Covid-19

Adiga ayaa tijaabada iska qaadaaya
Akhriso dhamaan tilmaamaha iyo habaabka wax loo samaynayo inta aanad bilaabin

Iska hubso inaad haysato waxyaabaha aad u baahan tahay

- Bacda wax lagu kaydiyo oo leh siibad zip-lock iyo qoraal oo ay ku jiraan:
  - Qori yar oo tijaabada lagu qaado oo kujira baakad.
  - Dhalo yar oo lagu qaado tijaabada oo fur leh.
  - Hal dhalo yar oo cusbo iyo biyo la isku walaaqay ku jiraan
  - Hal warqad gacanta la iska mariyo sida tuwaalka/shukumaanka (oo wax nuuga) bacda ha iskaga jiro
- Hal saxan ama koob (ayaa loo baahan yahay si candhuufta loogu tufo marka tijaabada la qaadaayo.
- Hal bac oo qashinka lagu uruuriyo/keydiyo.

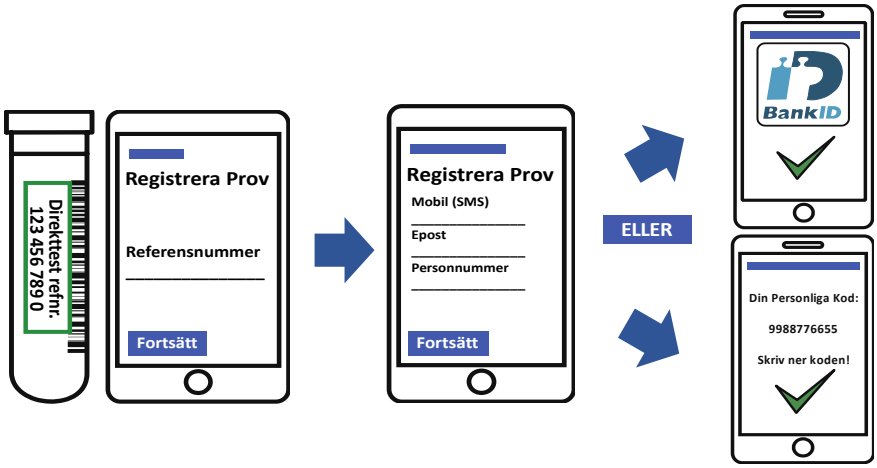
Diyaar-garowga tijaabada qaadida ka hor

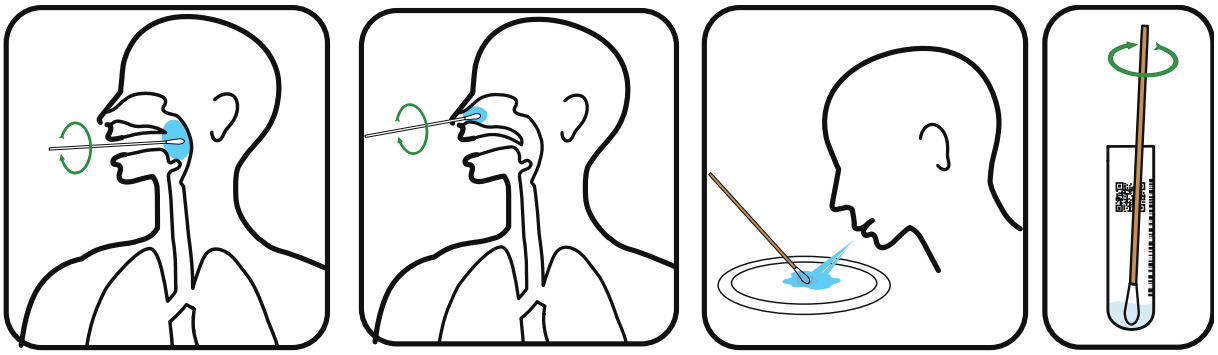
1. Fur bacda wax lagu keydiyay oo soo saar waxa ku jira.
2. La soo bax dhalada yar ee tijaabada lagu qaado, iyo qoriga yar ee tijaabada lagu qaado iyo dhalada yar e ecusbada iyo biyaha la isku walaaqay ku jiraan, waxaad dhigta miiska hortaada yaala. **Ogeysiis! Warqada gacanta la iskaga tirtiro ha ku sii jirto bacda.**
3. Qoriga yar ee tijaabada lagu qaado ka bixi baakada uu ku jiro. Baakada meel dhigo si aad qoriga ugu celiso marka aad ka dhamaysato.

Tallaabada 1: Diiwaan geli tijaabada/baaritaanka

Tijaabada ama baadhistaada waa in laga diiwaan galiyo direkttest.se si aad u hesho jawaabta baadhitaanka, maadaama oo la is waafajinayo tijaabada iyo macluumaadka shakhsiyeed ee qofka. Tijaabada baadhitaanka sidan soo socota u diiwaan-geli.

1. Lambarka QR ee bacda ku jira sawir kaga qaad mobilkaaga ama toos u tag direkttest.se/registrera oo gacantaada ku buuxi tobanka lambar ee tixraaca ah (10-siffriga referensnumret)
2. Ku qor tobankaaga lambar ee qofka tijaabada/baaritaanka iska qaadaya.
   a. **Qofka haysta BankID** (Ogeysiis: kuma jiraan tijaabo ka qaadida caruurtu):
   Ku buuxi warbixintaada/macluumaadkaaga shakhsiyeed > sii soco > fur BankID-gaaga oo is cadee inaad adiga tahay > dib ugu noqo direkttest oo ka fiiri in aay ku qoran tahay in tijaabadi ay diiwaan gashan tahay.
   b. Qofka aan haysanin ama lahayn BankID (tusaale ahaan tijaabo ka qaadida caruurta, qofka haysta lambar ku meel gaadha ((Reservnummer): oo aan lahayn tobanka lambar (Reservnummer): ku buuxi macluumaadka shakhsiga oo dooro ”personlig kod” lambar ku gaara si aad isku cadayso qofka aad tahay > sii soco > ku qor oo xagiiji tobanka lambar ee qofka tijaabada iska qaadaya iyo lambarka boostada > sii soco > **meel ku kaydso lambar-kaaga adiga kuu gaarka ah (9 lambar)**
3. E-mail xaqiijin ah ayaa e-mailkaaga laguugu soo dirayaa marka diwaan galinta aad dhamayso. ogoow in emailku uu meesha qashinka ku dhici karo.





1. Provtagning mot svalgvägg

2. Provtagning i näsan

3. Spotta och doppa

4. Blanda i 20 sek

- Provtagning mot svalgvägg – tijaabo ka qaadida darbiyada cunaha
- Provtagning i näsan – Tijaabo ka qaadida sanka
- Spotta och doppa – ku tuf oo quusi
- Blanda i 20 sek – isku qas ama isku laaq mudo 20 ilbidhiqsi ah.

Tallaabada 2: samee tijaabo qaadida

1. Gali qaybta jilicsan ee qoriga daloolka afka oo wad ilaa inta aad ka gaadhayso halka ugu danbaysa ee aad noqoto sidii wax matagaya.
2. Qoriga afkiisa soo marmari ama ku xoq darbiyada cunaha (cunaha xagiisa ugu dambaysa) ilaa halka ugu dambaysa ee aad ka gaadho. Waxaad dareemi doontaa si aan wacnayn laakiin 5 ilbidhiqsi ayaa ku filan. Fiiri sawirka.
3. Kadibna waxaad si taxadir leh u galisa sanka isla dhinicii hore aad u galisay afka ilaa inta aad ka gaadho xaga ugu dambaysa. Qoriga kor ha u qaloocinin. Qoriga meesha ku xoq 5 ilaa 20 ilbidhiqsi. Fiiri sawirka.
4. Afka ku uruuri candhuuf badan oo ku tuf saxanka ama koobka, iska ilaali inaad raacaan duuf ama xaako.
5. Qoriga xagiisa hore ee jilicsan dhexgali candhuuta si uu aad ugu qoyo.
6. Qoriga uga tag saxanka ama koobka inta aad hagajinayso dhalada tijaabada lagu qaado.

Tallabada 3: u maaree dhalada lagu qaado tijaabada oo u xidhxidh ama baakade si taxadir leh

1. Fur dhalada cusbada iyo biyaha la isku walaaqay ku jiraan oo si taxadir ku jiro ugu shub dhalda yar ee lagu qaado tijaabada.

2. Gali qaybta jilicsan ee qoriga biyaha ama dareera ha ku jira dhalada tijaabada lagu qaado gudahiisa. Qoriga ku walaaq ilaa 20 ilbidhiqsi.
3. Qoriga kasoo saar dhalada tijaabada lagu qaado oo dib ugu celi saxanka ama koobka.
4. Daboolka si fiican ugu xidh dhalada tijaabada lagu qaado.
5. Ku celi dhalada tijaabada lagu qaado bacda wax lagu kaydiyo oo warqad gacanta la iska mariyo sida tuwaalka/shukumaanka (oo wax nuuga) ha kusii jirto.
6. Bacda si fiicaan oo adag u xidh.
7. Ku kaydi bacda ay ku jirto, dhaladu talaagada ilaa intaad ka geynaso.

Tallabada 4: si fiican oo taxadir ku jiro u maaree qashinka

1. Qoriga yar ee tijaabada lagu qaaday iyo baakadii laga saaray ku rid bacaha balastiga ah oo kadib si fiican u gunud bacda oo kadibna ku rid meelaha qashinka lagu daadiyo sida caadiga ah.
2. Saxanka iyo koobka waxaad u dhaqaysa sidii caadiga ahayd.

Waxaad heli doontaa fariin marka jawaabta baadhitaanku diyaar noqoto.

Marka jawaabta baadhitaanku ay soo baxdo waxa lagu soo diri doonaa sms ama e-mail. **Caadi ahaan** waxa la hela **72 sacadood** gudahood marka laga bilaabo markii aad tijaabada dhiibtay ama laga qabtay laakiin way ka badnaan kartaa marka ay kusoon beeganto maalimaha fasaxa ah. Waxaad gashaa boga direkttest.se adiga oo isticmaalaya BankID ama lambarka kuu gaarka ah si aad jawaabta u akhrisato. **Hadii aad tijaabada u samaysay heshiis aad la gashay qofka madaxda kuu ah awgii, waxa lagaa rabaa inaad shaqobixiyaha la xidhiidhid oo aad wargalisid jawaabta.**

Fiiri warqada la socota ee ay ku qoran yihiin su’aalaha iyo jawaabaha inta badan la iswaydiiyo.

Su’aalaha iyo jawaabaha inta badan caadiyan la isweydiiyo

F: Maxaan sameeyaa si aan baadhitaanka ilmahayga u diwaan galiyo?

S: Tijaabada waa in lagu diwaan galiyaa tobanka lambar ee ilmaha, kadibna dooro ”lambarka qofka gaarka u ah” si laguu aqoonsado qofka aad tahay. Ha ilaabin inaad meel ku kaydsato lambarka 9 tiro ka kooban,

F: Maxaan sameeyaa hadii aanan haysanin BankID?

S: Hadii aanad haysanin Bank-ID waxaad isticmaashaa lambarka kuu gaarka ah (personlig kod) dooro si laguu aqoonsado qofka aad tahay marka aad is diiwaan galinayso. Ha ilaabin inaad meel ku kaydsato lambarka 9 tiro ka kooban, lambarka kuu gaarka waxaad u baahanaysaa marka aad natiijada tijaabada rabto inaad ogaato.

F: Sideen ku ogaan karaa inaan si saxa u diwaan galiyay tijaabada?

S: Marka ay diiwaan galintu dhamaato waxa laguu soo diri doonaa e-mail laguugu xaqiijinayo oo lagu soo dirayo e-mailkii aad siisay. Marmarka qarkood waxay e-mailku ku dhacdaa goobta qashinka. Hadii aadan hubin oo aad rabto inaad hubiso in wax waliba saxan yihiin waxaad gali kartaa meesha ay ku taalo jawaabta tijaabada (provsvar) ee direkttest.se. ”Natiijada baaritaanka hada lama heli karo” waxay ka dhigan tahay in tijaabada la diwaan galiyay laakiin wali aanay natiijadu soo bixin. ”Ma jirto tijaabo la diwaan galiyay”. Macnaheedu waa inaanad tijaabada si sax ah u diwaan galin iyo inaanu wax xidhiidhihi ka dhaxaynin adiga iyo nidaamkii badhitaanka la sameeyay.

F: Mudo intee leeg ayaay qaadanaysa inta aanan jawaab helin?

S: Sida caadiga ah waxaad jawaab ku helkaysaa inta u dhaxaysa 48 – 72 saacadood laga bilaabo markii aad tijaabada baadhitaanka geysay. Marka laga reebo hadii tijaabada la la daaho oo gadiidkii qaadilahaa uu ka habsaamo.

F: Goorma ayaan shaqada dib u bilaabi karaa hadii tijaabada baadhitaanka waxba laga waayo?

S: Marka aad caafimaad qabto ee aad shaqayn karto. La xidhiidh goobta aad u shaqayso marka ay jawaabtu soo baxdo.

F: Xagee la xidhiidhaya hadii jawaabtu noqoto in jirada la iga helay?

S: Waxaad la xidhiidhaysaa rugta caafimaadka ee tijaabada kaa qaaday.

F: Hadii aan xoog usii xanuusado maxaan sameeyaa?

S: Hadii aad isku aragto inaad tageero uga baahan tahay daryeelka caafimaadka oo aad jiran tahay waxaad samaysaa sidii caadiga ahayd. Waxaad la xidhiidhaa 1177 ama dhakhtarkaaga tusaale ahaan rugta caafimaadka ee aad ka diwaan gashan tahay.

F: Waa maxay biobanking oo muxuu ku wanaagsan yahay?

S: Biobankning macnaheedu waa in tijaabada baadhitaanka ee aad dirtay in la galiyo qaboojiye barafeeya si markale loo isticmaalo. Cilmi baadhayaasha iswiidhan ayaa kadib ka codan kara ogolaanshe hey’ada anshaxa (etikmyndigheter) si ay ugu isticmaalan tijaabada baadhitaanka arimo

cilmi baadhis. Hadii aanay ku deeqin dadka tijaabooyinka laga qaaday la’aan tood cilmi baadhayaasha iswiidhan inaanay u suurto galaynin inay cilmi baadhis ku sameeyaan covid-19. Sababtaas awgeed ayaa waxaanu ka codsanayna inaad isku talaab saarto afargeeska noo ogolaanaysa biobankning marka aad diwaan galinayso tijaabada baadhitaanka ee aad isticmaalayso lambarka QR ama direkttest.se. waana qofkii isagu raba, khasab maaha.