

Ramadhan 2022: Liiska hubinta Badbaadada Iyo Fayoqabka

Ramadaan Mubaarak! Waxaan kuu rajeyneynaa bil barakeysan, inkastoo ay jiraan dhibaatooyin ka yimid COVID-19. Sida diinta Islaamku nagula talinayso, waxa inagu waajib ah in aynu ilaalino nafteena, ehelkeena iyo bulshadayadaba, tanina waa run inta lagu guda jiro bisha Ramadaan iyada oo aan sii wadeyno wax ka qabashada masiibada. Xubnaha bulshadayada nugul, oo ay ku jiraan waayeelka, carruurta yaryar, iyo kuwa habdhiska difaaca jidhkoodu daciif yahay, ayaa annaga nagu tiirsan sidii aan u badbaadin lahayn.

Waa kan liiska hubinta ee diyaargarowgaaga Ramadaanka. Fadlan ka fiiro ku celcelinta badbaadada iyo fayoqabka adoo tixraacaya waxyaalahan marka aad walaalaha la kulamaysid Ramadaankan. Sidan, waxaanu ilaalinaynaa qof kasta oo hareeraha ka jooga oo aanu si buuxda ugu faaideysano Bishan Barakaysan caafimaad wanaagsan.

ISKA BAAR CAABUQA COVID-19

- ✦ ma la kullamaysaa dad gurigaaga ka baxsan si aad u wada afurtaan ama u aadaan masaajidka? Is baar. Gaar ahaan haddii aad la kulanto calaamado ama aad ag joogtay qof qaba fayraska.
- ✦ Booqo goobaha laisku baaro, sida farmashiyaha ama xaruumaha bulshada, ama horay u dhalbo qalabka baaritaanka guriga oo bilaash ah halka ka dalbo: [covidtests.gov](https://www.covidtests.gov).

TALAALKA QAADO

- ✦ Yaree fursada aad ku faafin karto COVID-19 ama aad u jiran tahay adiga oo jadwal u sameysa tallaalkaaga. Taxanaha tallaalka wuxuu qaadanayaa wakhti, markaa sida ugu dhakhsaha badan ayaa fiican in aad bilowdid.
- ✦ Talaakii ma wada qaadatay? Qaado xoojiyaha talaalka si aad u heshid difaacdheerad ah.

JOOG GURIGA MARKAAD XANUUNSANTAHAY

- ✦ Kunaso oo joog guriga hadii aad xanuunsantahay.
- ✦ Haddii aad su'aalo qabtid weydii dhakaatirita iyo kalkaaliyaasha.

SAMEE WAXA KAA BADBAADIN KARO CUDUR KULANKA BULSHADA EE RAMADHANKA IYO CIIDAHA

- ✦ Xiro weji xirka (daada labo sano jira iyo wixii ka weyn).
- ✦ Kala fogaanshaha bulshada ku dadaal.
- ✦ Haddii ay suurta galtahay la imow saligaaga salada.
- ✦ Guriga ku soo weyso qaado intaadan kasoo qeyb galin isu imaashaha weyn ee masjidka

SUUBI SOCDAAL BADBAADO LEH

- ✦ Haddii aad socdaalka caalamiga ah suubineysid, hubi tallaalka ama shuruudaha baaritaanka. Waxaad u baahan tahay natiijada baaritaanka oo laga waayo COVID-19 si aad u soo gashid wadanka America.
- ✦ Haddii adigoo ku socdaalayo wadanka dhexdiisa aad bukootid, is baar.

DAMAASHAADKA CIIDA: BANAANKA KU DABAALDEG

- ✦ U qorshee meel bannaan ah damashaadka ciida, maadaama hawada furan ay siinayso ilaalin wanaagsan.