan marka ay joogaan qaybaha kale ee rugta ama goobta qabanqaabada. Waxa kale oo laga dhaafayaa qaybo ka mid ah shardiga ku saabsan in qabanqaabiyuhu ilaaliyo in dadkoo dhan kala fogaadaan 1 mitir, oo ma u baahna inuu kala fogeeyo dadka qaar, sida soo-bandhigeyaasha iyo ciyaartoyda ka qaybgalaya qabanqaabooyinka isboortiga iyo dhaqanka, dadka ka qaybgalaya koorasyada qaarkood iyo carruurta xannaanooyinka iyo dugsiyada carruurta ee ka ka wada tirsan hal koox oo joogto ah.

- Qabanqaabiyeyaasha qorshaynaya qabanqaabo ay ka qaybgalayaan in ka badan 200 qof waa in ay diyaariyaan qorshe qoraal ah oo ku saabsan sida goobta qabanqaabadu u ilaalinayso shardiga ku saabsan in hawlaha loo fuliyo qaab ka hortagaya is-qaadsiinta cudurka. Waxa habboon in qabanqaabiyuhu wax ka sheego oo sababeeyo mararka uu ka baydhayo tallaabooyinka ka hortagga is-qaadsiinta cudurka ee ku yaalla nidaamyada ka hortagga cudurka ee khuseeya.

Goobaha cuntada iyo cabbitaanka

- Waxa la joojinayaa shardigii ahaa in shubista khamriga la joojiyo saacadda 23.00 iyo in macmiilka miiska loogu geeyo
- Goobta cuntada iyo cabbitaanku waa in ay ilaaliso in qof kasta ugu yaraan 1 mitir ka fogaado dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin.
- Goobta cuntadu/cabbitaanku ma fulin karto hawlo sidoodaba keenaya in martidu kala fogaan karin 1 mitir, tusaale ahaan qoob-ka-ciyaarka.
- Waxa la joojinayaa shardiga ku saabsan in martida la diiwaangeliyo.

Tijaabo-qaadista, karantiilka iyo gooni-u-bixidda

- Dadka qaba fayruska koroonuuhu waa in ay [gooni u baxaan](#) 4 maalmo. Dadka cudurka qaaday ee dareema calaamadaha cudurku waa inay islamarkaana xummad/qandho la'aan ahaadaan ugu yaraan 24 saacadood iyagoo aan isticmaalin dawooyinka xummada yareeya. Arrintani waxay khuseysaa dhammaan noocyada kala duwan ee fayruska. Xeerarka cusub

ee ku saabsan dhererka wakhtiga gooni-u-bixidda wuxu khuseeyaa xataa dadka gooni-u-bixid ku jira marka xeerarkani dhaqangal noqdaan.

- Waxa isna meesha ka baxaya karantiilkii xeer-nidaamiyaha ku soo baxay ee loogu talagalay dhammaan dadka u dhawaaday, ee guri la deggan ama si kale ugu dhow, qofka cudurka laga helay.
- Dadka guriga la deggan ama si kale ugu dhow qof cudurka laga helay waxa lagula talinayaa in ay tijaabo iska qaadaan maalin kasta muddo shan maalmood ah laga bilaabo markii ugu dambaysay ee ay u dhawaadeen qofka cudurka laga helay.
- Dadka aan ka fogaan karin qofka cudurka laga helay ee ku jira muddadii gooni-u-bixidda, waxa wacan inay tijaabo iska qaadaan maalin kasta xilliga qofkaasi uu gooni-u-bixid ku jiro, ka dibna maalin kasta muddo shan maalmood ah ka dib marka qofkaasi uu gooni-u-bixidda ka baxo, isugeyntii waxay noqonaysaa sagaal maalmood.
- Waxa wacan in tijaabada la iska qaadayo noqoto nooca qofku iskii iska qaado, laakiin xataa waa la iska qaadi karaa nooca degdegga ah (antigen) ee shaqaalaha caafimaadku qaadaan ama waxa la iska qaadi karaa tijaabada PCR-ta.
- Intaas marka laga tago, waxa lagu talinayaa inay tijaabo iska qaadaan keliya dadka dareema calaamadaha cudurka. Dadka kale ee u dhawaaday qof cudurka laga helay ee aan dareemin calaamadaha cudurka ma lagula talinayo inay tijaabo iska qaadaan, laakiin waxa wacan inay si gaar ah ula socdaan calaamadaha.
- Carruurta jirta da'da dugsiyada hoose/dhexe ama ka sii yar waxa lagula talinayaa in tijaabo laga qaado keliya markay dareemaan calaamadaha cudurka. Xataa marka cudurka laga helo qof guriga la deggan.
- Waxa lagu talinayaa in dadka guriga la deggan, ama ay si kale isugu dhow yihiin, qof cudurka laga helay ay af-dabool isticmaalaan markay joogaan goobaha dadweynaha ka dhexeeya ee gudaha ah iyo inay islamarkaana iska dhaafan isu-imaanshooyinka dadka ee waaweyn iyo qabanqaabooyinka muddo 10 maalin ah laga bilaabo markii ay u dhawaadeen qofka cudurka laga helay. Islamarkaana calaamadaha cudurka ha iska eegaan muddada gooni-u-bixidda oo dhan. Haddii qofku

dareemo calaamadaha cudurka waxa wacan inuu joogo guriga oo is baadho.

- Waxa la joojinayaa talada ku saabsan in xannaanooyinka carruurta, dugsiyada iyo goobaha waxbarashada sare joogteeyaan tijaabo-qaadista.
- Degmooyinka u baahan ee islamarkaana leh awood tijaabo-qaadis oo ku filan waxay tijaabooyinka dhigi karaan dugsiyada, jaamacadaha iyo meelaha la midka ah. Taasoo dadka calaamadaha cudurka dareema u fududayn doonta inay iska qaadaan tijaabo.

Raadraacista is-qaadsiinta cudurka

- Dadka cudurka laga helay waa inay iskood ogeysiis gaadhsiiyaan dadkii u dhawaaday, laakiin degmadu waa inay arrintan ka caawiso qofkuu u baahan.
- Degmooyinka waxa laga codsaday inay isticmaalaan nidaamyada qofku iskii diiwaangelinayo tijaabooyinka uu iskii iska qaaday, oo qofku diiwaangelinayo tijaabooyinka cudurka laga helay.
- Dadka cudurka laga helay waxa lagula talinayaa inay abka Smittestopp ka diiwaangeliyaan in cudurka laga helay.

U shaqaynta hab waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta

- In loo shaqeeyo hab waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta cudurka waxa macnaheedu yahay in ay shardi tahay in la ilaaliyo in qof kasta ugu yaraan 1 mitir ka fogaan karo dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin, iyo in goobtu diyaariso nidaamyo loogu talagalay in lagu ilaaliyo fayodhowrka, nadaafadda goobta iyo layrinta
- Waxa shardi ah in xannaanooyinka carruurta, dugsiyada iyo goobaha kale ee waxbarashadu, oo waxbarashada sare ka mid tahay, ay hawlhooda u fuliyaan qaab waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta cudurka.
- Goobahan/meheradahan ayaa laga rabaa in ay hawlhooda u gutaan si waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta cudurka si ay u sii furnaan karaan: Maktabadaha, hoolasha bowlinga, matxafyada, hoolasha biingada,

hoolasha dabaasha, badeland, goobaha isbaaga, dabaasha hoteellada, goobaha jimicsiga, suuqyada waaweyn, dukaammada, bandhigyada badeecooyinka, suuqyada aan rasmiga ahayn, beeraha madaddaalooyinka, lekaland, hoolasha khamaarka iyo meelaha la midka ah.

Svalbard

- Dadka caddayn kara inay si rasmi ah u deggan yihiin Svalbard iyo dadka caddayn kara inay si buuxda u tallaalan yihiin ama in covid-19 ku dhacay, waxa laga dhaafayaa shardiga ku saabsan inay tijaabo iska qaadaan ka hor safarka ay ku tegayaan Svalbard.
- Dhammaan dadka yimaada Svalbard waa inay weli tijaabo iska qaadan 24 saacadood gudahood ka dib marka ay yimaadaan.

Soo gelidda - imaanshaha Norway

- Dhammaan dadka soo gelaya Norway waa inay is diiwaangeliyaan ka hor intaanay imanin Norway, shardigan waxa laga rabaa xataa dadka noorwiiijiga ah.
- Dadka aan caddayn karin inay si buuxda u tallaalan yihiin ama in covid-19 ku dhacay waxa laga rabaa shahaado caddaynaysa inay iska qaadeen tijaabo cudurka laga waayey oo ay iska qaadeen ka hor intaanay waddanka imanin.
- Waxa la joojinayaa shardiga ku saabsan in tijaabo la iska qaaddo marka xuduudda la yimaado.

- [Faahfaahin ku saabsan xeerarka soo gelidda waddanka ka akhriso helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)