



U DIYAAR GAROW (COVID-19)

HORAY U QORSHEYSO

Waxaa jira waxyaabo fudud, waaqici ah oo aad sameyn karto si aad ugu diyaargarowdo lacala haddii adiga ama qof guriga jooga uu xannuunsado ama haddii fayraska COVID-19 uu ku faafo bulshadaada.

Samee qorshe ay ku jiraan:

←← **Sahayda aasaasiga ah** (in ku filan dhovr toddobaad) diyaarso si aadan ugu baahan in aad gurigaaga ka tagto haddii aad xanuunsato. Ka fogaaw in aad cabsi darteed wax badan u soo iibsato. Ku soo darto dhovr 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 fududeyo culeyska dhaqaale.

Dib-u-cusboonaysii oo dib u soo buuxdo daawooyinka laguu soo qoray.

←← **Qabanqaabooyinka kale** lacala haddii aad xannuunsato ama haddii aad u baahato in aad daryeesho xubin ka tirsan qoyska oo xannuunsan. Tusaale ahaan: Diyaarso qof kale oo kuu daryeela carruurta lacala haddii adiga ama daryeelahaaga caadiga ah aad xannuunsataan.

Haddii aad daryeesho dad adiga kugu tiirsan, diyaarso daryeel-bixiye kale oo ku beddeli kara.

Kala hadal cidda aad u shaqeysyo in aad guriga ka shaqeyn kartid haddii ay suuragal tahay.

←← **Yareynta in aad tagto** meelaha ay dadku ku badan yihiin haddii fayraska COVID-19 uu ku faafo bulshadaada. Tusaale ahaan: Soo dukaamayso oo isticmaal gaadiidka dadweynaha inta lagu guda jirro saacadaha ugu isticmaalka yar

Ku jimicso bannaanada intii aad ku jimicsan lahayd gudaha naadiyada jimicsiga





WADA-XIRIIRKA

← La wadaag qorshahaaga qoyskaaga, saaxiibadaada iyo deriskaaga.

← Samee hab aad kula soconaysaan xaaladda midba midka kale telefoonka, iimayl ama farriimo qoraal ah inta lagu guda jirro wakhtiyada la isu baahan yahay.

XOG-OGAAL NOQQ

← Baro wax badan oo ku saabsan astaamaha lagu garto fayraska COVID-19, sida uu ku faafo iyo sida looga hortaggi karo cudurka.

← Ka hel macluumaadkaaga ilo la isku halleyn karo sida Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee dalka Canada, iyo maamullada caafimaadka dadweynaha ee dowladda hoose, gobolka iyo dhulka is-maamulka ka jira.

← Haddii ay warbaahintu walaac kugu abuurto, ka naso.

LIISKA DUKAAMAYSIGA

CUNTADA

- bariis iyo baasto qalalan
- suugada baastada
- maraqa qasacadaysan, khudaar iyo digir
- cuntada xayawaanka rabbaayadda ah

NADAAFADDA

- warqadda musqusha
- badeecooyinka nadaafadda haweenka
- xafaayado
- warqadda wejiga lagu tirtirto ama weji-tire
- saabuun
- gacamo nadiifiyaha aalkolada ku saleysan



DARYEELKA CAAFIMAADKA

- heerkulbeeg
- daawooyinka yareeya qandhada (tusaale, ibuprofen ama acetaminophen oo loogu talagalay dadka waaweyn iyo carruurta)

NADIIFINTA

- waraaqaha lagu tirtirto
- bacaha balaastiiga ah ee qashinka
- saabuunta alaabta lagu dhaqdo
- saabuunta dharka lagu dhaqdo
- warankiillada guriga
- alaabooyinka guriga lagu nadiifiyo

WIXII MACLUUMAAD DHEERAAD AH EE KU SAABSAN KORONA FAYRASKA: