

Cudurka Fayraska Korona 2019 (COVID-19)

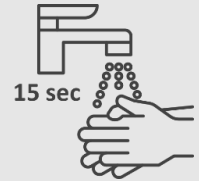
Gooni-isu-soocid:Hagid loogu talagalay daryeelayaasha, xubnaha reerka iyo xiriirrada dhow

Haddii aad daryeelayso ama aad la nooshahay qof fayraska qaba, waxaa laguu tixgeliyaa in aad tahay 'xiriir dhow'.

Qaybtaada caafimaadka dadweynaha ee degaanka ayaa ku siin doonta tilmaamo gaar ah oo ku saabsan sida loola socdo caafimaadkaaga, waxa la sameeyo haddii aad bilowdo in aad dareento xannuun iyo sida loola xiriirro. Hubso in aad u sheegto bixiyaha adeegga daryeelkaaga caafimaadka in aad tahay xiriirka dhow ee qof cudurka COVID-19 qaba.

Gacmahaaga marwalba dhaq

- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun ka-dib xiriir kasta oo aad la yeelato qofka cudurka qaba.
- Waxaad kaloo adeegsan kartaa gacmo-nadiifiye aalkolo ku jirta.



Xiro af-xir, gacmo-gashiyo iyo difaaca indhaha

- Xiro af-xir, gacmo-gashiyo iyo difaaca indhaha marka aad ku dhowaanayso candhuufta ama dheecaanada kale ee jirka ee qofka (tusaale, dhiigga, dhididka, candhuufta, mataga, kaadida iyo saxarada).
- Tusaalooyinka difaaca indhaha waxaa ka mid ah muraayadaha bedqabka, ookiyaale iyo gaashaanka wejiga.



Asturidda gacmo-gashiyada iyo af-xirka isticmaalka ka-dib

- Gacmo-gashiyada iyo af-xirka iska bixi isla-markiiba ka-dib marka aad daryeelka bixiso ka-dibna ku astur weelka qashinka ee bacda lagu dahaarey.
- Marka hore gacmo-gashiyada iska-saar ka-dibna gacmahaaga ku nadiifi biyo iyo saabuun ka hor af-xirka inta aadan iska saarin.
- Gaashaanka wejiga iyo ookiyaalaha ayaa badankooda dib loo adeegsan karaa waxaanna lagu nadiifin karaa inta u dhaxeysa isticmaalka warankiilada ama saabuunta suxuunta lagu dhaqo iyo biyo ama tirtiro jeermis-dile ah.
- Gacmahaaga mar kale ku nadiifi biyo iyo saabuun ka hor inta aadan taaban wejigaaga ama wax kale sameyn.



Xaddid tirada dadka gurigaaga soo booqda

- Keliya ha ku soo booqdaan dadka ay tahay in aad aragto oo ka dhig booqashooyinka kuwo gaaban.
- Ka ilaali waayeellada iyo dadka qaba xaaladaha caafimaad ee raagga (tusaale, cudurka sonkorta, dhibaatooyinka sambabka, iyo yaraanshaha difaaca jirka) qofka cudurka qaba.



Ka fogow wadaagista agabka guriga

- Ha la wadaagin suxuunta, galaasyada wax lagu cabbo, koobabka, maacuunta wax lagu cunno, shukumaannada, gogosha ama agabka kale qofka baaritaanka ku socda.
- Isticmaalka ka-dib, agabkan waa in lagu dhaqo saabuun ama warankiilo iyo biyo diirran. Saabuun gaar ah looma baahna.
- Makiinnadaha suxuunta iyo dharka lagu dhaqo ayaa la adeegsan karaa.
- Sigaarka dad ha la wadaagin.



Nadiifi

- Gurigaaga ku nadiifi nadiifiyeyasha caadiga ah ee guryaha lagu nadiifiyo.
- Si joogto oo maalinle ah u nadiifi agabka la taabto sida musqulaha, gacanqabsiga tuubbada fool-dhaqa, qataarrada alaabyada iyo miisaska sariiraha geeskooda la dhigo.



Dharka si fiican u dhaq

- Looma baahna in dharka la kala saaro, balse waa in aad xirataa gacmo-gashi marka aad gacanta ku qabanayso.
- Gacmahaaga isla-markiiba ku nadiifi biyo iyo saabuun ka-dib marka aad iska-bixiso gacmo-gashiyada.



Ka taxaddar marka aad qashinka taabato

- Qashinka oo dhan ayaa waxaa lagu ridi karaa weelasha qashinka ee caadiga ah.
- Marka la baneynayo weelasha qashinka, ka taxaddar in aadan gacmahaaga ku taaban warqadaha af-tirka ee la isticmaalay. In bac lagu dahaaro weelasha qashinka ayaa ka dhigi karta asturidda qashinka mid fudud oo ammaan ah.
- Gacmahaaga ku nadiifi biyo iyo saabuun ama gacmo nadiifiye aalkolo ku jirta ka-dib marka weelka qashinka la faarujiyo .



Wax ka baro fayraska

COVID-19 waa fayras cusub. Wuxuu ku faafaa dhibcaha ka yimaada neef-mareenka qof xannuunsan oo gaara dadka kale ee ay la yeeshaan xiriirka dhow sida dadka kula nool guriga ama kuwa daryeelka siiya. Waxaad sidoo kale macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan cudurka COVID-19 ka heli kartaa mareegtada Wasaaradda Caafimaadka ee Dowlad-Goboleedka Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah fadlan la xiriir: _____

Macmuulaadka dokumentigan ku qoran waa midkii 31-ka Luulyo, 2020