



# Markii oow cudurka Corona kugu dhaco waa inaad:

- Waxaa lagaa rabaa, inaad gurigaaga isku go'doomiso ilaa inta cudurka calaamadahiisa aad iska weeyso, maalinta aad calaamo jirro iska weeyso ka dibna aad sugto 48saacadood kale.
- Fiiro iyo feejignaan gooniya uyeelo nadaafada, badina isdhaqistaada.
- Wargeli dadka aad isleedahay waad ku daaratay jirrada, si ay ayaguna isku baaraan.



Weligaa marna qof kale ama adigaba jirrada haku eedayn inoow jirrada kugu daartay. Xasuusnow jirrada waxaa keenay Virus ee qofku ma keenin. Jirradaan Coronavirus waa jirro aad leeysku qabadiin ogyahay.

## Inaad gurigaaga isku go'doomiso waxaa macnaheedu yahay:



Waa inaad gurigaaga joogto, si looga fogaado inaad xiriir jireed oo dhow la yeelato qof kaleeto, shaqo ha aadin, banaanka how bixin si aad usoo adeegato. Dad kaleeto udirso adeega aad ubaahan tahay iwm. Wax alle wixii aad ballamo laheed baaji, una bedel inaad dadkaas kula hadasho talefon ama fiidiyo ku wacdo iwm.



Iska ilaali inaad xiriir jireed oo dhow la yeelato qofka aad la nooshahay. Isku jirsada fogaan dhan 2 mitir, kana dhoowrso isdhunkasho iyo hab isa siin. Ka dhowrsada isla seexasho iyo inaad muddo dheer hal qol isla joogtaan. Musqusha iyo meelaha kaloo aad taabtaabato cidkale how dirin ee adiga laftirkaagu nadiifi intaan qofkale isticmaalin. Waxyaabahaan aan ku farayno waxeey aad muhiim usii noqonaayaan markaad la degan tahay dadka cudurkaan Covid-19 unugul oo uu cudurkaani khatar wayn ukeeni karo.



Inaad isticmaasho maaskaraha afka ee leh calaamada CE, hadii laga fursan waayo inaad banaanka ubaxdo, sida markaad isbitaalka aadayso.

Cudurka Coronavirus makugu dhacay, mana ka walwalsan tahay inaad gurigaaga ka weeydo meel aad isku go'doomiso, markaas xaaladaan kala tasho taqtarkaaga, kaasoo talo kaa siin doona sidii aad wax yeeli laheed. Waxaa suurtagal ah in kumuunuhu ku siiyo meel aad isku go'doomiso oon gurigaaga aheen.

21.08.2020



# Markii oow cudurka Corona kugu dhaco waa inaad:

- Waxaa lagaa rabaa, inaad gurigaaga isku go'doomiso ilaa inta cudurka calaamadahiisa aad iska weeyso, maalinta aad calaamo jirro iska weeyso ka dibna aad sugto 48saacadood kale.
- Fiiro iyo feejignaan gooniya uyeelo nadaafada, badina isdhaqistaada.
- Wargeli dadka aad isleedahay waad ku daaratay jirrada, si ay ayaguna isku baaraan.



Weligaa marna qof kale ama adigaba jirrada haku eedayn inoow jirrada kugu daartay. Xasuusnow jirrada waxaa keenay Virus ee qofku ma keenin. Jirraadan Coronavirus waa jirro aad leeySKU qabadsiiin ogyahay.

## Inaad fiiro iyo feejignaanba uyeelato nadaafadda waxaa macnaheedu yahay:



Inaad marar badan aad si aada gacmahaaga ugu dhaqdo biyo iyo saabuun ama alkolo hadaan biyo kaa agdhawayn. Gacmo iska dhaqid iyo alkolo ismarin waa isku mid, hase yeeshee hadii gacmahaaga ay wasaq, dhegdheg iyo qoyaan ka muuqdo, musqul kasoo baxdo, xafaayo aad bedesho iyo inaad cunto ka shaqayso, waxaan ku talin lahayn inaad xaaladahaan biyo iyo saabuun ku dhaqdo.



Iska ilaali inaad wejigaaga taataabato. Markaad qufacayso ama hindhisayso isticmaal warqada diifka ama ku hindhis dhudhunka dhexdiisa, warqadaas aad isticmaashayna ku rid bac-qashinqub oo xiran.



Safaleetigaaga diifka cidna hala wadaagin, safaleetigaaga oo kaliya isticmaal.



Maalinkasta nadiifi qolka aad degan tahay inta jirraadanu ku hayso, isticmaalna nadiifiyayaasha caadiga, waxaad si gaara oo hufan unadiifinee meelaha aad isleedahay waa meelo ay dad badani kula isticmaali karaan.



# Markii oow cudurka Corona kugu dhaco waa inaad:

- Waxaa lagaa rabaa, inaad gurigaaga isku go'doomiso ilaa inta cudurka calaamadahiisa aad iska weeyso, maalinta aad calaamo jirro iska weeyso ka dibna aad sugto 48saacadood kale.
- Fiiro iyo feejignaan gooniya uyeelo nadaafada, badina isdhaqistaada.
- Wargeli dadka aad isleedahay waad ku daaratay jirrada, si ay ayaguna isku baaraan.



Weligaa marna qof kale ama adigaba jirrada haku eedayn inoow jirrada kugu daartay. Xasuusnow jirrada waxaa keenay Virus ee qofku ma keenin. Jirradaan Coronavirus waa jirro aad leeySKU qabadsiiin ogyahay.

## Wargeli dadka aad isleedahay waad ku daaratay jirrada, waxaa loola jeedaa:

Waa inaad wargelisaa in jirradii kugu dhacday dadkii aad xiriirka dhow la yeelatay 48 saacadood ka hor markaad calaamadaha isku aragtay iyo 48 saacadood ka dib markeey calaamadhii kaa baaba'een, si ay ayaguna isku baaraan. Waxaad kaalmo ka heli kartaa taqtarkaaga ama howl-wadeenada kale oo Coronaha ku howlan. Ayagaa ku soo wacaaya markii la arko inaad jirradii qabto. Adiguna waad wici kartaa, adigoo isticmaalaayaa tel: **32 32 05 11**.

## Dadka xiriir ahaan kuugu dhaw wax ay kala yihiin:

- Dadka guriga kula degan
- Dadka aad xiriirka jireed oo dhow la yeelatay (sida dhunkasho iyo hab leeySasiyo)
- Dadka qufacaaga iyo hindhisadaadu ay gaarto iyo dadka taataabta safaleetigaaga diifka.
- Dadka aad weji ka weji iskugu soo dhawaateen, iskuna jirsateen fogaan dhan 1miter wax ka badan 15 daqiiqo (sida adinkoo wada sheekaysanaaya). Fogaan hal mitir qiyas ahaan waxaad ku cabiri kartaa balaca albaabka banaanka ee laga soo galo guriga.
- Howl-wadeenada caafimaad ee daawo iyo daryeelba kuu fidiyay, ayagoon isticmaalin maaskaraha afka lagu xirto.

21.08.2020