



SIDEE BAD KALIGA U SAMAYN LAHAYD KUWAARANTIN



“Waxba kama muhiimsana caafimaadka iyo wanaagga dadkeenna dhiiran, waana lama huraan inaan dhammaanteen sameynno wax kasta oo aan kari karno si midkeenba midka kale u ilaaliyo, guriga iyo shaqadaba.” Waa inaad is karantiimaysaa ama is go’doomisaa haddii aad leedahay ama qof aad la nooshahay leeyahay:

- Laga baadhay oo natiiyooyin la sugayaa ama la xaqiijiyeey inay hubaal tahay in ay qabaan COVID-19.
- La kulmay qof laga helay cudurka COVID-19.
- Shirkadu ku ogeysiisay in aad is karantiimayso sababto ah waxad la kullantay qof laga helay cudurka.

Haddii lagu amray in aad is-karantiimayso sababo la xidhiidha COVID-19, fadlan raac tilmaamahan iyo talooyinka waxtar leh.

JOOG GURIGA



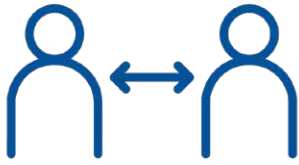
- Ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha, canshuuraha ama tagaasida la wadaago.
- Haddii ay suurogal tahay, gurigaaga ha uga tagin sabab kasta oo aan ahayn u tagid dakhtar
- Isku day inaad hesho qof kuu keena raashinka ama ka faa’iideysto adaagyada kugu keenaya guriga waxad u baahantahay ama dooro adeegyada cuntada iyo daawooyinka.

ISKA ILAALI XIDHIIDHKA DADKA



- Yaan lagu soo booqan ilaa iyo ay tahay lagama maarmaan, sida haddi uu kuu imanayo bixiyaha daryeelkaga caafimaad
- In alla intii suurtagal ah, ka joog qol gaar ah oo ka fog dadka kale ee gurigaaga, oo isticmaal musqul kale haddii aad karto
- Ka dheerow waayeelka iyo dadka halista ugu jira, sida kuwa qaba xaaladaha caafimaad ee soo jiitamayay
- Ha la wadaagin weelka, maacuunta la isticmaalo, quraaradaha cabitaanka ama koobabka
- Iskuday inaad xaddido wadaagga ilaha kale ee caadiga ah, sida taleefannada

KA FAGOW BULSHADA OO XIDHO AF-DABOOL



- Ka fogee ugu yaraan lix fiit masaafada dadka kale
- Haddii aad ku jirto isla qolka qof kale ama haddii ay tahay inaad ka tagto gurigaaga si aad dakhtar u aragtid, xiro maaskaro nadiif ah oo daboolaya sankaa iyo afkaaga

KU DHAQAN NADAAFAD HABBOON



- Marwalba gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 il-bidhiqsi .
- Ku qalaji gacmahaaga tuwaal warqada ama tuwaal maro ah oo aan lala wadaagin dadka kale
- Isticmaal gacmo nadiifiye alkolo leh haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin
- Ku dabool qufacaagaaga iyo hindhisadaada kiniinigis
- Nadiifi sagxadaha taabashada sare ee gurigaaga, sida gacanta albaabka, daminta nalka iyo miisaska

ANNU KU CAAWINO



- Haddaad ubaahantahay kaalmada guriyeynta si aad si guul leh naftaada u karantiimayso, fadlan ogeysii waaxda shaqaalaha waxaa laga yaabaa inaan helno ilo kaa caawiya.
- La xiriir kooxda waaxda shaqaalaha si aad ugu sheegto sida aad dareemayso.
- Waxaan leenahay barnaamij lacag bixin oo gaar ah oo kugu taageeri doona mushaharka iyo dheefaha inta aad karantiil ku jirto.
- Hubso in waaxda shaqaalahu hayaan lambarkaga iyo email-kaga si ay kula soo xiriiraan haddii loo baahdo. Haddii aad karantiil ku jirto oo aad la nooshahay xubno kale oo kooxda ah ama aad xidhiidh la leedahay xubno kale oo kooxda ah, isla markiiba ogaysii waaxda shaqaalaha

WAX WALBA OO AAD QABANAYSO WAAD KU MAHADSANTAHAY OO AAD KU XAQIIJINAYSO IN BADBAADADU MUDNAANTA YEELATO