

## **Tallooyinka lagula tacaalo COVID-19:**

Guud ahaan, tallooyinka soo socda waxey kaa caawinayaan in ay hoos u dhigto qatarta caabuqa waxeyna kaa caawineysaa faafitaanka caabuqa:

- ku dhaq gamacamahaaga had iyo jeer saabuun iyo biyo 20 sekin ama ilbiriqsi kasta;
  - ka fogow in aad taabatid gacmahaaga oo dhaqneyn indhahaaga, sankaa ama afkaada;
  - kafogow in aad u dhowaatid dadka xanuunsan;
  - marka aad qufaceysid ama aad indhiseysid;
    - ku dabool afkaada ama sankaa gacmahaaga ama istiraasho
    - gacmahaaga dhac kuna tuur istiraasho kasta aad isticmaashid qashin qubka
  - Guriga joog hadii aad xanuunsaneysid si aad oga fogaatid in aad xanuunka ku faafisid dad kale.
  - Kala fogaanshaha dadweyne waa hab lagu yareynayo faafitaanka COVID-19 ee bulshada dhexdeeda.
1. Kalla fogaanshaa dadweyne waxey u baahan tahay 2-3 mitir oo u dhexeeya dadka
  2. qoysaska waa in ay caruurta u ka xeynin dukaameysiga ama meelaha cuntada laga soo iibsado
  3. waa in 1 xubin oo qoyska ka mid ah uu aado dukaamaha ama meelaha cuntada laga soo iibsado

## **Samee qorshe!**

Qorshahaaga waa in uu ku jiraa sidaad u bedeli laheyd caadada joogtada ah si aad u yareysid in aad isku bandhigtid meelaha dadku ku soo xoomaan. Tusaale, waxaad sameyn kartaa

- in aad dukaameysigaada sameysatid saacado ama xiliyo danbe
- in aad ka tagtid ama ka socodaashid gaadiidka dadweynaha xiliyada mashquulka iyo deg degta ah
- samee jimicsiyada banaanka lagu sameeyo inta aad sameyn laheyd meelaha ama fasalada gudahooda lagu jimicsado

Qorshahaagu waa in uu ku jiraa waxa aad sameyn laheyd hadii aad jiratid. Haddii aad tahay

Waa in aad xitaa ka fikirtaa waxa aad sameyn laheyd hadii xubin ka mid ah qoyskaada uu xanuunsado uuna u baahan yahay daryeel. La hadal qofka aad u shaqeysid sidii aad adigoo guriga jooga u shaqeyn laheyd hadii aad u baahan tahay in aad daryeeshid xubin qoyska ka mid ah.

Hadii adiga, naftirgaaga, aad xanuunsatid, [guriga joog illaa ay calaamadaha kaa baaba,aan](#). Shaqaalaha waa in aysan u baahanin fasax xanuun maadaama ay taasi keeneeyso culeysa xaga xadidnaanta adeegyada caafimaadka ah.

Qorshahaaga waa in uu ku jiraa [adeega dukaameysiga](#) taasoo ay tahay in ay gacanta kuugu jirto waqti kasta. Tani waxey xaqiijin doontaa in aadan u baahneyn inaad gurigaada ka tagtid adigoo xanuunsan ama adigoo mashquul ku ah daryeelka xubin qoyska ka mid ah.

Qorshahaaga waa in uu dhisaa xirmooyinka aad ku diyaarsatey waxyaabaha deg degta ah ama suurta galka ah. Akhbaaraad dheeri ah sidii aad ugu diyaar garoowi laheyd naftaada iyo tan qoyskaada xiliga xaaladaha deg degta ah, fadlan booqo [GetPrepared.ca](#).

Soo buuxso daawooyinka uu horey dhakhtar kuugu qorey

Soo buuxso daawooyinka uu horey dhakhtar kuugu qorey hada si aadan hadhow u aadin farmasi mashquul ah hadii aad xanuunsatid. Tixgeli in aad aragtid daryeelahaada caafimaad si aad u cusbooneysitid daawooyinka lagu qorey waqti hore.

Meel dhigo waxyaabaha daruuriga ah laakiin ka fogow in aad argagax wax ku iibsato

Wagtigaan, micno ayey sameyneysaa, in aad ka buuxsatid qaanadaada cuntooyinka aanan qurmeynin, si aadan ugu baahanin in aad aadid dukaameysi hadii aad xanuunsatid.

Waxaa fudud qaabka silsilada dalabka hadii ay dadka si tartiib ah u dhistaan baqaarka reerka ama meelo cunto lagu keydiyo intii aad sameyn laheyd iib ballaaran hal mar. si aad tan u sameysid, waxaad ku darsan kartaa waxyaabo yer oo dheeri ah gaariga aad ku soo adeeganaysid mar kasta aad soo dukaameysaneysid. Habab fiican ayaa fudud in lagu diyaarsado cuntada sida:

- baasto qalalan iyo maraq
- maraqa gasacadaha oo la diyaariyey
- qudaarta gasacadaha iyo digirta

Xitaa waa fikrad fiican in aad heysatid keyd dheeri ah:

- cuntada xayawaanaadka guriga
- istiraashooyinka mushqusha
- istiraashooyinka wajiga
- waxyaabaha nadaafada dumarka
- xafaayadaha (hadii aad heysatid caruur isticmaala)

Sababaha keydka alaabahan loo sameysanayo ma ahan lagama maarmaan balse sababtu waxey tahay waxaad u baahnaan doontaa in aad is go,doomisid. Intaad

heysatid waxyaabahan waxey kuu xaqiijin doontaa in aadan u baahanin in aad ka tagtid gurigaada xiliga ugu sareysa oo ay cudurada dillaacaan

kuwani waa illaha ugu fiican:

-Akhbaaraadka Coronavirus iyo saameynta uu ku leeyahay dadka reer Niyuubaraaniswiik booqo [www.gnb.ca/coronavirus](http://www.gnb.ca/coronavirus) si aad xogta u heysid.

-Bogga PHAC website akhbaaraadka ugu danbeeyey

-hadii aad qabtid su,aalo dheeri ah taasoo aan looga jawaabin websaaytkaan:

wac 1-833-784-4397 (interpretation services are available in multiple languages adeegyada turjumitaanka ayaa laga helaa oo luuqado badan) ama emailka [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)