Somaliska

Ku socota Adiga oo ah masuulka dhalinyaro dhigata dugsiga sare

Xilli iskuuleedka gu,ga ayaa socda oo hadda fasaxii ciyaarta oo loo qalmay ayaa sugaya ardaydeena. Cudurka Faafidiisu waxay saameysaa dhamaan bulshadeena, oo ay ku jiraan dugsigayada sare . Halkaan waxaad ka heleysaa macluumaad muhiim kuu ah adiga oo hal ama dhowr dhalinyaro ah kuu dhigtaan dugsiga sare.

Raac xayiraadaha xitaa inta lagu jiro fasaxyada
Waa muhiim inaan dhammaanteen raacno xannibaadaha xitaa inta lagu jiro fasaxyada. Tani waxay khuseysaa iyadoon loo eegin haddii aan ku qaadanno fasaxa guriga, meel kale oo Iswiidhan ah ama haddii aad u safarto dibadda.

Talobixinta guud iyo talooyinka hey'adda caafimaadka bulshada ka akhriso halkan: Läs mer om Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer här.

Kuwiina dibada u safraya
Haddii qof qoska ka mid ahi u safro dibedda, qoyska oo dhami waa inuu joogaa guriga qoys-karantiil ahaan ugu yaraan toddobo maalmood ka dib marka dalka lagu soo noqdo.
Arintani waxay khuseysaa xitaa haddii dhalinyada dugsiga sare aysan ku jirin safarka. Arintani waxay sidoo kale khuseysaa haddii qof qoyska ka mid ah uu iskiis isu tijaabiyay oo tijaabada ama tijaabooyinka ay muujiyeen inuusan haysan covid-19. Haddii qoyska oo dhami ay u safreen dibedda, dabcan qoya-karantiilka wuxuu khuseeyaa dhammaan xubnaha qoyska!

Akhri talooyinka Maamulka Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan waxa laga fiirsanayo haddii aad u safreyso fasaxa ciyaaraha. Läs Folkhälsomyndigheternas rekommendationer om vad du ska tänka på om du reser på sportlovet.

Ardayda dugsiga sare ee leh waxbarashada fog (distans) waxay helaan qado bakadaysan.

Gudiga waxbarashadu wuxuu go’aamiyay in ardayda dugsiyada sare ee degmada Uppsala la siiyo qado baakadeysan, maalin kasta inta lagu jiro toddobaadyada ay leeyihiin waxbarashada masaafada iyo fogaanta ah. Ardaydu waxay ka qaadan karaan qadada baakadeysan dugsiga xanaanada loogu

Postadress: Uppsala kommun, utbildningsförvaltningen, 753 75 Uppsala
Telefon: 018-727 00 00
E-post: utbildningsforvaltningen@uppsala.se
www.uppsala.se

talagalay oo u dhow gurigooda, isniinta ilaa jimcada inta u dhaxeysa waqtiyada 07:30-08:00 ama 12:00 – 12:30

Dugsiga xannaanada suurtagal uma aha in uu keyd u helo cuntada sidaa darteed waxaad markiiba soo qaadan kartaa cunto hal maalin kaliya ah.

Ardaydu waxay ku wargeliyaan maamulahooda haddii ay rabaan inay soo qaataan cunto inta lagu jiro toddobaadyada loo qorsheeyay waxbarashada masaafada iyo fogaanta. Kadib ardaydu waxay helayaan macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sidii ay cuntada u dalbanlahaayeen.

U isticmaal ilaaliyaha afka gaadiidka dadweynaha

Laga bilaabo 7da Janaayo 2021, Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha waxay ku talineysaa in la isticmaalo ilaaliyaha afka gudaha gaadiidka dadweynaha inta lagu jiro saacadaha degdegga ah.

Tani waxay ka dhigan tahay in dadka ku safraya gaadiidka dadweynaha, halkaassoo aysan suurtagal ahayn in la kala fogaado masaafo iyadoo la ballansanayo boos, waxaa lagula talinayaa inay xirtaan ilaalayaha afka inta lagu jiro xilliyada maalmaha shaqada oo dad badani ay badanaa safraan: 07:00-09:00 iyo 16 :00-18:00.

Taladan waxaa loogu talagalay dadka dhashay 2004 iyo wixii ka horeeyay, dabcan dadka da'da dugsiga sare ah iyo kuwa ka weyn. Safrayaasha la socda UL oo aan fursad u helin inay helaan, ama soo iloobay ilaaliyaha afka, waxay ilaaliyahaa afka ee safarka maalintaas ka qaadan karaan Xarunta UL, oo ku taal xarunta-safarka ee Uppsala

Waxqabadka dugsigayaga

Dhammaan dugsiyada, oo ay weheliyaan wakiillada nabadgelyada ee deegaanka, waxay sameeyaan qiimeyn u gaar ah oo ku habboon khatarta. Shuruudaha ayay ku kala duwan yihiin iskuulada kala duwan, tusaale ahaan waxay kuxirantahay sida dhismuhu u egyahay iyo inta arday ee dugsigu leeyahay. Waxqabadka ayaa la cusbooneysiiyaa iyadoo lagu saleynayo xaaladda infekshanka, talooyin cusub oo ka yimid degmada, Hay'adda waxbarashada, Hay'adda Caafimaadka dadweynaha iyo hay'adaha kale.

Qolalka shaqaalaha

- Kulamadayada shaqaalaheena oo dhami waxay u dhacaan si digital ah.
- Qolalka shaqaaluhu waa nidaamsan yihiin, sida inta qof ee loo oggol yahay inay qolkiiba joogaan oo ay yareeyaan saxmadda, qolal badan ayaa loo isticmaalaa qado iyo qorshayta u gaarka ah.

Tallaabooyinska kale

• Waxaan kordhinay nadiifinta meelaha la isticmaalo.

• Calaamadaha masaafada waxaa lagu muujiyey sagxadda marinka dheer iyo qolka cuntada, waraaqo macluumaadna waxaa lagu dhajiyay hareeraha dugsiga.

• Waxaan ardayda ku dhiirrigelinaynaa nadaafadda gacmaha iyo fogaanta bulshada.

• Waxaan leenahay saldhigyo gacmeed oo leh aalkolo gacmeed.

• Daaqadaha ayaan furnaa inta u dhexeysa casharrada.

Yareynta faafitaanka infekshinka mas'uul ayaad adigu ka tahay.

Yareynta faafitaanka cudurka waa masuuliyadaada - xitaa inta lagu jiro fasaxa isboortiga. Xulashada aad sameyso waxay badbaadin kartaa nolol, waxayna noo suuro gelin kartaa inaan si dhaqso leh ugu laabanno nolol caadi ah. Laakiin waxaad heli kartaa waxqabadyo badan oo madadaalo leh inta lagu jiro fasaxa isboortiga, kuwaas oo loo samaynayo hab taxadar leh. Ka durugsanow, ka noqo haddii dad badani ku sugan yihiin goobta oo raac talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha. Wadajir ahaan ayaan ku yareyn karnaa faafitaanka cudurka.

Halkan waxaad ka heli doontaa xiriiriyeyaal talooyin kala duwan oo ku saabsan waxqabadyada fasaxyada isboortiga Här hittar du länkar till olika tips på sportlovsaktiviteter

Halkan waxaad ka helaysaa talooyin ku saabsan waxqabadyada bannaanka iyo khibradaha dijitaalka ah. Här får du tips på utomhusaktiviteter och digitala upplevelser

Halkan waxaad ka akhrisan kartaa wax yar oo dheeraad ah oo ku saabsan tallaabooyinka wadajirka ah iyo talooyinka degmada Uppsala Här kan du läsa lite mer om de gemensamma åtgärder och råd från Uppsala kommun

Ugu dambeyntiina, waxaan jeclaan lahaa inaan idin xusuusiyo inaad raacdaan talooyinka ah in ardaydu ay joogaan guriga haddaad ku aragtid calaamadaha ugu yar ee cudurka lana xiriirtaan 1177.se si ay u tijaabiyaan. Weli waa muhiim in la daryeelo nadaafadda gacmaha iyo in ardaydu astaamo la'aan guriga joogaan ugu yaraan 48 saacadood ka hor inta aysan ku noqon dugsiga. Ka fagow kulamada macnadarada ah ee aad layeelaneysi dadka kale. Hadda waxaan idiin rajeynayaa inaad dhammaantiin heshaan fasax wanaagsan.

Is ilaali!