

Laga bilaabo markii taariikhda ay ku beegan tahay 27 oktoobar ilaa 17 nofeembar 2020 waxaa Gobolka Skåne ka hirgeli doono talo-siin guud oo la adkeeyay

- **Qof kasta waa in u ka leexda ku sugnaanshada bay'adaha dibadda, oo dadka ku badan yihiin ama u ciriiri ka jiro sida tusaale dukaamada iyo xarumaha ganacsiga. Haseyeeshe, booqashooyinka lagamaarmaanka ah sida soo-adeegsashada raashinka iyo daawooyinka waa lagu dhaqaaqi karaa.**
Iska ilaali ama ka leexo bay'adaha iyo goobaha dad badan islama ay ku kulmaan. Ka feker in siyaabo kale beddelkooda sida carbiska jimicsiga, sidaasna isaga ilaaliso/ka leexato ciriiriga tusaale goobaha isboortiga, gymka iyo goobaha lagu dabaalado.
- **Qof kasta waa in u iska ilaaliyo ama ka leexdo in u dad kale la kulmo, oo aan ahayn dadka u la nool yahay ama u toddobaad kasta la kulmo.**
Iska ilaali ama ka leexo qabanqaabinta xafladaha iyo xafladaha gaar ahaanta loo dhigto. Halista cudur-qaadsiinta sare ayay u kacaysaa haddii dadka aad la nooshahay ama hab joogto aad la kulanto ka sokow, la kulanto dad kale .
- **Qof kasta waa in u iska ilaaliyaa ama ka leexdo in socdaal dartiisa u adeegsado gaadiidka guud ama gaadiidyada kale e la mid ah. Haseyeeshe, socdaallada aan layska ilaali ama laga leexan karin, sida tusaale kuwa shaqada, iskuullada ama goobaha daryeel-caafimaadeedka mar kasta waa lagu dhaqaaqi karaa.**
Waa inaad kaalin ka geysata hoos u dhigida heerka ciriiriga gaadiidka guud. Taasoo dadka kale oo u baahan in gaadiidka ay isticmaalaan u socdaalkooda noqdo mid sugan. Tan kale waa inaad xajisa/tixgelisa kala fogaanshada/musaafada u qofka kale ku jiro. Sidoo kale, markii aad ku talo jirto inaad gaadiidka fuusho, waa inaad dadka kale tixgelin u muujisa markii gaadiidka ay ka soo degayaan.
- **Dhammaan dhallinyarada da'dooda 15 sano ka wayn, waxaa lagula talinayaa in aynan ka qaybgelin dhaqdhaqaaqyada isboortiga, nooc kasta ha ahaade. Talo soo jeedinta waxaa ka reeban daka xirfadahooda ay yihiin isboortiga iyo isboortiga-jimicsiga.**
Qof kasta, iyadoo da'da aan fiirogaar la siinin, waxaa lagula talinayaa in aynan qabanqaabinin ama ka qaybgelin tartamada isboortiga lagu dhigo koobaha dad badan ay ku kulmaan. Talo soo jeedinta waxaa ka reeban qaar xirfadahooda ay yihiin isboortiga.
- **Dhaqdhaqaaq kasta waa in tallaabooyin laga qaado sidii hoos loogu dhigi lahaa tirada booqashayaasha oo islama goobaha booqda, iyo in saacadaha goobaha ay furan yihiin loola qabsiiyo xaalladda jirto ama beddelka la isticmaalo farsamada casriga ee digitaalka ku salaysan.**

Taan kale waa in kaalin laga geysta sidii ciriiriga looga hortago. Iska ilaali ama ka leexo inaad qabanqaabiso dhaqdhaqaaqa dad badan isku goob ku wada kulmo. Makhaayadaha iwm waxaa u degsan hab-raaca iyo talo-siinta Hay`adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten]. Waa inaad xajisa/tixgelisa kala fogaanshada/musaafada u qofka kale ku jiro iyo calaamadaha. Teeda kale, waa in saabanahadaha goobaha dib loo habeeyo sidii looga hortago in ciriiri u dhaco.

- **Maamullada shirkadaha loo shaqeeyo waa in shaqaalaha ay siiyaan fursad, ay hawlgalladooda ku qabtaan iyagoo guryahooda ku sugan, waa haddii taasi ay suurtagal noqon karto. Waa in layska ilaaliyaa ama laga leexda socdaallada shaqada, shirarka iyo kulamada la mid ah.**

Maamullada shirkadaha loo shaqeeyo waa in shaqaalaha ay siiyaan fursad, ay hawlgalladooda ku qabtaan iyagoo guryahooda ku sugan. Sidoo kale, ha ka qaybgelin goobaha dad badan ay ku kulmaan.

Go'aanka Golaha Gobolka oo ku saabsan tirada ugu badan ee dadka hal goob ku kulmi karo

- **Golaha Gobolka Skåne wuxuu go'aan ku gaaray, in 50 qof oo keliya ay ka qaybgeli karaan kulamada dadweynaha iyo dhacdooyinka dadweynaha ee Gobolka Skåne.**

Riwaayadaha iyo noocyada kala duwan ee bandhigyada waa la hirgelin karaa, waa haddii la tixgelin karo xadka 50 qof, oona la tixraaci karo talooyinka Hay`adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten]. Go'aankani ayaa ansax ah ilaa 30 nofeembar.