

Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

Maxaad samaynaysaa haddii qof ehelkaaga amma saaxiibbadaa ka mida jiran yahay?

www.info-coronavirus.be

Nederlands

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
 - ouder bent dan 65 jaar
 - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
 - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

Somali

Vertaling uit het Nederlands

Ma jiraa qof gurigaaga amma ehelkaaga amma saaxiibbadaa ka mid ah oo jiran? Raac xeerarkan, si adiga amma dadkale u qaadin cudurka:

1. Ha taaban bukaanka in ta ay suurto gal tahay. Ha daryeelo bukaanka kaliya 1 qof oo deegaanka jooga.
2. Qofkale ha daryeelo bukaanka haddii aad adigu:
 - ka wayntahay 65 sano
 - sonkorow qabto amma ilaa mar hore wadnaha, kalyaha amma sambabada wax kaa si yihiin.
 - U nugushahay caabuqyda / infekshinnada
3. Ku dadaal hawo cusub guriga in ay soo gasho: fur dariishadda qolka bukaanka 30 daqiiqo mar kiiba dhawr mar maalinkii.
4. Gacmaha dhaqo mar-walba. Marnaba gacmahaaga oo aan dhaqnayn ha ku taaban indhaha, sankaa, amma afka.
5. Gooni wax u cun oo marnaba ha la wadaagin weelka (saxuunta, middiyaha, koobabka...) bukaanka. Sidoo kale ha la wadaagin shukumaanada/tuwaallada amma go'yaasha.
6. Meelaha inta badan la taabto jeermiska uga dil biyaha-javelka 1% (javelwater van 1%), tusaale ahaan miiska, miiska jar ee sariita, meelaha la qabto albaabada, meesha lagu fariisto musqusha. Isticmaal 1 qaadada-cuntada oo javela amma daawo la mida oo lagu qasay 1 litir oo biyo ah.
7. Raac xeerarkan ilaa inta bukaanka astaamaha jiradu ka tagayaan (qandho/xumad, murqo-xanuun ...).