

Cudurka Fayraska Korona 2019 (COVID-19)

Sida looga Hortago Dhaawaca Maqaarka Ka Soo Gaara Waxyaabaha La Isku Nadiifiyo

Dhaqidda ama kiimiko ku nadiifinta gacmahaaga iyo nadiifinta agabka iyo oogada sare ee wax kasta ee degaankaaga ayaa lagu taliyay si loo yareeyo faafitaanka cudurka COVID-19. Hase-yeeshee, nadiifinta joogtada ah ayaa saameyn karta maqaarkaaga. Xaashidan xaqiiqda ayaa bixisa tixgelinnada ku saabsan sida loo ilaaliyo maqaarkaaga si looga fogaado waxyeellada suuragalka ah ee ay keenaan badeecooyinka nadaafadda.

Mabaadii'da guud

- Isticmaal gacmo nadiifiye ku saleysan aalkolo oo ay ku jirto labeen ama dufan haddii ay suuragal tahay. Labeenta ayaa lagu daraa gacmo nadiifiyeyaal badan si maqaarka loo nafaqeeyo.
- Gacmaha waa in si joogto ah loogu dhaqo saabuun iyo biyo ama waxaa lagu nadiifin karaa tuwaal horey loo qooyey ka-dibna waxaa la mariyaa gacmo nadiifiye, haddii biyo iyo saabuun aan la heli karin. Gacmo nadiifiyaha aalkollada ku saleysan waa in aan la adeegsan haddii gacmaha wasakh la arki karo ay leeyihiin.
- Nadiifiyeyasha inta badan la adeegsado iyo jeermis-dillayaasha ayaa wax ka tara cudurka COVID-19.
 - Marnaba si wadajir ah ha isugu-darin noocyada kala duwan ee waxyaabaha kiimikada ah.
 - Had iyo jeer raac tilmaamaha ku xusan warqadda ku dheggaan waxyaabaha kiimikada ah.

Sida loo ilaaliyo gacmahaaga adiga oo nadiifinaya

La Sameyn Karo

- Gacmahaaga dhaq adiga oo adeegsanaya saabuun iyo biyo diirran ka-dibna si fiican biyo u raaci.
- Gacmahaaga ku taataabo warqadda lagu tirtirto oo tayadeeda wanaagsan ama tuwaalka gacmaha oo nadiif ah ka-dib gacmo dhaqashada ilaa ay ka qalalaan.
- Inta badan adeegso looshan qoyaan leh. Dooro gacmo nadiifiye aalkolo ku saleysan oo labeen ama dufan lagu sameeyay ama waxyaabaha hagaajiya tayada maqaarka, haddii ay suuragal tahay.

Aan La Sameyn Karin

- Isla-markiiba ha adeegsan gacmo nadiifiyaha aalkolada ku saleysan ka-dib marka aad gacmaha ku dhaqso biyo iyo saabuun, maadaama ay qalajiso maqaarkaaga.
- Gacmaha saabuun ha marsan adiga oo aan marka horey qooyin gacmahaaga.
- Gacmo-gashi ha gashan ilaa gacmahaaga ay ka noqdaan kuwo nadiif ah oo si buuxda u engagan ama u qalijisan.

Sida aad isaga ilaalinayso waxyaabaha la isku nadiifiyo

Doorashada waxyaabaha gacmaha lagu nadiifiyo

- Adeegso gacmo nadiifiye aalkolo ku saleysan oo ay ku jirto aalkolo 60-90% ah.
- Si loo yareeyo cuncunka, isku-day in aad doorato waxyaabo ay ku jirto labeen ama waxyaabaha kor u qaada tayada maqaarka.
- Adeegso saabuunta gacanta, nadiifiyeyaal iyo looshan oo aan caraf lahayn.



Adeegsiga amaanka ah ee waxyaabaha la isku nadiifiyo

- Si habboon u diyaari milanka nadaafadda. Had iyo jeer raac macluumaadka bedqabka ee ay bixisay shirkadda soosaartey.
 - Ka hor inta aadan adeegsan waxyaabaha la isku nadiifiyo, dib-u-eeg calaamadda si aad u fahamto adeegsigooda habboon, taxaddarada loo baahan yahay in la qaado inta la adeegsanayo iyo waxa la sameeyo haddii ay si kadis ah loogu dayacmo.
 - Halka ay suuragal tahay, adeegso milan horey la isugu darey; haddii kale, baran milanka qamdiga ah adiga oo raacaya tilmaamaha ku qoran warqadda badeecada ku dheggan. Xiro gacmo-gashiyo iyo difaaca indhaha marka aad kiimiko isku-dareyso ama meel ka soo shubeyso.
 - Keliya barax warankiillo adiga oo biyo ku daraya (ma ahan kiimiko kale).
 - Milannada warakiillada ku diyaari meel hawo wanaagsan leh.
- Iska ilaali adeegsiga buufiska riishadda leh si aad waxyaabaha ama badeecada u mariso dusha sare ee meel ballaaran; afka hore ee laga xukumo siideynta dareeraha ka dhig habka durdurka ama si toos ah ugu buufi dharka lagu nadiifinayo.
- Jeermis-dilayaasha, waxyaabaha lagu nadiifiyo agabka guriga iyo warankiillada waxaa loogu talagalay oogada deegaanka ee waxyaabaha aan nooleyn. Marnaba ha u adeegsan waxyaabahan maqaarka, hana cunin oo ha isu durin.
- Xiro gacmo-gashiyo iyo qalabka is-ilaalinta shakhsiga oo dheeraad ah (PPE) (sida uu ku taliyay soosaaraha) marka gacanta lagu qabanayo, la adeegsanayo ama la xoorayo waxyaabaha wax lagu nadiifiyo.

Wax ka baro fayraska

Si aad wax badan uga baratid oo aad u heshid macluumaad kii ugu dambeeyay ah oo ku saabsan cudurka COVID-19 booqo mareegtada Wasaaradda Caafimaadka ee Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Haddii aad rabto macluumaad dheeri ah fadlan la xiriir: _____

Macluumaadka dokumentigan ku qoran waa mid soo baxay 30-ka Oktoobar, 2020.