

# HEL XAQIIQOYINKA.

## XIRASHADA MAASKARO.



### HAD IYO JEER WAA AMMAAN IN LA XIDHO MAASKARO

COVID-19 waxa wali qaada kumanaan qof maalin kasta oo ay ku jiraan waayeel, dad waaweyn, dhalinyaro iyo carruur. Iyadoo aan loo eegin haddii maaskaro looga baahan yahay aaggaaga, adiga iyo qoyskaaga ayaa ammaan ahaan doona haddii aad xirtaan maaskaro.

### Maaskaradu waxay ka ilaaliyaan COVID-19

Iyada oo uu COVID-19 si fudud u fido awgeed, xidhashada maaskaro waxay ilaalinaysaa adiga, asxaabtaada iyo qoyskaaga iyo bulshadaada.

- ✓ Markaad xirato maaskaro, uma badna inaad ku xanuunsan doonto neefsashada fayraska haddii ay hawada ku jirto.
- ✓ Waa suurto gal in lagu bukoodo COVID-19 oo aan la garanayn, maxaa yeelay qof walba ma dareemayo xanuun. Xaaladdan oo kale, xirashada maaskaro ayaa ka dhigaysa mid aan u badnayn inaad ku faafiso fayraska dadka kale.



### MAASKARO WAA IN SI HABBOON LOO XIDHAA SI AY WAXTAR U YEESHAAN.

- Ku xidho maaskarada sankaa iyo afkaaga dushooda
- Hubi in aanay hawo ka soo dusin xagga sare ama dhinacyada
- Ku xidho oo ku saar maaskarada gacmo nadiif ah
- Ha taaban maaskarada markay wajigaaga saaran tahay
- Nadiifi maaskaradaada dib loo isticmaali karo ugu yaraan maalin kasta
- Istickmaal maaskaradaada la tuuri karo hal mar kaliya



### Tallaallada ayaa bixiya ilaalinta ugu fiican

- Qaadashada talaalku waa talaabada ugu muhiimsan ee aad qaadi karto si aad u badbaadiso naftaada iyo bulshadaada.
- Waa muhiim in aad dhammaystirato tallaalladaada COVID-19, ee ay kamidka yihiin tallaallada xoojiya difaaca jirka marka aad u qalanto.

### XATAA DADKA LA TALLAALAY AYAA UGU AMMAANSAN MAASKARO.

Waa macquul in aad la xanuunsato COVID-19 kaddib marka lagu tallaalo, laakiin tallaalka ayaa wali kaa ilaalin doona in aad si daran u xanuunsato.

Qaadashada tallaalka iyo xirashada maaskaro ayaa ah siyaabaha ugu wanaagsan ee looga fogaado jirro iyo faafinta COVID-19 dadka kale.



**NRC-RIM**  
National Resource Center for  
Refugees, Immigrants, and Migrants

Wixii macluumaad dheeri ah: [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)