

# Tilmaamaha Amaanka ee Fasaxa COVID-19

Dad **badan** oo kasoo kala jeeda qoysas kala duwan ayaa isku yimaada, **isku** dhawaada, oo **mudo** dheer wada jooga, **waxaa** korodha khatarta qofka qaba COVID-19 uu dadka kale ku qaabsiinayo, hadii uu leeyahay astaamo iyo hadii kaleba.

Isku imaanshaha fasaxa amaanka ah waa isku imaanshaha inta guriga wada degan. Haidi aad dad kale isku timaadaan, waxa aad ka fikirtaan sida loo yarayn karo faaftaanka COVID-19 ee qaraabada kale ee aan guriga deganayn aan loo qaabsiin lahayn. Fikirada la adeegsan karo waxaa kamid ah:



## Qorshaynta isku imaatinka:

- Dadka yaree. Waxa aad xadidaa tirada martida, oo waxa aad ku dhiiri gelisaa inay maqal iyo muuqaal ahaan idinkala qayb galaan.
- Waxa aad xaqiijisaa in dadka xanuunsanaya, dadka ku jira aysoleeshinka ee laga heley xanuunka, dadka ku jira karantiimada, ama dadka sugaya shaybaadhka ayna iman.
- Waxa aad dadka martida ah ka dalbataa inay xidhaan waji gashad hadii ayna kala fogaan karin, gaar ahaan guriga gudhiisa.
- Waxa aad u dhigtaa qaab kuraasta ay dadku kala fogaadaan. Haddii ay macquul tahay, waxa aad fadhiisaa qofkiiba miis.
- Waxa aad qorshaysaa mudo kooban in la joogo.
- Waxa aad haysaa macluumaadka xidhiidhka martida hadii ay dhacdo in loo sheego cid qabta dadka oo joogtay meesha.



## Marka la isku yimaado:

- Waxa aad u sheegtaa dadka martida ah inay kala fogaadaan oo ay xidhaan waji gashad.
- In banaanka la iskugu yimaado, hadii ay macquul tahay.
- Hawadu si wanaagsan ha usoo gasho marka gudaha la joogo, gaar ahaan marka wax la cunayo (waxa aad furtaa daaqadaha, waxa aad shidaa alaada hawada wareejisa, imw.).
- Si joogto ah u farxalo, waxa aad iska ilaalisaa meelaha badanaa la taataabto.
- Waxa aad dadka u dhigtaa gacmo nadiifiye ku filan martida.



## Inta cuntada la diyaarinayo/la qaybinayo:

- Qof kasta oo kamid ah dadka diyaarinaya cuntadu waa inay xidhaan waji gashad.
- Waxa aad xadidaa dadka cuntada diyaarinaya.
- Cuntada haku diyaarin miis ay dadku ka gurtaan ama inay dadku cunto ka keenaan gurigooda ay kasoo kariyeen.
- Waxa aad ku qortaan hal ruux oo cuntada dadka u gura, halka qof kastaaba uu ka guran lahaa.
- Waxa aad isku daydaan inaad isticmaashaan agabka wax lagu cuno ee marka kaliya la isticmaalo.



## Marka isku imaatinku dhamaado:

- Qof kasta oo xanuunsaday waa inuu is go'doomiyo oo uu is baadhaa.
- Haddii cid laga helo, dhamaan martida waa in lala xidhiidhaa oo lagu wargeliyaa inay galaan go'doomin, la socdaan wixii calaamado ah, oo ay is baadhaan hadii ay yeeshaan calaamado.