

CUDURKA CORONAVIRUS-KA 2019 (COVID-19)

TALOOYINKA KA DIYAARGAROWGA

WAA MAXAY CUDURKA CORONAVIRUS-KA 2019 (COVID-19)?

Cudurka Coronavirus-ka 2019 (COVID-19) waa xanuun ama caabuq dadka kaga dhaca neef-mareenka oo uu keenay cudurka virus-ka soo baxay 2019. Ifaafalaha lagu garto waxaa ka mid ah calaamadaha neef-mareenka, xummad, qufac, neefsashada oo yaraata iyo neefsashada oo qofka dhibta. Qaar ka mid ah kiisaska aad u liita, caabuqu wuxuu keenayaa niimooniya, xaaladda neefsiga oo aad u liidata, kelyaha oo hawl-gaba ama geeri.



SIDUU KU FAAFAA CORONAVIRUS-KU?

1. Waxaa la aaminsan yahay inuu cudurku ku faafo inta badan dadka oo qofba qof u gudbiyo, khaas ahaan dad midba midka kale uga dhowaado (6 fiit wax ka yar).
2. Markuu qof qufoco ama hindhiso wuxuu afka ama sanku ka soo tuurayaa qoyaanno yaryar oo laga yaabo inay caabuqa xambaarsan yihiin. Haddaad qofkaas u dhowdahay, waxaad ku neefsanaysaa qoyaannadaas yaryar, oo uu ka mid noqon karo virus-ka COVID-19 haddii qofka qufacay uu qabo cudurka.
3. Gacmahaagu waxay taabanayaan meelo badan waxayna soo qaadan karaan virus-yo. Mar hadday faddaroobaan, gacmuhu waxay cudurka u gudbin karaan indhahaaga, sankuaga iyo afkaba. Halkaas waxaa ka dhalanaya inuu virus-ku jirkaaga galo aadna jirrato.

YAA HALIS UGU JIRA CUDURKA CORONAVIRUS-KA?

Waxaa jira shakhsiyaad halis ugu jira cudurka coronavirus-ka waana inay taxaddir dheeraad ah sameeyaan si ay isu badbaadiyaan.



Shakhsiyaadka 60 sano iyo ka badan jira

AND

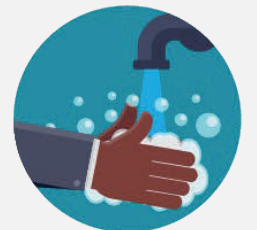


Shakhsiyaadka cudurro hore qabay sida:
Wadno xanuun, neefta, sokorowga.

MAXAAD SAMAYN KARTAA SI AAD U ILAALISO NAFTAADA IYO KUWA AAD JECESHAHAYBA?

1. Badanaa gacmahaaga dhaq

Badanaa ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo. Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, isticmaal gacmo-nadiifiyayaal ugu yaraan ka samaysan aalkolo 60%.



2. Iska ilaali u dhowaanshaha

Sida ugu fiican ee aad uga hortegi kartid cudur waa iska dahaadhka virus-kan. Sidaa darteed waxaa lagugula talinayaa inaad intii suuraggal ah badanaa guriga iska joogto, haddii aysan jirin arrin lagama maarmaan ah oo aad guriga uga baxdo. Adiga iyo dadka kale ha idiin dhaxayso masafo (ugu yaraan hal mitir ama 3 fiit ah), gaar ahaan haddaad tahay dadka halista badan ugu jira khatarta inay cudurkan qaadaan.



3. Afkaaga iyo sankuaga ku dabool naabkiin ama xusulkaaga markaad qufacayso ama hindhisayso.

Dhakhso gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu dhaq.



4. Nadiifi oo fayodhawr ku samee meelaha marwalba la taabanayo sida gacanka furidda albaabka, meelaha nalka laga shido-demiyo, takhdadda korkeeda, gacammada, miisaska, telefoonnada, keyboard-yada, musqulaha, furaha qasabadaha iyo sinkiga maalin walba.

Si aad u nadiifiso meelahaas korkooda waxaad isticmaali kartaa saabuun iyo biyo. Si aad fayadhawr u samayso, waxaad isticmaali kartaa fayadhawrayaasha, ama dareerayaal sida warankiilo ama biyo, ama waxyaabaha alkolka laga sameeyey boqolkiiba toddobaatan (70% aalkolo).



Hadaad rabto macluumaad dheeri ah iyo / ama kheyraad, fadlan la xirii SOMALI FAMILY SERVICE at 619-265-5821