

Ma in yar, in badan mise kala fogaansho weyn?

Kala fogaanshaha ayaa hakinaya koroonaha (covid-19)

Ku qofka u dhawaaday qof cudurka laga helay ama safar ka soo laabtay ee la rabo inuu galo

KARANTIIL

- Ha aadin iskuul ama shaqo.
- Ha raacin gaadiidka dadweynaha.
- Iska dhaaf is booqashada.
- Waad samayn kartaa socod lug ah, laakiin ugu yaraan 2 mitir ka fogow dadka kale.
- Waxa wacan in dad kale kuu aadaan dukaanka.
- Haddii aanay suurtaggal ahayn, danaha muhiimka ah dartood waad u bixi kartaa, laakiin dadka ka fogow islamarkaana isticmaal af-dabool.
- Masafo wacan ka fogow dadka waaweyn iyo carruurta waaweyn ee deggan guriga.
- Dadka guriga kula deggani caadi ahaan ma gelayaan karantiil.
- Waxa wacan inaad tijaabo iska qaado isla markiiba iyo 7 maalmo kaddib.
- Haddii aad qabto calaamadaha infekshan hawo-mareen, waa inaad gooni uga baxdo dadka oo aad tijaabo iska qaado.
- Haddii tijaabadaas cudurka laga helo waa inaad gasho gooni-u-bixid guriga ah.

Talooyin guud oo ku socda dhammaan dadweynaha

- Ogow nadaafadda gacmaha iyo qufaca.
- Adiga iyo dadka kuu dhow (dadka kula deggan ama saaxiibka/saaxiibadda) waxaad u wadajoogi kartaan si caadi ah.
- In dheeraad ah ka fogow dadka kale ee aan ahayn kuwa kuu dhow, ugu yaraan hal mitir.
- Haddii aad qabto calaamadaha covid-19, waa inaad joogto guriga iskana qaado tijaabada koroonaha.

Ku qofka laga helay ama ay u badantahay inuu qabo covid-19 ee ku jira

GOONI-U-BIXID GURIGA AH

- Ha ka bixin guriga.
- Ka fogow dadka guriga kula deggan.
- Haddii aad heli karto, isticmaal qol iyo suuli kuu gaar ah.
- Marar badan nadiifi dusha sare ee alaabaha guriga.
- Waa inaad raadsato cid kuu aada dukaanka.
- Dhakhtarkaaga kala balan qaabka aad ula soconaysid xaaladaada caafimaad.
- Dadka kula deggani waa in ay karantiil galaan.