



## Länsstyrelserna

### **Yarey faafitaanka cudurka ee xagga goobaha xilliga firaaqada iyo hawlaha hiddaha iyo dhaqanka**

Meelahaas waxaa sida uu qabyo xeerka ku meel gaarka ah ee covid-19 waajib ku ah in ay ka hortagaan faafitaanka cudurka iyagoo hawlaha u wadaya si keeneysa in ciriiri laga fogaado iyo in dadku ay isu jirsan karaan masaafu aamin ah marka laga eego dhanka ka hortagga cudurrada la is qaadsiiyo.

### **Adigaaga maamula meelo isboorti- iyo gym, meelo lagu dabaasho, matxafyo, hoolal bandhig faneed, jardiinooyin loo tamashle tago, beero xayawaan, jardiinooyin marba wax lagu qabto iyo dhismooyin la mid ah waa in:**

- Aad tirada macaamiisha iyo booqadayaasha kale u yareysaa si aamin ah marka laga eego dhanka ka hortagga cudurrada la is qaadsiiyo. Aad tirisaa inta ugu badan ee macaamiil ama booqadayaal ah ee joogaya maqsinnada ay hawshu ka socoto gudohooda ama aagagga la xiriira. Hubi in aan la dhaafin inta ugu badan ee la oggolyahay, xitaa meel kasta goonideeda.
- Aad si qoraal ah u dukumiintigareysaa tirada ugu badan ee la oggolyahay iyo sida wax loo tiriya, xitaa meel kasta goonideeda. Aad si cad ogeysiis ahaan ugu soo dhejisaa maqsinnada ay hawshu ka socoto iyo aagagga la xiriira inta ugu badan ee la oggolyahay, xitaa meel kasta goonideeda.
- Aad maqsinnada ay howshu ka socoto gudohooda iyo aagagga la xiriira iyo meelaha dibadda ah u qaabeysaa si ciriiriga laga fogaanayo oo ay booqadayaashu isu jirsan karaan masaafu aamin ah marka laga eego dhanka ka hortagga cudurrada la isqaadsiiyo.
- Aad si ciriiriga laga fogaanayo u qaabeysaa meelaha loo marayo maqsinnada ay howshu ka socoto gudohooda iyo aagagga la xiriira iyo meelaha dibadda ah.
- Aad u sheegtaa macaamiisha iyo booqadayaasha sida looga fogaan karo faafitaanka cudurka. Aad macaamiisha iyo booqadayaasha fursad u siisaa in ay gacmaha saabuun iyo biyo ku dhaqdaan ama siisaa jeermis dilaha gacmaha.

- Aad si qoraal ah u dukumiintigareysaa tallaabooyinka kale ee ka hortagga cudurrada la is qaadsiiyo ee ay mehereddu qaadday. Aad dib u eegis ku sameysaa tallaabooyinka la qaaday ee ka hortagga cudurrada la is qaadsiiyo.
- Hubi in shaqaaluhu ay helaan macluumaad ku habboon oo ku aaddan tallaabooyinka nadaafadda ee looga hortagayo is qaadsiiinta cudurka. Aad si joogto ah ula socotid talooyinka ka imaanaya Hey'adda caafimaadka bulshada iyo dhakhaatiirka goballada ee ka hortagga cudurrada la is qaadsiiyo.

### **Tirinta inta ugu badan ee la oggolyahay**

- Inta ugu badan ee loo oggolyahay meelaha dabaasha, gymam-ka ama meelaha isboortiga, matxafyada ama hoolalka farshaxanka waxaa loo xisaabinayaa si macaamiil ama booqade kasta, meel kasta oo gudaha ka mid ah, uu u heli karyo ugu yaraan 10 mitir oo iskuweer ah oo isaga keliya u furan. Inta ugu badan ee guud ahaan ku sugan aagga ay hawshu ka socota maaha marnaba in ay ka badnaadaan 500 oo qof.
- Beeraha loo tamashle tago, beeraha xayawaanka, jardiinooyinka munaasabadaha kala duduwan lagu qabsado ama meelaha la midka ah waxay beddel ahaan tirada ugu badan u xisaabinayaan si keeneysa in booqade kasta uu aagga dhismada ka heli karyo ugu yaraan 20 mitir oo iskuweer ah oo isaga keliya u furan.
- Meelaha wiifowga leh ama meelaha la midka ah ee soo jiidashada leh waa in ay qaadaan tallaabooyin looga fogaanayo in meelahaas la isku ciriiriyo.

Informationsblad om fritids- och kulturverksamhet på somaliska. Publicerat 2021-03-25.

Waxaa macluumaadkan la faafiyay 2021-03-25. Adiga ayaa mas'uul ka ah in aad si joogto ah ula socotid xeerarka markaas taagan. Tani warbixin gaaban oo ku aaddan waxa uu xeerka covid-19 ee ku meel gaarka ahi uga dhiganyahay meheredlayaasha hawlaha hiddaha iyo dhaqanka- iyo xilliga firaaqada. Fiiri gaar ah u lahaw in sharciyadi, xeerarki iyo qaraarradi horay loo gaaray iyo talooyinki guud ee lagu yareynayay faafitaanka cudurku ay sii shaqeynayaan.

Si aad u aragtid sharciga oo dhammeystiran iyo qoraalka qaraarka waxaa lagu tilmaamayaa [riksdagen.se](https://www.riksdagen.se). Si aad u aragtid xeerka oo dhammeystiran, talooyin guud iyo macluumaad guud waxaa lagu tilmaamayaa [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se). Macluumaadka xukuumadda ee ku aaddan covid-19 waxaad ka heleysaa [1177.se](https://www.1177.se). Macluumaadka xiriirka ee Guddiga gobalka iyo macluumaad markaas taagan oo ku aaddan ka warhaynta xagga shuruucda covid-19 waxaad ka heleysaa [lansstyrelsen.se](https://www.lansstyrelsen.se).