



Su'aalaha inta badan la iska weydiyo COVID-19 ee Caruurta iyo Dhalinyarada

KALA FOGAASHAHA

Waa maxay sababta loogu baahan yahay in dhalinyaradu si dhab ah u qaataan marka uu dadka waaweyn khatar ku sugan yahay?

- Inkasta oo laga yaabo in caruurta lagu arko calaamado meel dhexe ah, weli waxa ay cudurka u gudbin karaan kuwa kale ee khatarta ugu jira.
- Caruurta iyodhalinyarada ku kulmeysa goobaha ka baxsan dugsiyada qof kasta khatar bay ku yihiin.

Saaxiibaday ma raaci karaa?

- Waxaa lagula talinayaa caruurta/dhalinyarada in aysan isku soo ururin oo aysan iugu imaan goobaha cayaaraha ee guryaha kale - xitaa haddii ay doonayaan in ay kala fogaadaan.
- Xitaa marka ay soconayaan, waxaa lagula talinayaa in ay racaan dadka qoyskooda ka Crsan.
- Ka fogoow goobaha caruurta ku ciyaaraan ee jardiinooyinka. Jardiinooyinka ciyaalku ku ciyaan khatar ayaa ka iman karta maadaama aan laogeyn mudada uu feyrasku ku noolaan karo biraha dushooda.

Weli ma arki karnaa awoowayaasheen iyo ayeeyooyinkeen?

- Booqashada noocaas waxaa haboon in aad dib u dhigtaan iyo sidoo kale booqashooyinka dadka waaweyn. Weli waad wada xiriir kartaam - fiidoow, telefoonka ama warqado ayaad kuwada xiriir kartaan.

WAXBARASHADA GURIGA LAGU QAATO

Sidee ayaan xoogga u saari karaa waxbarashada guriga?

- Waxaa la idinkula talinayaa in si tarCib tarCib ah u bilwodaan oo aan caqabad laheyn. Haddii ay suurogal tahay, haku shaqeyn qolka jiila waayo taas hurdadaada ayey khalkhal gelineysaa.
- Jadwal joogta ah sameyso oo aad u dhaxeysiiso waqC nasasho oo aad yar socsocoto. Nasasho yar oo aad dhex geliso waxa ay ku sii tamar iyo in aad dhiifonaato.
- NaKaada abaal mari. Marka aad leyli adag ka shaqeyso - mid fudud ka daba mari, cabitaan yar ku dhufo ama saaxiib la sheekeyso.
- Haddii aad gaajo dareento adiga oo xisadda ku jira, wax yar oo cunto fudud ah ku dhufo, saaxiib la sheekeyso , jimicso oo dhaqdhaqaaq.