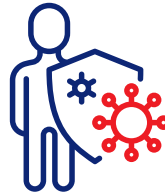


HEL XAQIIQOYIN.

DILAACIDDA CAABUQA

Inta badan dadka sida daran ula xanuunsada COVID-19 ma ahan kuwo ay tallaaladoodu u dhammaystiran yihiin.

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.



TALLAALADU WAXAY KA DIFAACAAN JIRRO HALIS AH.

Xataa marka uu cudurku dhaco, tallaalku wuxuu weli ka ilaaliyaa ku dhawaad dhammaan dadka la tallaalay inay si daran u jiran ama u dhintaan.



TALLAALADA COVID-19 WAA BADBAADO.

Tallaalka waxaa lagu xaqiijiyay in uu badbaado leeyahay boqollaal milyan oo qof oo ka soo kala jeeda jinsiyado, qowmiyado, iyo da'o kala duwan. Iyadoo waxyeellooyinka khafiifka ah ay yihiin kuwo caadi ah, waxyeellooyin halis ah oo ka yimaada tallaalku aad ayay dhif u yihiin oo dadka intooda badan ayaa ka soo roonaada.

Tallaalada COVID-19 aad bay u shaqeeyaan.

Habka ugu fiican ee naftaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada u ilaalin karto waa in aad dhammaystirato tallaaladaada COVID-19.

Haddii uusan tallaalkaagu kuu dhammaystirnayn, waxaad aad ugu dhowdahay in uu COVID-19 kugu dhaco, si daran aad ula xanuunsato ama aad u dhimato, aadna ku faafiso dadka kale.



WAXAAD KA HORTAGI KARTAA DILAACIDDA CAABUQA

Xitaa haddii aad dhammaystirato tallaaladaada, adiga iyo qoyskaagu aad ayaad ugu badbaadsanaan doontaan haddii aad maaskaro xidhataan.

Joogtaynta kala fogaanshaha bulshada, ka fogaanshaha la kulanka dad badan, iyo gacmahaaga oo aad si joogta ah u dhaqdaa waa siyaabo kale oo aad naftaada iyo kuwa kaleba ku ilaalin karto.

ILAALI NAFTAADA. BULSHADAADA ILAALI. IS TALLAAL