

Waxa Aad u Baahantahay Inaad ka Ogaatid COVID-19

ASTAAMAHA



Qandhada



Qufaca



Dhuun Xanuunka



Sanka Diifsan



Neefsashada Adkaato



Lalabada



Mataga



Shubanka



Xundhur Xanuunka

XAQIQADA GUUD



Xitaa haddii aadan qabin wax astaamo ah, ama aadan dareemin jiro waad qaadi kartaa fayraska iyada oo aan jirin wax astaamaha caabuqa.



Waxaa kugu dhici karo COVID-19 haddii aad u dhawaatid qof qabo fayraska.



Laguuma dirayo wadanka ama meesha aad ka soo jeetid xittaa haddii haddii aad jiratid.



Baaritaanka waa bilaash oo badbaado ah. Halagu baaro haddii aad qabtid wax astaamo ah oo COVID-19 aad sidhow ugu dhawaatay qof qaba fayraska.



Haddii aad qabtid astaamaha jirada ama aad udhawaatay qof qaba fayraska, waa inaad is gooniyeysaa.

IS GOONIYEYNTA WAXAA LAGA WADAA INAAD GURIGA JOOGTID



Ka fogow u dhawaanshaha dadka kale.



Gurigaaga gaarka ah joog.



Haddii aad la wadaageysid hoy dad kale, joog hal qol sida badan oo suurtoalka ah.



Ha u isticmaalin gaadiidka bulshada sida baska, isticmaal tagaasida ama baabuurta la wadaago.



Ha aadin shaqada ama meelaha bulshada sida dukaanka adeegashada ama maktabada.

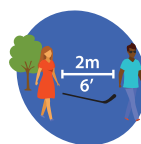
KA FOGOW FAAFITAANKA FAYRASKA



Dhaqo gacmahaaga inta badan.



Daboolo afkaaga iyo sanka markii aad qufaceysid ama hindhiseysid.



Ka fogow 2-miitir (6fuudh) dadka aan kula nooleyn adiga.



Xiro maaskaraha markii aad isticmaaleysid gaadiidka bulshada iyo boosaska gudaha bulshada, aagaga caadiga ah ee gudaha oo dhismooyinka deegaanka qetbta badan iyo boosaska bulshada banaanka loogu talloagalay.

HADDUU FAYRASKA KUGU DHACO



Waxaad u heleysaa daryeelka caafimaadka sida loogu baahanyahay.



Taageerada bulshada waxaa loo diyaarinayaa inay ku caawiso adiga iyo qoyskaaga.



Wada shaqeynta, waxaan gacan ka geysan karnaa yareynta fiditaanka COVID-19 oo aan ilaalino kuwa aan jecelnahay iyo bulshada oo aamin ah oo caafimaad qabta. Xusuusnow inaad ahaato COVIDWise.

Date last modified: Sept. 21, 2020 – What You Need to Know About COVID-19 – Somali