



CUDURKA KORONA FAYRASKA (COVID-19)

SIDA GURIGA LOOGU DARYEELO QOFKA QABA CUDURKA COVID-19:

TALO LOOGU TALAGALAY DARYEELAYAASHA

Haddii aad daryeelayso qof laga helay cudurka COVID-19, raac talladan si aad uga ilaaliso naftaada iyo dadka kale ee guriga, iyo sidoo kale kuwa ku dhex nool bulshadaada.

Xaddid xiriirka

- ↳ Kaliya hal qof oo caafimaadqaba waa in uu daryeelka bixiyaa.
- ↳ Ha la wadaagin agabka shakhsiyeed qofka buka, sida cadayga, shukumaannada, gogosha, maacuunta ama aaladaha elektiroonigga ah.
- ↳ Isticmaal musql gaar ah oo aan ahayn midda uu isticmaalo qofka buka haddii ay suuragal tahay. Haddii aysan suuragal ahayn, qofka buka waa in uu hoos u dhigaa daboolka musqusha ka hor inta uusan biyo-raacin.

Naftaada ilaali

- ↳ Haddii ay suuragal tahay, dadka halista sare ugu jira in ay qaadaan cudurka laga qaado fayraska COVID-19 waa in aysan daryeelin qofka qaba fayraska COVID-19. Dadkan waxaa ka mid ah dadka waayeellada ah, kuwa qaba xaaladaha caafimaad ee daba-dheeraaday (tusaale, cudurka wadnaha, sonkorow) ama hab-dhisyada difaaca jirka ee dacifay
- ↳ Haddii aad u baahato in aad 2 mitir gudahooda u jirsato qofka buka, xiro maaskaro ama af-xir, gacmo-gashiyo la tuuro marka la isticmaalo iyo **wax ilaaliya indhaha**.
- ↳ Xiro gacmo-gashiyo la tuuro marka la isticmaalo marka aad taabanayso qofka buka, deegaankooda iyo agabka ama oogada wasakhaysan.
- ↳ Dib ha u isticmaalin maaskarada/af-xirkka ama gacmo-gashiyada.
- ↳ Inta badan nadiifi gacmahaaga ugu yaraan 20 ilbiriqsi, gaar ahaan marka aad xiriir la sameyso qofka buka iyo ka-dib marka aad iska bixiso gacmo-gashiyada, maaskarada/af-xirkka iyo waxa ilaaliya indhaha.
- ↳ Ku qalaji gacamahaaga waraaqaha lagu tirtirto ee la tuuro marka la isticmaalo. Haddii aan la heli karin, isticmaal tuwaal/shukumaan dib loo adeegsan karo oo beddel marka uu qoyaan noqdo.
- ↳ Waxaa kaloo aad wasakhda uga saari kartaa tirtire qoyan kadibna adeegso nadiifiye aalkolo leh.
- ↳ Ka fogaaw in aad indhahaaga,iskaaga iyo afkaagaba ku taabato gacmo aan dhaqnayn.





Deegaankaaga nadiifi

←← Ku rid maaskarada/af-xirka, gacmo-gashiyada iyo agabka kale ee fadaraysan weel gudahiisa bac ku dahaaran, xir waxa ku jira ka-dibna la tuur qashinka kale ee guriga.

←← Ku rid dharka suuragalka ah in uu fadaraysan yahay weel gudahiisa bac ku dahaaran oo ha ruxruxin. Ku dhaq saabuunta caadiga ah ee dharka lagu dhaqdo iyo biyo kulul (60-90°C), ka-dibna si fiican u qalaji. Dharka iyo gogosha uu iska leeyahay qofka buka waxaa lala dhaqi karaa dharka kale ee la dhaqayo.

←← Ugu yaraan hal jeer maalintii, isticmaal jeermisdilayaasha guriga ama warankiilo la barxay (hal qayb oo warankiilo ah iyo 9 qaybood oo biyo ah) si aad ugu nadiifiso oo aad jeermiska uga dhisho dusha ay dadku inta badan taabtaan (tusaale, musqlaha, weelasha dharka la dhaqayo, miisaska dhinacyada sariiraha la dhigto, qataarada, telefoonnada iyo hagayaasha telefishanka lagu hago). Ku nadiifi aaladaha shaashaha la taabto leh tirtirayaal 70% aalkolo leh.

Kala soco naftaada astaamaha cudurka

←← Haddii aad had iyo jeer isticmaashay tallaabooyinka ka taxaddarka ee lagu taliyay, markaa naftaada kala soco astaamaha cudurka 14 maalmood ka-dib xiriirkii ugu dambeeyay ee aad la yeelatay qofka buka.

←← Haddii xiriir toos ah la yeelatay dheecaanka jirka ee qofka buka (tusaale, lagugu qufacay ama hindhisooday adiga oo aan xirnayn af-xir/maaskaro), kala xiriir **Maamulka Caafimaadka Dadweynaha** ee degaankaaga tilmaamo dheeraad ah.

←← Haddii aad yeelato astaamaha, sida ugu dhaqsiyaha badan ee suuragalka ah isu-go'doomi ama ka fogaaw dadka kale lana xiriir **Maamulka Caafimaadka Dadweynaha** ee degaankaaga tilmaamo dheeraad ah.



Joogtee sahaydan

- Af-xirka qalliinka/habraaca (dib ha u isticmaalin)
- Difaaca indhaha
- Gacmo-gashiyo la tuuro marka la isticmaalo (dib ha u isticmaalin)
- Waraaqaha lagu tirtirto ee la tuuro marka la isticmaalo
- Warqaha aftirka ah
- Weelka qashinka oo gudahiisa bac ku dhaaaran
- Heerkulbeeg
- Daawooyinka rijeeto la'aanta la iska soo iibsan karo ee yareeya qandhada (tusaale, ibuprofen ama acetaminophen)
- Biyo qulqulaya
- Saabuunta gacmaha lagu dhaqdo
- Nadiifiye aalkolo leh oo ay ku jirta ugu yaraan 60% aalkolo ah
- Saabuunta alaabooyinka lagu dhaqdo
- Saabuunta caadiga ah ee dharka lagu dhaqdo
- Waxyaabaha caadiga ah ee guriga lagu nadiifiyo
- Warankiilo (5% sodium hypochlorite) iyo weel gaar ah oo loogu talogalay in lagu barxo (hal meel oo warankiilo ah oo lagu darayo sagaal meelood oo biyo ah)
- Tirtireyaal lagu diyaariyay aalkolo

**WAXAANNU DHAMMAANTEENA KA QAYB QAADAN KARNAKA HORTAGGA FAAFIDDA
CUDURKA KORONA FAYRASKA LOO YAQAANNO COVID-19. SI AAD U HESHO
MACLUUMAAD DHEERAAD AH, BOOQO**

Canada.ca/coronavirus ama la xiriir **1-833-784-4397**