

Wax-ka-beddel lagu sameeyey tallaabooyinka heer aag ah ee degmooyinka Viken

Is-qaadsiinta cudurku weli waa ku badan tahay qaybo ka mid ah Viken, halka ay qaybo kale oo ka mid ah gobolka uu faafitaanku hoos u sii socdo, xaaladduna deggan tahay. Kaddib markii ay sidaa soo jeediyeen Agaasinka Caafimaadka, Machadka Caafimaadka Dadweynaha iyo gudoomiyaha gobolku waxa ay dawladdu go'aammisay in 4 degmooyin ay ku sii jiraan tallaabooyinka heerka A, 17 degmooyin la geliyo ama ay ku sii jiraan tallaabooyinka heerka B, halka 18 degmooyin laga saarayo nidaamkan. Qaar ka mid ah degmooyinka la geliyey tallaabooyinka heerka B waxa ku haboon in ay iyaguna soo rogaan tallaabooyin intan ka sii adag oo maxalli ah. Tallaabooyinkani waxa ay dhaqangalayaan saq dhexe habeenka 26ka Abriil waxaanay soconayaan ilaa iyo 9ka Abriil, laakiin kulan ayaa lala yeellanayaa degmooyinka hal toddobaad kaddib si qiimayn cusub loogu sameeyo xaaladda.

- Faafitaanka cudurka ee Viken wuu soo yaraanayaa. Taasi waxa ay muujinaysaa in tallaabooyinka adagi ay shaqeeyeen. Taas darteed waxa hoos loo dhigi karaa heerka tallaabooyinka ee ka jira qaar ka mid ah degmooyinka. Si kastaba waxa sarreeya tirooyinka is-qaadsiinta cudurka ee degmooyinka xadka la leh bariga Oslo, oo weli si buuxda looma xakamayn xaaladda meelahaas ka jirta.

Degmooyinkaasi waa in ay markaa ku sii jiraan tallaabooyinka heerka A, ayuu yidhi Bent Høie oo ah wasiirka caafimaadka iyo daryeelka.

Agaasinka Caafimaadka, Machadka Caafimaadka Dadweynaha, Gudoomiyaha Gobolka ee Oslo iyo Viken iyo degmooyinka ay khusayso ayaa ka wadahadlay arrinta. Degmooyinka intooda badani waa ay taageereen soo jeedinta.

Degmooyinka qaarkood waxa ku haboon in ay soo rogaan tallaabooyin heer degmo ah oo u sii dheer tallaabooyinka heerka B

Machadka Caafimaadka Dadweynaha iyo Agaasinka Caafimaadku waxa ay degmooyinka cudurku ku badan yahay ee haddana ku jira tallaabooyinka heerka B kula talinayaan in degmooyinku iskood u samaystaan nidaam ka dhexeeya si ay u soo rogaan tallaabooyin maxalli ah oo yaraynaya dhadhaqaaqa iyo isla kulanka dadweynaha. Tallaabooyinkaasi waxa ay soo raacayaan kuwa hore ugu jiray tallaabooyinka heerka aag ah, waana in lagu saleeyo xaaladda faafidda cudurka ee ka jirta degmada iyo aaggaba.

Arrintani waxa ay khusaysaa degmooyinkan soo socda, oo ay ku haboon tahay in ay aag ahaan samaystaan nidaam ka dhexeeya oo ku saabsan tallaabooyin la sii adkeeyey:

Degmooyinka Follo:

- Enebakk
- Frogn
- Indre Østfold
- Nordre Follo
- Vestby
- Ås

Degmooyinka koonfur:

- Fredrikstad
- Halden

- Moss
- Sarpsborg
- Råde

Degmooyinka galbeed:

- Asker
- Bærum
- Drammen
- Lier

Degmooyinkan waxay weli ku sii jiriyaan tallaabooyinka heerka A:

Lillestrøm, Lørenskog, Rælingen og Ullensaker.

Halkan waxaad ka helaysaa muuqaal ku tusaya tallaabooyinka heerka A (Tillaabo heerkeedu aad u sarreeyo, oo ku salaysan xeer-hoosaadka covid-19 cutubka 5A):

Tillaabada heerka A (Tillaabo heerkeedu aad u sarreeyo, oo ku salaysan xeer-hoosaadka covid-19 cutubka 5A):

Xannaanooyinka carruuraha, dugsiyada, jaamacadaha, machadyada iyo dugsiyada farsamada

- Dugsiyada iyo Xannaanooyinka carruuraha waxaa sida dalka intiisa kaleba laga dhigayaa heerka jaallaha ah ee waafaqsan nidaamka dalka ee heerarka cagaarka, jaallaha iyo guduudka [trafikkllysmoellen]. Waa in xaaladda la qiimeeyaa ayada oo la eegayo sida uu cudurka degaanka ugu faafayo, taas oo loola jeeda in degmada oo mas'uul ka ah ka hortagga faafidda cudurka ay go'aamin karto in heer guduudan lagu soo rogo meelaha ay taasi lagama maarmaanka tahay si looga hortago faafidda cudurka. Si kastaba, haddii ay jirto xaalad taas keenaysa waxaa dhici kara in dawladdu soo jeediso talooyin dalka oo dhan khuseeya ee tillaabooyinka heerka guduudan.
- Ardayda oo dhan waa laga xirayaa dhammaan golayaasha jaamacadaha, machadyada, dugsiyada farsamada. Shaqaaluhu waxay raacayaan xeerarka shaqada- iyo shaqaalaha. Jaamacadaha, machadyada iyo dugsiyada farsamadu

way iska dayn karaan shuruudda ah in dhismaha la xiro haddii aysan ardaydu golayaasha uga maarmin in ay tijaabooyin fuliyaan ama tababbar ku qaataan si aysan waxbarashadooda dib u dhac ugu imaannin, islamarkaana aan hawlahaas loo qaban karin hab dhigitaal ah – haddii ardayda si joogta ah looga baaro covid-19 sida ay ku taliyaan mas’uuliyiinta ka-hortagga faafidda cudurka ee degmada. Maktabadaha iyo hoolasha wax akhriska ayaa iyagana u furnaan kara ardayda sida joogtada ah looga baaro covid-19.

Qabanqaabooyinka

- Waa la mamnuucayaa dhammaan qabanqaabooyinka ka dhaca guriga dibaddiisa, gudaha iyo dibedda labada – marka laga reebo aaska, nikaaxa iyo walqalka. 30 qof ka badan ma joogi karaan aaska marka ay dhammaantood haystaan meel joogto ah oo loo tilmaamay oo ay fadhiistaan. Nikaaxa waxaa joogi kara caruuska iyo caruusadda, qofka isku nikaaxaya iyo labo markhaati. Walqalka waxaa joogi kara ilmaha, waalidka, wadaadka masiixiga ah iyo ilaa labo markhaati.
- Waa la oggol yahay qabanqaabooyinka sida dhigitaalka ah u dhacaya haddii dadka jooga aysan ka badnayn shan qof oo aysan ku jirin ka qaybgalayaasha fulinaya qabanqaabada iyo shaqaalaha hawlwadeennada ka ah qabanqaabada.

Isboortiga- iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay

- Lama oggola isboortiga abaabulan ee dadka waaweyn iyo carruurta midna (marka labo laga reebo, eeg kuwa hoose). Waxaan sidoo kale la oggolayn firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee abaabulan sida tababbarka, kooxaha heesaha, kuwa muustikada iyo tiyaatarka.
- Isboortiga,- iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee abaabulan ee dibedda ka dhaca waa loo oggol yahay carruurta iyo dhallinyarada ay da’doodu ka yar tahay 20 sano, laakiin dadku waa in aysan ka badan kooxo ilaa 10 qof ah – kuwaas oo dhammaantood isku degmo ka yimid. Waxaa lagu talinayaa in firfircoonidu u dhacdo hab ay dadku isu jirsan karaan ugu yaraan laba mitir.
- Isboortiga,- iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee abaabulan ee dibedda ka dhaca waa loo oggol yahay dadka isticmaalka daroogadu dhibka ku hayo ama kuwa qaba xanuun dhimirka ah oo weyn – ilaa inta firfircoonidu

dibedda ka dhacayso, ay ka qaybqaadanayaan kooxo gaaraya ilaa iyo 5 qof oo kulligood isku degmo ah.

Goobaha shaqada

- Cid kasta oo awoodda waxaa lagu amrayaa in ay guriga ku shaqayso. Waxaa shaqa-bixiyayaasha looga baahan yahay in ay shaqaalaha u suurageliyaan in ay guriga ku shaqeeyaan ilaa iyo inta ay taasi suurtaggalka tahay. Shaqa-bixiyayaashu waa in ay caddayn karaan in shaqaalaha loo sheegay sida arrintaas loo fulin karo. Safarka shaqada loo safrayo waa in uu ahaadaa mid lagama maarmaan ah si loo aado, laakiin dadka intooda ay suurtaggalka u tahay waxaa waajib ku ah in ay guriga ku shaqeeyaan.
- **Dukaammada iyo adeegyada**
Dhammaan dukaammada iyo dukaammada waaweyn waa la xirayaa, marka laga reebo kuwa soo socda:
- Dukaammada cuntada oo ay ku jiraan dabakaayooyinka, dukaammada gada waxyaalaha caafimaadka u roon iyo kuwa kale ee ay badeecadoodu cuntadu u badan tahay.
- Meelaha lagu gado cuntada xayawaanka iyo qalabka kale ee lagama maarmaanka u ah xayawaanka rabbaayadda ah iyo xoolaha la dhaqdo.
- Farmashiye
- Kuwa iibiya faashadaha iyo wixii la hal maala
- Dukaammada muraayadaha indhaha
- Dukammada maanabooliyada khamriga
- Meheradaha uu qofkiiba hal qof u adeego sida timajarayaasha, jir-xannaaneeyayaasha, kuwa maqaarka sawirrada ku xardha iwm.
- Meheradaha caafimaadka sida jir-duugayaasha, dhabar-duugayaasha, caga-duugayaasha iyo qaar kale
- Kaalimaha shidaalka

- Dukaammada ubaxa ee leh goob joogto ah oo ay ubaxa ku iibiyaan, diiwaanka meheradahana uga diiwaangashan dukaan iibiya ubaxa iyo dhirta, goobta uu wax ku iibiyana aysan ka weynayn 250 mitir oo laba jibbaaran, waxa uu iibiyana ay u badan yihiin ubax cimrigiisu aad u gaaban yahay oo ubaxaasi yahay nooca ugu badan ee dukaanku gado.
- Meheradaha gada waxsoosaarka beeraha iyo xayawaanka
- Ganacsatada jumlada- iyo bakhaaradda qalabka dhismaha ee wax ka iibiya meheradaha farsamada gacanta iyo wixii la mid ah.

Dukaammada iyo dukaammada waaweyn way u furnaan karaan in laga qaato badeeco horay looga sii dalbaday, marka ay qaadashadu u dhici karto si macquul ah oo laga hortagayo kala qaadista cudurka.

Makhaayadaha, biibitooyinka, baararka iyo hoteellada

- Makhaayaduhu waa xiran yihiin, laakiin take away waa la oggol yahay.
- Lama oggola in meheradaha laga cunteeyo/cabbo khamri lagu iibiyo.
- Makhaayadaha hoteelladu cunto waa siin karaan martida hoteelka jiifta.

Meheradaha iyo goobaha soo socda waa in ay xirnaadaan

- Goobaha jimicsiga.
- Hoolasha dabbaasha, goobaha dabbaasha iyo biyaha lagu ciyaaro, goobaha jirduugista biyaha la isticmaalayo, hoolasha dabbaasha ee hoteellada iyo wixii la mid ah
- Goobaha cibaadada, marka laga reebo aaska, nikaaxa, walqalka iyo kulanka ay dadka goobahaas matala la kulmayaan shakhsiga gaarka ah.
- Maktabadaba.
- Jirdiinooyinka dalxiiska [Fornøyelsesparker], hoolasha biingaha, hoolasha khamaarka, goobaha ciyaaraha ee carruurta, hoolasha bowlinka iyo meelaha la midka ah.
- Matxafyada.

- Shaleemooyinka, tiyaatarrada, goobaha ruwaayadaha iyo meelaha la midka ah ee dhaqanka iyo madaddaallada.
- Goobaha dadweynaha ee kale iyo meheradaha lagu qabto dhaqan-, madaddaalo- ama firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee ay dadku meel gudaha ah isugu yimaadaan

Talooyin:

- Waa in dhammaan laga fogaadaa in guryaha laysku soo booqdo ama laysugu yimaado. Marka laga reebo:
 - 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.
- Haddii aad awooddo, waxaa fiican in aad dadka kale ka fogaato oo aad u jirsato ugu yaraan 2 mitir. Marka laga reebo kuwa aad isku guriga tihiin, iyo kuwa aad sidaas oo kale isugu dhow dihiin. Talooyinka kala-fogaashuhu waxay si gaar ah muhiim u yihiin marka gudaha la joogo.
- Waa in aan loo bixin safarrada aan lagama maarmaanka ahayn. Safarka shaqada loo safrayo waa in uu ahaadaa mid lagama maarmaan ah si loo aado, laakiin dadka intooda ay suurtaggalka u tahay waxaa waajib ku ah in ay guriga ku shaqeeyaan
- Dadka degmada deggan lagulama talinayo in aadaan suuqyada ama dukaammada waaweyn ee degmooyinka deriska la ah.

Dadka degmada deggan way aadi karaan guri-fasaxeedka, laakiin waxay raacayaan keliya dadka ay isku guriga deggan yihiin. Adeegga aad u baahan tahay oo dhan intaadan bixin ka gado degmadaada. Ha tegin dukaammada, makhaayadaha ama meelaha ay dadka badan isugu yimaadaan ee degmada uu guri-fasaxeedku ku yaallo. Masafo fiican u jirso dadka kale ee shiiga ciyaaraya ama lugaynaya. Iska hubi talooyinka iyo xeerarka ka jira degmada uu guri-

fasaxeedku ku yaallo, oo u hoggaansan kuwaas. Cidna yaysan ku soo booqan.
[Eeg talooyinka FHI ee ku saabsan ciyaaraha barafka ee buuraha.](#)

- Degmooyinka iyo gobolladu waa in ay gaadiidka dadweynaha ku soo rogaan tillaabooyin kuwii hore ka adag. Sida tusaale ahaan in boqolkiiba 50 keliya laga isticmaalo inta uu gaadiidku qaado.
- Dadka u nugul oo khatarta weyn ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan ama u dhintaan haddii uu cudurku ku dhaco, waa in ay taxaddaraan.
- Meheradaha qof-qof laysu hor fadhiisto sida timajaraha waa in ay soo rogaan tillaabooyin kuwii hore ka adag sida in ay gafuur-xir gashadaan mararka aysan suurtaggalka ahayn in laysu jirsado masaafo 1 mitir dhan ama in shaqada la yareeyo ama si ku meelgaar ah loo joojiyo adeegga u baahan in ay labada qof wejiyadoodu isu dhowaadaan.
- in la baaro oo lala socdo dadka u dhowaaday dad cudurka laga helay iyo dadka ay kuwaas isku guriga deggan yihiin:
 - dadka ku jira karantiilka loogu talo galay qofka u dhawaaday qof cudurka laga helay waxaa lagula talinayaa in ay is baaraan marka ay karantiilka ku jiraan 7-10 maalmood.
 - dadka u dhowaaday dad laga helay fayraska koroonaha noociisa cusub, waxaa baaritaanka PCR laga qaadayaa marka uu karantiilku u billaabmayo (waa isla marka la ogaado in uu u dhowaaday qof cudurka laga helay) iyo marka uu ka baxayo karantiilka (ugu horreynta maalinta 7aad.)
 - dadka ay isla deggan yihiin dadka u dhowaaday qof cudurka laga helay waa in ay karantiil ku jiraan ilaa iyo inta baaritaanka PCR-ka koowaad laga qaadayo kii qofka cudurka laga helay u dhowaaday. Tani waxay khusaysaa meelaha uu ka dillaacay fayraska noociisa Ingiriiska ka yimid.

Waajibka in gafuur-xir la isticmaalo

- Waa in gafuur-xir la isticmaalaa marka aysan suurtaggal ahayn in ugu yaraan hal mitir laysu jirsado, haddii aysan ahayn qof aydnaan isla degganayn oo aad si kooban meel isugu dhaafaysaan. Gafuur-xir ayaa la isticmaalayaa marka la joogo dukaamada, aagagga la wadaago ee suuqyada, makhaayadaha, goobaha

cibaadada, gaadiidka dadweynaha- iyo boosteejooyinka gudaha ah iyo golyaasha firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay, dhaqanka- iyo isboortiga.

- Rakaabku waa in ay gafuur-xir isticmaalaan marka ay taksi raacaan. Rakaabku wuxuu gafuur-xirka xiranayaa ka hor inta uusan taksiga gelin, iskamana furayo ilaa iyo inta taksigu ka istaagayo oo uu ka degayo. Waajibka isticmaalka gafuur-xirku si taas la mid ah ayuu darawalka taksiga u saaran yahay marka uu rakaab taksiga saaran yahay.
- Waajibka isticmaalka gafuur-xirku sidaa si la mid ah ayuu u qabanayaa shaqaalaha ka shaqeeya meel aysan suurtaggal ahayn in ugu yaraan hal mitir loo jirsado qofka kuu yimid. Laakiin taasi ma khusayso goobaha laga hirgeliyay tillaabooyinka kale ee looga hortagayo in cudurka la kala qaado sida in wejiga oo dhan la daboosho ama derbi iyo wax la mid ah idiin dhexeeyo kuwaas oo waafaqsan sida uu ku taliyo Machadka caafimaadka dadweynaha.
- Carruurta ka yar 12 sano iyo dadka aan gafuur-xir isticmaali karin sababo caafimaad ama sababo kale awgood waajib kuma aha in ay gafuur-xir xirtaan.

Degmo kasta waa soo rogi kartaa talooyin iyo xeerar adag oo ku salaysan xaaladda kala qaadista cudurka ee degmadaas. Waxaa sidaas darteed muhiim ah in uu qofku la socdo xeerarka degmadiisa ku yaalla.

Degmooyinka soo socda tillaabada heerka A ayaa laga soo celiyay oo waxaa la geliyay tillabada heerka B, ama tii hore ayaa loo daayay:

Enebakk, Frogn, Indre Østfold, Nordre Follo, Vestby, Ås, Fredrikstad, Halden, Moss, Råde, Sarpsborg, Asker, Bærum, Drammen, Lier, Eidsvoll iyo Nannestad.

Halkan ayaad ku arkaysaa tillaabada heerka B (Tillaabo heerkeedu aad u sarreeyo, oo ku salaysan xeer-hoosaadka covid-19 cutubka 5B):

Tillaabada heerka B (Tillaabo heerkeedu aad u sarreeyo, oo ku salaysan xeer-hoosaadka covid-19 cutubka 5B):

Xannaanooyinka carruuraha, dugsiyada, jaamacadaha, machadyada iyo dugsiyada farsamada

- Dugsiyada iyo Xannaanooyinka carruuraha waxaa sida dalka intiisa kaleba laga dhigayaa heerka jaallaha ah ee waafaqsan nidaamka dalka ee heerarka cagaarka, jaallaha iyo guduudka. Waa in xaaladda la qiimeeyaa ayada oo la eegayo xaaladda faafidda cudurka ee degaanka, taas oo loola jeeda in degmada oo mas'uul ka ah ka hortagga faafidda cudurka in ay go'aamin karto in heer guduudan lagu soo rogo meelaha ay taasi lagama maarmaanka tahay si looga hortago faafidda cudurka. Si kastaba, haddii ay jirto xaalad taas keenaysa waxay dhici kara in dawladdu soo jeediso talooyin dalka oo dhan khuseeya ee tillaabooyinka heerka guduudan.
- Ardayda waa laga xirayaa dhammaan golayaasha jaamacadaha, machadyada, dugsiyada farsamada, waxbarashda dugsiiga hoose/dhexe ee dadka waaweyn, dadka waaweyn ee dugsiyada sare dhigta iyo dadka waaweyn ee ku jira waxbarashada ku salaysan sharciga wax baridda iyo sharciga is-dhexgalka, iyo koorsooyinka ay bixiyaan ururka dadka waaweyn wax bara iyo nidaamka waxbarashada ee [Kompetansepluss]. Maktabadaha iyo hoolalka akhriska ee goobaahsi waa furnaan karaan. Shaqaaluhu waxay raacayaan xeerarka shaqada- iyo shaqaalaha. Waxbarashadu waxay ku baxaysaa hab dhigitaal ah.
- Jaamacadaha, machadyada iyo dugsiyada farsamadu way iska dayn karaan shuruudda ah in dhismaha la xiro haddii aysan ardaydu golayaasha uga maarmin in ay tijaabooyin fuliyaan ama tababar ku qaataan si aysan waxbarashadooda dib u dhac ugu imaannin, islamarkaana aan waxyaalahaas loo qaban karin hab dhigitaal ah
- Golayaasha dugsiyada la oggolaaday ayadoo la cuskanayo xeerka dugsiyada barayfatka ah [friskolelova] cutubka 6A ardayda lagama xirayo. Dugsiyada internetka leh waxay raacayaan xeerarka iyo talooyinka loo jeediyo dugsiyada loo yaqaan folkehøyskoler, meesha dugsiyada aan internetka lahayn ay raacayaan xeerarka iyo talooyinka loo jeediyo waxbarashada dugsiyada sare.
- Golayaasha waxbarashadu way furnaan karaan haddii aysan ardaydu uga maarmin in ay tijaabooyin fuliyaan ama tababar ku qaataan si aysan waxbarashadooda dib u dhac ugu imaannin, islamarkaana aan waxyaalahaas loo qaban karin hab dhigitaal ah.

Qabanqaabooyinka

- Waa la mamnuucayaa dhammaan qabanqaabooyinka ka dhaca guriga dibaddiisa, gudaha iyo dibedda labada – marka laga reebo kulammada cibaadada ee ka dhaca goobaha cibaadada, oo ay ku jiraan arooska, aaska, walqalka iyo xaqiijinta caqiidada.
- Qabanqaabooyinka ka dhaca goobaha cibaadada lama oggola in ay joogaan wax ka badan 20 qof oo qof walba oo goob joog ah haysto meel joogto ah oo uu fadhiisto. Tirada aaska tegi karta waa inta ku cad xeerarka dalka oo dhan khuseeya.
- Waa la oggol yahay qabanqaabooyinka sida dhigitaalka ah u dhacaya haddii dadka jooga aysan ka badnayn shan qof oo aysan ku jirin ka qaybgalayaasha fulinaya qabanqaabada iyo shaqaalaha hawlwadeennada ka ah qabanqaabada.

Isboortiga- iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay

- Firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay, dhaqanka- iyo isboortigu waa u furnaan karaan carruurta iyo dhallinyarada ay da'doodu ka yar tahay 20 sano. Lama oggola in dad jira 20 sano ama wax ka weyn in loo abaabulo firfircooni isboorti oo gudaha ka dhacaysa. Waxaan sidoo kale la oggolayn firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee abaabulan sida tababbarka, kooxaha heesaha, kuwa muustikada iyo tiyaatarka. Laakiin ciyaartoyda heerarka sare waa loo oggol yahay tababbarasho abaabulan oo gudaha ka dhacda.
- Hoolasha dabbaasha, goobaha dabbaasha iyo biyaha lagu ciyaaro, goobaha jirduugista biyaha la isticmaalayo, hoolasha dabbaasha ee hoteellada iyo wixii la mid ah waxaa loo furayaa dabbaasha dugsiyada iyo tababbar/koorso dabbaal oo abaabulan looguna tala galay dadka 20 sano ka yar iyo dabbaasha ciyaartoyda heerarka sare, iyo baxnaaninta, tababbarka iyo daaweynta qofka gaarka ah la daaweynayo.

Goobaha shaqada

- Cid kasta oo awoodda waxaa lagu amrayaa in ay guriga ku shaqayso. Waxaa shaqa-bixiyayaasha looga baahan yahay in ay shaqaalaha u suurageliyaan in ay guriga ku shaqeeyaan ilaa iyo inta ay taasi suurtaggalka tahay. Shaqa-bixiyayaashu waa in ay caddayn karaan in shaqaalaha loo sheegay sida arrintaas loo fulin karo. Safarka shaqada loo safrayo waa in uu ahaadaa mid lagama

maarmaan ah si loo aado, laakiin dadka intooda ay suurtaggalka u tahay waxaa waajib ku ah in ay guriga ku shaqeeyaan.

Dukaammada iyo adeegyada

- Dukaammada waa furnaan karaan.
- Meheradaha uu qofkiiba hal qof u adeego sida tima-jaraha waa furnaan karaan.

Makhaayadaha, biibitooyinka, baararka iyo hoteellada

- Lama oggola in meheradaha laga cunteeyo/cabbo khamri lagu iibiyo

Meheradaha iyo goobaha soo socda waa in ay xirnaadaan

- Goobaha jimicsiga, laakiin qaybaha soo socda ayaa furnaan kara:
 - baxnaanin iyo tababbar lagu soo kabsanayo oo qof gaar ah ama koox yar la siinayo iyada oo uu la joogo qabanqaabiyihii hawlahaas.
 - tababbar iyo daaweyn qof gaar ah la siinayo kuwaas oo ballan laga qabsan karo.
- Hoolasha dabbaasha, goobaha dabbaasha iyo biyaha lagu ciyaaro, goobaha jirduugista biyaha la isticmaalayo, hoolasha dabbaasha ee hoteellada iyo wixii la mid ah waa la xirayaa, laakiin qaybaha soo socda ayaa furnaan kara:
 - dabbaasha dugsiyada, tababbarka/koorsooyinka dabbaasha, tababbarka dabbaasha ee abaabulan ee dadka ka yar 20 - iyo dabbaasha ciyaartoyda heerarka sare.
 - baxnaaninta iyo tababbarka lagu soo kabsanayo ee qof gaar ah loo fidinayo ama koox yar oo dad ah loo fidinayo iyada oo uu la joogo qabanqaabiyihii hawlahaas.
 - daaweyn kale ee qofka gaarka ah loo fidinayo ee ballanta loo qabsan karo, halkaas oo ay biyuhu daaweynta qayb ka yihiin.
- Jirdiinooyinka dalxiiska, hoolasha biingaha, hoolasha khamaarka, goobaha ciyaaraha ee carruurta, hoolasha bowlinka iyo meelaha la midka ah.
- Matxafyada.

- Shaleemooyinka, tiyaatarrada, goobaha ruwaayadaha iyo meelaha la midka ah ee dhaqanka iyo madaddaallada.
- Goobaha dadweynaha ee kale iyo meheradaha lagu qabto dhaqan-, madaddaalo- ama firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee ay dadku meel gudaha ah isugu yimaadaan.
- Goobaha dadweynaha iyo meheradaha lagu qabto waxyaalaha dhaqanka-, isboortiga, madaddaalada- ama firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay waa u furnaan karaan carruurta iyo dhallinyarad ka yar 20 sano. Firfircoonida dadka waaweyn ee dibedda ka dhacda iyo tababbarka abaabulan ee gudaha iyo dibeddaba ee ciyaartoyda xirfadlayaasha ah, laakiin looma baahna in ay dad kale meelaha ku qabtaan firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay.

Talooyin:

- Waa in aysan guriga kugu soo booqan wax ka badan shan qof. Dadka waxaa lagu boorrinayaa in ay dibedda ku kulmaan.
- Dadka aad halkii toddobaad la kulmayso yaysan ka badan 10 qof, oo aysan ku jirin kuwa aad ula xiriirto shaqada darteed ama kuwa aad isku guriga deggan tihiin ama kuwa aad tihiin kooxda joogtada ah ee dugsiga- iyo xannaanada carruurta
- Waa in 2 mitir laysu jirsado marka lala kulmayo dadka cudurka u nugul, ama marka lagu jiro xaalad loo malaynayo in ay fududdahay in cudurka la kala qaado (tusaale ahaan marka shaqo degdeg loo qabanayo, marka la heesayo ama kor loo hadlayo).
- Dhammaan waa in layska daayaa safarrada aan lagama maarmaanka ahayn. Safarka shaqada loo safrayo waa in uu ahaadaa mid lagama maarmaan ah si loo aado, laakiin dadka intooda ay suurtaggalka u tahay waxaa waajib ku ah in ay guriga ku shaqeeyaan
- Dadka degmada deggan waxaa lagula talinayaa in ay ka adeegtaan suuqyada/dukaammada waaweyn ee degaankooda.
- Dadka degmada deggan way aadi karaan guri-fasaxeedka, laakiin waxay raacayaan keliya dadka ay isku guriga deggan yihiin. Adeegga aad u baahan tahay oo dhan intaadan bixin ka gado degmadaada. Ha tegin dukaammada,

makhaayadaha ama meelaha ay dadka badan isugu yimaadaan ee degmada uu guri-fasaxeedku ku yaallo. Masaafu fiican u jirso dadka kale ee shiiga ciyaaraya ama lugaynaya. Iska hubi talooyinka iyo xeerarka ka jira degmada uu guri-fasaxeedku ku yaallo, oo u hoggaansan kuwaas. Cidna yaysan ku soo booqan.

[Eeg talooyinka FHI ee ku saabsan ciyaaraha barafka ee buuraha.](#)

- Degmooyinka iyo gobolladu waa in ay gaadiidka dadweynaha ku soo rogaan tillaabooyin kuwii hore ka adag. Sida tusaale ahaan in boqolkiiba 50 keliya laga isticmaalo inta uu gaadiidku qaado.
- Dadka u nugul oo khatarta weyn ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan ama u dhintaan haddii uu cudurku ku dhaco, waa in ay taxaddaraan.
- Meheradaha qof-qof laysu hor fadhiisto sida timajaraha waa in ay soo rogaan tillaabooyin kuwii hore ka adag sida in ay gafuur-xir gashadaan mararka aysan suurtaggalka ahayn in laysu jirsado masaafu 1 mitir dhan ama in shaqada la yareeyo ama si ku meelgaar ah loo joojiyo adeegga u baahan in ay labada qof wejiyadoodu isu dhowaadaan.
- in la baaro oo lala socdo dadka u dhowaaday dad cudurka laga helay iyo dadka ay kuwaas isku guriga deggan yihiin:
 - dadka ku jira karantiilka loogu talo galay qofka u dhawaaday qof cudurka laga helay waxaa lagula talinayaa in ay is baaraan marka ay karantiilka ku jiraan 7-10 maalmood.
 - dadka u dhowaaday dad laga helay fayraska koroonaha noociisa cusub, waxaa baaritaanka PCR laga qaadayaa marka uu karantiilku u billaabmayo (waa isla marka la ogaado in uu u dhowaaday qof cudurka laga helay) iyo marka uu ka baxayo karantiilka (ugu horreynta maalinta 7aad.)
 - dadka ay isla deggan yihiin dadka u dhowaaday qof cudurka laga helay waa in ay karantiil ku jiraan ilaa iyo inta baaritaanka PCR-ka koowaad laga qaadayo kii qofka cudurka laga helay u dhowaaday. Tani waxay khusaysaa meelaha uu ka dillaacay fayraska noociisa Ingiriiska ka yimid.

Waajibka in gafuur-xir la isticmaalo

- Waa in gafuur-xir la isticmaalaa marka aysan suurtaggal ahayn in ugu yaraan hal mitir laysu jirsado, haddii aysan ahayn qof aydnaan isla degganayn oo aad si

kooban meel isugu dhaafaysaan. Gafuur-xir ayaa la isticmaalayaa marka la joogo dukaamada, aagagga la wadaago ee suuqyada, makhaayadaha, goobaha cibaadada, gaadiidka dadweynaha- iyo boosteejooyinka gudaha ah iyo golayaasha firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay, dhaqanka- iyo isboortiga.

- Rakaabku waa in ay gafuur-xir isticmaalaan marka ay taksi raacaan. Rakaabku wuxuu gafuur-xirka xiranayaa ka hor inta uusan taksiga gelin, iskamana furayo ilaa iyo inta taksigu ka istaagayo oo uu ka degayo. Waajibka isticmaalka gafuur-xirku si taas la mid ah ayuu darawalka taksiga u saaran yahay marka uu rakaab taksiga saaran yahay.
- Waajibka isticmaalka gafuur-xirku sidaa si la mid ah ayuu u qabanayaa shaqaalaha ka shaqeeya meel aysan suurtaggal ahayn in ugu yaraan hal mitir loo jirsado qofka kuu yimid. Laakiin taasi ma khusayso goobaha laga hirgeliyay tillaabooyinka kale ee looga hortagayo in cudurka la kala qaado sida in wejiga oo dhan la daboosho ama derbi iyo wax la mid ah idiin dhexeeyo kuwaas oo waafaqsan sida uu ku taliyo Machadka caafimaadka dadweynaha.
- Carruurta ka yar 12 sano iyo dadka aan gafuur-xir isticmaali karin sababo caafimaad ama sababo kale awgood waajib kuma aha in ay gafuur-xir xirtaan.

Degmo kasta waa soo rogi kartaa talooyin iyo xeerar adag oo ku salaysan xaaladda kala qaadista cudurka ee degmadaas. Waxaa sidaas darteed muhiim ah in uu qofku la socdo xeerarka degmadiisa ku yaalla.

Degmooyinkan waxa laga joojinayaa tillaabooyinka heerka aag ah:

Aurskog-Høland, Gjerdrum, Hole, Hurdal, Hvaler, Jevnaker, Kongsberg, Lunner, Marker, Modum, Nes, Nesodden, Nittedal, Rakkestad, Ringerike, Skiptvet, Våler iyo Øvre Eiker.

Degmooyinka ku jirey tillaabada heerka A (tillaabo heer aad u adag) ee la geliyay tillaabada heerka B (tillaabo heer adag) waxaa ka dhici doona is-beddellada soo socda:

- Isboortiga- iyo firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee gudaha ka dhaca waa loo oggol yahay carruurta iyo dhallinyarada ay da'doodu ka yar tahay 20 sano.

Waxaa ayadana meesha laga saaray mamnuuciddii firfircoonida abaabulan ee dibedda ka dhacda ee dadka ka weyn 20 sano.

- Dukaammada, suuqyada iyo dukaammada waaweyn waa furnaan karaan. Waxaa dadweynaha lagula talinayaa in ay ka adeegtaan suuqyada iyo dukaammada waaweyn ee u dhow.
- Makhaayaduhu/goobaha laga cunteeyo waa ay furnaan karaan, laakiin lama oggola in ay khamri iibiyaan.
- Hoolasha dabbaasha, goobaha dabbaasha iyo biyaha lagu ciyaaro, goobaha jirduugista biyaha la isticmaalayo, hoolasha dabbaasha ee hoteellada iyo wixii la mid ah waxaa loo furayaa dabbaasha iskoollada, tababbar/koorso dabbaal oo abaabulan looguna tala galay dadka ka yar 20 sano – iyo dabbaasha ciyaartoyda heerarka sare, iyo baxnaaninta, tababbarka iyo daaweynta qofka gaarka ah la siinayo
Degmooyinka ka baxay tallaabooyinka heerka gobol waa in ay racaan tallaabooyinka heerka qaran.

Faahfaahin ku saabsan tallaabooyinka heer aag ah

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 si looga hortago faafidda cudurka.

Heerka tallaabooyinka ee loo dooranayo degmo waxa ay ku xidhan tahay sida ay xaaladda faafidda 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.](#)