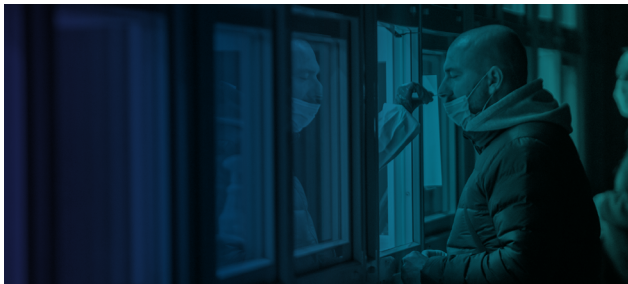


HEL XAQIIQOYIN.

BAARITAANKA COVID-19 WUXUU ILAALIYAA BULSHADA

Xitaa haddii lagu tallaalo, waxaad qaadi kartaa COVID-19 waxaana laga yaabaa inaad ogaanin sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad dareemin xanuun. Marka aad isasoo baarto waxaad ilaalinaysaa dadka aad jeceshahay, bulshadaada iyo naftaada.

Dadka waa la baarayaa iyada oo aan loo eegin in la tallaalay iyo in kale iyada oo aan loo eegin in ay jiran yihiin sababtoo ah tani ayaa waxay ka dhigaysaa bulshooyinkeena kuwo aad u badqaba. Qof kasta waa la baari karaa, oo ay ku jiraan dadka waaweyn, carruurta iyo dhallaanka.



GOORMAA LA ISBAARAA

- Haddii aad calaamadaha cudurka isku aragto
- Haddii aad ka ag dhaweed ama ag joogtay qof kale oo laga helay cudurka
- Kahor iyo kadib marka aad safrayso
- Kahor iyo kadib marka aad kula kulanto guryaha dad badan
- Haddii iskoolkaaga ama goobtaada shaqada ay kaaga baahan yihiin



CALAAMADHA CUDURKA

- Qandho
- Qufac
- Neefsashada oo adkaata
- Daal
- Cunaha ama dhuunta oo xanuunta
- Diif ama san xiran
- Muruq xanuun ama jir xanuun
- Madax xanuun
- Matag ama shuban
- Dhadhanka ama urta oo lunta

Sababtoo ah calaamadaha COVID-19, hargabka iyo hargabka caadiga ah waa isku mid, sida kaliya ee lagu ogaan karo inaad qabto COVID-19 waa in aad iska baarto.

HALKA LA ISKA BAARAAYO

Goobo badan ayaa bixiyya adeega baaritaanka

Waxaa laga yaabaa in lagugu baaro xafiiska dhakhtarka, goobta baaritaanada bulshada, shaqada, dugsiga, ama farmashiyaha. Farmashiyaal badan ayaa sidoo kale sameeyaa baaritaanada guriga oo aad adigu qudhaada samayn karto.

Baaritaanka waa qarsoodi

Waxaad heli kartaa baaritaan qarsoodi ah iyadoon loo eegaynin xaaladdaada socdaalka ama haddii aad leedahay caymiska caafimaadka ama aqoonsi.

BAARITAANKA WAA DEGDEG IYO BADQAB

Waxaa jira siyaabo badan oo la isu baaro

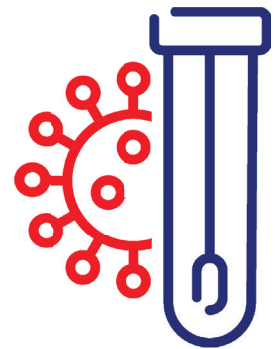
Adiga ama xirfadle daryeel caafimaad ayaa sambal ka qaadi kara sankaa, cunaha, ama candhuuftaada.

Baaritaanada qaar waa lacag qaarna waxaa lagu heli karaa lacag la'aan. La xiriir waaxda caafimaadka wixii macluumaad dheeri ah.

Inta aad sugayso natiijadaada

Baaritaanada qaar waxaad heleysaa natiijada isla markaaba, baaritaanada kalena waxay qaadan karaan maalin ama ka badan.

Guriga joog haddii aad xanuun dareento oo ilaali dadka kale, xiro maaskaro, oo samee kala fogaanshaha bulshada.



HADDII CUDURKA LAGAA HELO

Guriga ka joog shaqada, iskoolka, ama xafladaha bulshada haddii lagaa helo cudurka ama wakhti kasta oo aad dareento xanuun tani waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad samayn karto si aad u ilaaliso bulshadaada.

Ka taxadar naftaada adigoo nasanaya, cabaya biyo badan, oo wac dhakhtarka haddii calaamadaha cudurka kugu siyaadaan.

Haddii aanad hore lagu talaalin ama aanad helin xoojiyahaaga difaaca jirka, waxa aad qaadan kartaa tallaalka ka dib markaad bogsato. Wax ka weydii dhakhtarkaaga goorta aad qaadan karto tallaalka.



HADDII LAGAA WAAYO CUDURKA

Sii wad inaad naftaada ilaaliso adigoo xiranayya maaskaro, dabaqayya kala fogaanshiyaha bulshada, iyo joogitaanka guriga markaad xanuunsato.

Mar labaad isbaar haddii astaamuha cudurka kaa bi'in ama had iyo jeer inta loo baahdo si aad u hubiso inaad sii wado ilaalinta bulshadaada.

Haddii aadan hore lagu talaalin, isla markaaba tallaalkaaga qaado. Haddii lagu tallaalay, hubi inaad qaadato xoojiyaha difaaca jirka si aad naftaada iyo dadka kaleba u ilaaliso.

ILAALI NAFTAADA. ILAALI BULSHADAADA. QAADO TALAALKA.