

# TALOOPYINKA ISU IMAATINADA IYO ISDHEXGALKA

April 8, 2022 1:46 PM SOMALI

**Dhexgalka asxaabta, qoyska, iyo bulshadu waxay mihiim u yihiin caafimaadkeena maskaxda iyo bulshada.** Labadii sanno ee udambaysay, waxa aynu in badan ka baranay sida aynu isooga ilaalinayno COVID-19. Waxaynu isu iman karnaa si ammaan ah innagoo samaynayna dhowr ka hortag.

## Yaree khattarta aad gelinayso naftaada iyo bulshadaada

Innaga oo baranayna sida loola noolaado COVID-19 bilaabaynana isu imaatinada mar labaad, xasuusnow:

- Gurigaaga joog haddii aad xanuun dareemayso. Haddii ay tahay COVID-19, hargab, duri, ama xanuun kale, waxaa mihiim ah inaad dadka kale khattar gelin.
- U qaado tallaalka COVID-19 si buuxda iyo tallaalka hargabka ee sannadlaha ah. Tallaalku waa difaacena ugu weyn ee innaga difaacaya in xanuun darani innagu dhaco.
- Gacmahaaga udhaq si joogto ah una nadiifi oogooyinka aadka loo taabtaabto si joogto ah.



## Ogsoonow in dadka qaar ay khattar dheeri ah ugu jiraan xanuun daran

Ka firso meesha aad joogayso iyo cidda aad la joogayso. Dad badan ayaa khattar dheeri ah ugu jira xanuun daran, in isbitaalka la dhigo ama uba dhintaan COVID-19. Tallaabooyinkan dheeriga ah ee difaacu waxa ay ka difaaci karaan dadka khattarta dheeriga ah ku jira, oo ay ka mid yihiin dadka waaweyn, dadka aan tallaalnayn, iyo dadka qaba xanuunada kale.



- Maaskaruhu waxa uu ilaalinayaa naftaada iyo dadka kaleba, gaar ah marka COVID-19ku aad ubadan yahay.
- Isugu imaanshiyaha meel dibadda ah ama meel gudaha ah laakiin hawo fican leh (daaqaduhuna furan yihiin marawaxaduhuna ay shidan yihiin si ay hawada u dhaqaajiyaan) ayaa ka ammaan badan in laysugu yimaad meel gudaha ah oo kooban.
- Haddii aad dhawan la kulan tay qof qaba COVID-19, ku xisaabtan inaad dib udhigto la kulanka dadyawga kale, gaar ahaan haddii ay khattar dheeriga ah ugu jiraan xanuun daran. Iska eeg calaamadaha illaa 10 maalmood.



## Xushmad umuujii sida ay dadka kale nafis ku dareemayaan

- Dadka qaar waxa ay ku weydiisan karaan inaad xidhnaato maaskaraha haddii aad gasho gudaha gurigooda.
- Dadka qaar ayaa dooni kara inay xidhnaadaan maaskaraha, xatta haddii aan laga codsan.
- Dadka qaar waxa ay ku dareemi karaan nafis isu imaatinada dibada ah kaliya, ama kooxaha kooban ah.
- Aqbalidda go'aanka qofkasta ee taxaddarka ah waa qaab wanaagsan oo loo muujin karo inaad qofka kale danaynayso.

## Tilmaamuhu waa ay isbeddeli karaan haddii COVID-19 ku kordho

[La soco heerka COVID](#) ee bulshadaada si aad udooran karto qaabka aad isticmaalo doonto si aad u ilaaliso naftaada iyo dadyawga kale. Faafitaanka COVID-19 waxa uu saamayn karaa go'aankaaga aad kaga qayb galayso ama ku marti qaadayso isu imaatin.

