

HEL XAQIIQOYINKA CIRBADAHA XOOJINTA

Tallaalada COVID-19 waa waxtar.

Tallaalada COVID-19 waxay ka hortagaan xanuunka daran, isbitaal dhigista, iyo dhimashada. In ay tallaalada COVID-19 kuu dhammaystiranyihiin, oo ay kujirto in aad qaadata tallalada difaaca jirka xoojiya marka aad u qalanto, waxay muhiim u tahay in aad hesho difaaca ugu sareeya.



XOOJIYAYAASHU WAA AMMAAN

Xoojiyayaasha COVID-19 waxa ku jira maadooyin la mid ah kuwa tallaalada asalka ah, oo lagu hubiyey ammaan kooda boqolaal milyan oo qof. Waxyeellooyinka barbar-socokka ah waa caadi. Waxyeellooyinka barbar-socodka ee halista ah waa dhif.



XOOJIYAYAASHU WAXAY KAA CAAWINAYAAN INAAD DHAWRSANAATO.

Xoojiyayaashu waa cirbado la qaato kadib markaad si buuxda isku-tallaasho si aad uga dhawrsanaato COVID-19.



Xoojiyayaasha ayaa ah kuwo ay ka siman yihiin tallaallo badan. Tusaale ahaan, tallaalka teetanada waxa dadka waaweyn u baahdaan xoojiyayaal 10kii sanno ee kasta.

Saynisyahanadu waxay heleen in tallaalada qaar ay hoos u dhacaan xaggan dhawrista qofka muddo kadib, oo uu xoojiye ka caawiyo ilaalinta. Xoojiyayaasha COVID-19 isku si ayeey u shaqeeyaan.



Ayaa qaadan kara xoojite.

Xoojiyayaashu waxay ilaalin dheeraad ah siiyaan qof kasta, laakiin waxay gaar ahaan muhiim u yihiin dadka leh xaalado caafimaad, shaqo, ama ku nool xaalado leh khatar weyn xagga qaadista COVID-19 ama inay si ba'an u bukoodaan.

Tallaaladu waa u bilaash qof kasta, iyadoon loo eegin xaaladdaada socdaalka ama haddii aad leedahay aqoonsi ama caymis caafimaad.



HEL DHAWRSANAAN DHEERAAD AH

Habka ugu fiican ee goyskaaga, bulshadaada iyo naftaada ooga ilaalin karto COVID-19 waa in aad dhammaystirato tallaaladaada. In talaalku kuu dhammaystiranyahay macnaheedu waa in aad qaadatay labada irbadood tall ee talaalka, kaddibna aad qaadato tallaalada difaaca jirka xoojiya midda aad u qalanto.

Sii-wad xirashada weji-daboolka, ku dhaqan kala durugsanaanta bulsheed, oo joog guriga marka aad bugto si aad u badbaadiso qof kasta.

ILAALI NAFTAADA. BULSHADAADA ILAALI. IS TALLAAL.