

Ramadan 2023: Liiska Hubinta Badbaadada iyo Fayo-qabka

Ramadan Mubaarak! Sannadkan waxa uu si gaar ah ugu muuqdaa mid barakaysan maadaamaa aan soomayno oo aana dabaaldegayno dhammaadka xaaladda degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha ee COVID-19. In kastoo xaaladda degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha ay dhammaan doonto Maajo 11keeda, waa in aan ka taxaddarnaa COVID-19 iyo cudurrada kale ee hawada lagu kala qaado, sida hargabka, waana in aan ku dhaqanno isla habdhaqannada fayoqabka bulshada ee sannadihii hore. Islaamku waxa uu inagula talinayaa in ay masuuliyad naga saaran tahay inaynu ilaalino badqabka nafteena, kuwa aynu jecelnahay, iyo bulshadeenaba. Xubnaha bulshadeena ee nugul, oo ay ku jiraan waayeelka, carruurta yaryar, iyo kuwa habdhiska difaaca jirkoodu uu daciifka yahay, ayaa anaga nagu tiirsan.

Waa kan liiska hubinta ee diyaargarowgaaga Ramadaanka. Fadlan ku dhaqan badbaadada iyo fayo-qabka adigoo tixraacaya waxyaabahan maadaamaa aad la kulmayso walaalahaaga iyo walaalyaashaada Ramadaantan. Qaabkan, waxaan ilaalinaynaa qof kasta oo nagu xeeran oo aan si buuxda ugu raaxaysan karno Bishan Barakaysan iyo Ciidda si aan ugu ciidno caafimaad wanaagsan.

ISKA BAAR COVID-19

- ✦ Miyaad la kulantaa dad ka tirsan ama ka baxsan gurigaaga si aad ula afurto? Ma u jeedaa masaajidka? Isbaar! Gaar ahaan haddii aad ka cabanayso calaamado ama aad ka ag dhawaatay qof qaba fayraska.
- ✦ Haddii aad leedahay caymis, oo ay ku jirto Medicaid, waxaad farmashiyaasha intooda badan si bilaash ah uga heli kartaa baaritaanka COVID-19 bil kasta. Waxaad sidoo kale ka dalban kartaa xirmooyinka baaritaanka guriga ee bilaashka ah barta **covidtests.gov**. Waa inaad hadda dalbataa maadaama laga yaabo inaysan bilaash noqon kadib markay dhammaato xaaladda degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha.

KU DHAQAN BADQABKA ISKU IMAATINADA MASAAJIDKA EE RAMADAANKA IYO CIIDA

- ✦ Tixgeli xirashada maaskarada, gaar ahaan kuwa da'doodu tahay laba iyo wixii ka weyn.
- ✦ Ku dhaqan kala fogaanshaha bulshada iyo hagitaanada fayoqabka guud ee masaajidkaaga.
- ✦ Hadday suurtagal tahay, soo qaado saligaaga gaarka ee salaadda. Haddii aad ku qanacsan tahay inaad sidaas samayso, tixgeli inaad xirato maaskaro waqtiga salaadaha.
- ✦ Guriga ku soo wayso qaado. Haddii aad masaajidka ku wayso qaadanayso, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad isticmaasho gacmo nadiifiye intaa ka dib.
- ✦ Haddii uu jiro fayras hargab ama duray oo ku faafaayo aaggaaga, tixgeli inaad guriga ku tukato.

GURIGA JOOG MARKAAD XANUUNSATO

- ✦ Ku naso oo guriga joog haddii aad xanuun dareemayso, haddii uu yahay COVID-19, hargab, ama duray.

QAADO TALLAALKA

- ✦ Hoos u dhig fursadda aad adiga iyo kuwa kaleba ay aad ugu xanuunsan karaan adigoo jadwal u sameysanaayo tallaaladaada. Waxay badanaa qaadataa dhowr toddobaad in tallaaladu si buuxda waxtar u yeeshaan, markaa sida ugu dhakhsaha badan ee aad tallaalka u qaadatao waad fiicnaan doontaa.
- ✦ Si buuxda miyaad uga tallaalan tahay COVID-19? Qaado garoojada xoojinta si aad u hesho difaac xoogan. Hubi inaad sidoo kale cusboonaysiso tallaalada kale.

SI BADQAB AH U SAFAR

- ✦ U safrida ciidda? Isbaar ka hor inta aadan bixin si aad u ilaaliso kuwa aad jeceshahay.
- ✦ Xiro maaskaro markaad saaran tahay gaadiidka dadweynaha sida diyaarad, tareen, ama bas, iyo meelaha saxmadeedu sareeyso sida garoomada diyaaradaha.
- ✦ Wixii ah safarrada caalamiga ah, hubi inaad fahanto shuruudaha baaritaanka caalamiga ah ka hor inta aadan safarin.

XAFLADAHA CIIDA: BANAANKA KU DABAALDEG

- ✦ U qorshee meel bannaanka ah si loogu ciidno, maadaama hawada cusubi ay siinayso difaac wanaagsan.
- ✦ Maaskarada xirnow haddii aad ku sugan tahay meel dadku ku badan yahay, xitaa bannaanada.
- ✦ Ilaali dhaqamada nadaafadda caadiga ah, sida gacma dhaqashada iyo isticmaalka gacmo nadiifiyaha.