



CUDURKA KORONA FAYRASKA (COVID-19)

SIDA GURIGA LA ISUGU GO'DOOMIYO MARKA AAD QABTO CUDURKA COVID-19

Is-go'doominta ama ka go'idda dadka waxaa loola jeedaa in aad guriga joogtid marka aad la xannuunsan tahay fayraska COVID-19 iyo ka fogaanshaha in aad xiriir la yeelato dadka kale si aad gacan uga geysato ka hortagga in uu cudurka ku fido dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada.

Haddii lagaa helay cudurka COVID-19, waxaa la filaya in aad qaato tallaaboyinkan soo socda.

Xaddid xiriirka

- ↳ Ha ka tagin guriga haddii ay gebi ahaanba lagama maarmaan tahay mooyee, sida in aad raadsato daryeel caafimaad.
- ↳ Ha aadin iskuulka, shaqada, meelaha kale ee dadweynaha ama ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha (tusaale, basaska, takaasida).
- ↳ Qabanqaabi sidii raashiinka iyo sahayda kaleba laguugu soo dhigi lahaa albabkaaga si aad u yareyso xiriirka.
- ↳ Qol gooni ah ku jir oo isticmaal musql gaar ah oo aysan isticmaalin dadka gurigaaga, haddi ay suuragal tahay.
- ↳ Haddii ay noqoto in aad la xiriirto dad kale, waa in ugu yaraan masaafo gaaraysa 2 mitir ay u dhaxeyso adiga iyo qofka kale. La-tacaamulka ka dhig mid kooban oo xiro maaskaro ama af-xir.
- ↳ Ka fogaaw in aad la xiriirto shakhsiyadka qaba xaaladaha daba-dheeraaday, hab-dhisyada difaaca jirka oo daciifay iyo dadka waayeellada ah.
- ↳ Ka fogaaw in aad u dhowaato xayawaanka rabaayadaha ah haddii aad la nooshahay dad kale ee laga yaabo in ay sidoo kale taaban karaan xayawaanka rabaayada ah.

Gacamahaaga nadiifi



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada



← Gacamahaaga ku dhaq **inta badan** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, ka-dibna ku qalaji waraaqaha lagu tirtirto ee la iska tuuro marka la adeegsado ama shukumaan qalalan oo dib loo adeegsan karo, adiga oo beddelaya marka uu qoyaan noqdo.

← Waxaa kaloo aad wasakhda uga saari kartaa tirtire qoyan kadibna adeegso nadiifiye aalkolo leh.

← Ka fogaaw taabashada indhahaaga, sankaaga iyo afkaaga.

← Ku qufac ama ku hindhiso laabatada gacantaada ama warqadaha afka lagu tирто.

Ka fogaaw fadareynta agabka iyo

← Ugu yaraan hal jeer maalintii, nadiifi oo jeermiska ka dil dusha aad inta badan taabato, sida musqulaha, miisaska dhinac yaal sariiraha, qataarada, telefoonnada iyo hagayaasha telefishanka lagu hago.

← Ha la wadaagin agabka shakhsiyeed qofka buka, sida cadayga, shukumaannada, gogosha, maacuunta ama aaladaha elektiroonigga ah.

← Isticmaal jeermisdilayaasha guriga ama warankiilo la barxay (hal qayb oo warankiilo ah iyo sagaal qaybood oo biyo ah) si aad ugu nadiifiso.

← Ku rid agabka fadaraysan ee aan la nadiifin karin weel gudahiisa bac ku dahaaran, xir waxa ku jira ka-dibna la tuur qashinka kale ee guriga.

← Hoos u dhig daboolka musqusha ka hor inta aadan biyo raacin.

Daryeelka naftaada

← Ula soco calaamadahaaga sida uu ku faray bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama **Maamulka Caafimaadka Dadweynaha**.

← Haddii calaamadahaagu ay ka sii daraan la xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama **Maamulka Caafimaadka Dadweynaha** ka-dib raac tilmaamahooda.

← Xoogaa naso, cun unto isku dheelitiran, oo dadka kale kala xiriir ‘aaladaha war-isgaarsiinta’.

Sahayda ay tahay in ay guriga kuu taallo marka

- Af-xirka qalliiinka/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 dahaaran
- Heerkulbeeg
- Daawooyinka rijeeto la'aanta la iska soo iibsan karo ee yareeya qandhada (tusaale, ibuprofen or 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
- Samee qabanqaabada in raashiinka laguu keenno

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

Canada.ca/coronavirus ama la xiriir