

TILMAAMAHA JOOJIN FAAFINTAANKA COVID-19KA

A. Ma xanuusanid ma adna la xiriir la lahayn qof xanuunsan oo qaba COVID-19

TILMAAMAHA LOOGU TALAGALAY guriga.

Joogso 6 dhudhun ka fogow dadka kale.

Maydh oo gacmahaaga dhaq.

Daboolo qufacaaga.

Kuxiro maroafka iyo sanko marka aad dadka u timaadid, haddii adan joga karin 6 dhudhun kala fogaasho ah.

TILMAAMAHA LOOGU TALAGALAY GOOBTA SHAQADA.

Joogso 6 dhudhu ka faogow Shaqaalaha kale

Hadaadan awoodin Karin in ka fogaasha 6 dhudhun

shaqaalah kale, xiro maaskaro.

B. Ma xanuusanid, lakiin shaqsi reerkaaga ka mid ah ayaa xanuunsanaya oo si fican dareemeyn

TILMAAMAHA JOOGITAANKA AMA KU SO LAABASHADA GOOBAHA SHAQOYINKA

▪ Haddii uu qof reerka ka mid ahi uusan lahayn tilmaamaha COVID-19, sida qandhada, qufaca, ama neefta oo ku yarta, qarqaryo, madax xanuun, murqo xanuun, cune xanuun, ama dhadhanka iyo urka oo kaa luma, raac qeybta **A** ee kore.

▪ Haddii uu qof reerka ka mid ah uu leeyahay astaamaha COVID-19, sida qandhada, qufaca, ama neefta oo ku yarta, qarqaryo, madax xanuun, murqo xanuun, cuno xanuun, ama dhadhanka iyo urka oo kaa luma, raac qeybta **C** ee hoose.

C. Waxaad aheyd qof xiriir dhow la yeeshay shaqsi qaba cudurka COVID-19 (sida qof gurigaaga ku nool), lakiin adigu ma xanuusanid

TILMAAMAHA JOOGITAANKA GURYAHA

▪ Joog guriga, ka fogow dadka kale ee qoyskaaga aha, alaabta guriga ha la wadaagin, (ex. maacuunta, teleefonka) muddo ah 14 maalmood.

▪ Guriga ka soo shaqey haddaad awoodid.

TALAABOYIN DIB UGU LAABASHADA GOOBTA SHAQADA

▪ Ogeysii maamulkaaga.

▪ Guriga jog muddo ah 14 maalmood.

▪ Haddii aad xannuunsato (qandhato, qufacto, ama neefta oo ku yarta, qarqaryooto, madax uu ku xanuunno, murqaha ku xanuunnaan, cune xanuun, ama dhadhanka iyo urka ka lumo), sii wad inaad sii joogto guriga and raac qeybta **D** ee hoose.

▪ Ku noqo shaqada 14 maalmood kadib, haddaad awoodid yeelan calaamadaha.

D. Waxaad la xanuunsantahey cudurka COVID-19 calaamadiisa ayaa ku haye sida qandhada, qufaca, ama neefta oo kugu yarata, qarqaryo, madax xanuun, murqo xanuun, cune xanuun, ama dhadhanka iyo urka oo kaa luma, lakiin lagaama baarin cudurka COVID-19 AMA adiga ayaa jiran iyo ama bixiyaha cardga laanta caafimaadka ayaa kugu sheegtay in aad leedahay COVID-19 (ku saleysan baritaan sheybaarka ee labka ama calaamoyin muqda)

TILMAAMAHA JOOGITAANKA GURYAHA

▪ Joog guriga, ka fogow dadka kale ee qoyskaaga aha, alaabta guriga ha la wadaagin, (eg. maacuunta, teleefonka) oo Guriga joog ugu yaraan:

▪ 10 maalmood, iyo 3 maalmood oo aan lahayn qandho (daawo xanuun baabi'iyee la'an) xaga neefsahada ka hagaagsanto. (qufac, neefta o kugu yarata) hadba midkii dheer.

▪ Guriga ka soo shaqey haddaad awoodid.

TALAABOYIN DIB UGU LAABASHADA GOOBTA SHAQADA

▪ Ogeysii maamulkaaga.

▪ Ku noqo shaqada 1 maalmood kadib, iyo 3 maalmood oo aan lahey qandho.

(daawo xanuun joojiye la aan) xaga neefsahada ka hagaagsanto. (qufac, neefta o kugu yarata) hadba midkii dheer.

▪ Ka Joogso 6 dhudhu ka faogow Shaqaalaha kale iyo dadka so booqanaya haddii ay suurtagal tahay.

▪ Haddii ay kugu adag tahay inaad ka faogaan Karin, ama xiran Karin maskaraato.

