

HEL XAQIIQOYINKA

CIRBADAHA XOOJINTA

HADDA WAXA
DIYAAR AH
EE DA'DA
12+

Tallaalada COVID-19 waa waxtar.

Tallaalada COVID-19 aad ayuu waxtar u leeyahay. Haddii si buuxda lagu tallaalay uma badna inaad qaado COVID-19 oo aad u gudbiso kuwa aad jeceshahay. Xitaa haddii aad qaaddo, tallaalku wuxu kaa ilaalinayaa in aad si ba'an u jirrato.



XOOJIYAYAASHU WAA AMMAAN

Xoojiyayaasha COVID-19 waxa ku jira maadooyin la mid ah kuwa tallaalada asalka ah, oo lagu hubiyey ammaan kooda boqolaal milyan oo qof. Waxyeellooyinka barbar-socokka ah waa caadi. Waxyeellooyinka barbar-socodka ee halista ah waa dhif.



XOOJIYAYAASHU WAXAY KAA CAAWINAYAAN INAAD DHAWRSANAATO.

Xoojiyayaashu waa cirbado la qaato dhawr bilood kadib markaad si buuxda isku-tallaasho si aad uga dhawrsanaato COVID-19.



Xoojiyayaashu waa u caadi tallaalo badan. Tusaale ahaan, tallaalka teetanada waxa dadka waaweyn u baahdaan xoojiyayaal 10kii sanno ee kasta.

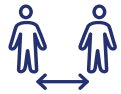
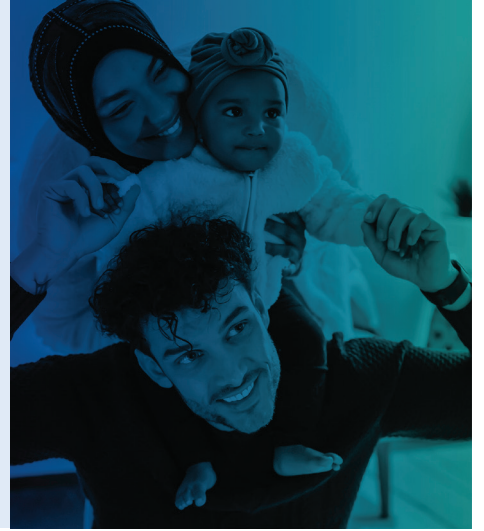
Saynisyahanadu waxay heleen in tallaalada qaar ay hoos u dhacaan xaggan dhawrista qofka muddo kadib, oo uu xoojiye ka caawiyo ilaalinta. Xoojiyaha COVID-19 sidaas oo kale ayuu u shaqeeyaa.



Ayaa qaadan kara xoojite.

Xoojiyayaashu waxay ilaalin dheeraad ah siiyaan qof kasta, laakiin waxay gaar ahaan muhiim u yihiin dadka leh xaalado caafimaad, shaqo, ama ku nool xaalado leh khatar weyn xagga qaadista COVID-19 ama inay si ba'an u bukoodaan.

Tallaaladu waa u bilaash qof kasta, iyadoon loo eegin xaaladdaada socdaalka ama haddii aad leedahay aqoonsi ama caymis caafimaad.



HEL DHAWRSANAAN DHEERAAD AH

Sida ugu wanaagsan ee aad qoyskaaga, iyo bulshadaada iyo naftaada u ilaalin karto waa in aad si buuxda isku tallaasho. Xoojiyayaashu waxay bixiyaan ilaalin dheeraad ah Sii-wad xirashada weji-daboolka, ku dhaqan kala durugsanaanta bulsheed, oo joog guriga marka aad bugto si aad u badbaadiso qof kasta.

Laxiriir dhakhtarkaaga, farmaashiistaha, ama xirfadyahan caafimaad oo kale haddii aa su'aalo ka qabto xoojiyayaasha.

NAFTAADA ILAALI. BULSHADAADA ILAALI. IS TALLAAL