SOMALI/SOMALI

COVID-19 — U DIYAAR GAROW

Nidaamka caafimaadka dalka Canada ayaa wuxuu diyaar u yahay in uu wax ka qabto xaaladaha ka dhasha dalka Canada, balse waa muhiim in shakhsiyaadka iyo bulshooyinkuba ay diyaar yihiin haddii uu dalka ka dillaaca cudur baahsan.

Horay u Qorsheyso

Qaado wakhti aad uga fikirto ama uga fiirsato waxa aad sameyn doonto haddii adiga ama xubin ka tirsan qoyskaaga aad xannuunsataan una baahataan daryeel. Ka fikir:

-Sahayda cuntada iyo alaabooyinka guriga ee aad ugu baahan tahay qoyskaaga iyo adiga

-Daawooyinka aad u baahan tahay, oo ay ka mid tahay in aad wakhti hore soo cusboonaysatid oo aad dib u soo qaadatid daawooyinka laguu qoray

Kala hadal qorshayaashaada qoyskaaga, saaxiibadaada iyo deriskaaga, oo sameysta hab aad kula soconaysaan xaaladda midba midka kale telefoonka, iimayl ama farriimo qoraal ah inta lagu guda jirro wakhtiyada la isu baahan yahay.

Diyaar u Noqo

Sahayda diyaarso si aadan ugu baahan in aad gurigaaga ka tagto haddii aad xannuunsato. Ku soo darto dhowr waxyaabo dheeraad ah adeegaagga wakhti walba ee aad soo dukaamaysato. Tani ayaa culeyska ka yareynaysa kuwa alaabooyinka laga soo iibsado, waxay sidoo kale adiga kaa caawin kartaa in ay kaa fududeyso culeyska dhaqaale.

Wax badan ka soo iibso:

-Bariis iyo baasto qalalan

-Suugada baastada

-Maraqa qasacadaysan, khudaar iyo digir

-Shahayda iyo cuntada xayawaanka rabbaayadda ah

-Badeecooyinka nadaafadda haweenka

-Heerkulbeeg

-Xafaayado

-Saabuun

-Gacmo nadiifiyaha aalkolada ku saleysan

-Daawooyinka qandhada yareeya(acetaminophen ama ibuprofen oo loogu talagalay dadka waaweyn iyo carruurta)

-Warqadda wejiga lagu tirtirto ama weji-tire

-Warqadda musqusha

-Waraaqaha lagu tirtirto

-Bacaha qashinka

-Saabuunta alaabta lagu dhaqdo

-Saabuunta dharka lagu dhaqdo

-Warankiillada guriga

-Alaabooyinka guriga lagu nadiifiyo

Noqo Qof Caafimaadqaba oo Xaddid Faafidda Cudurka

-Inta badan gacamahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo diirran ugu yaraan 20 ilbiriqsi.

-Ku hindhiso ama ku qufac laabatada gacantaada ama gacanta marada aad xiran tahay.

-Tixgeli in aad dadka isku salaantaan gacan haatin ama isku dhufashada suxullada beddelkii gacamo-qaadka, hab-siinta ama dhunkashada.

-Yaree in aad tagto meelaha ay dadku ku badan yihiin adiga oo dukaamaysanaya ama isticmaalaha gaadiidka inta lagu guda jirro saacadaha ugu isticmaalka yar.

-Ku dhiirrigeli kuwa aad ogtahay in ay xannuunsan yihiin in ay gurigooda joogaan ilaa ay ka caafimaadaan.

-Haddii aad xannuunsato, gurigaaga joog ilaa aad ka caafimaado. La xiriir xirfadlahaaga daryeelka caafimaad ama maamulka caafimaadka guud ee degaanka una sheeg astaamahaaga. Waxaa ay ku siin doonaan talo ku saabsan waxa xiga ee la sameyn doono.

Xog-ogaal Noqo

Loogu talagalay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan korona fayraska: