



TALLAABOYINKA LOOGU TALAGALAY DEGGANEYAASHA AAGGA GO'DOOMINTA

Waa maxay korona fayras?

Korona fayras (Covid-19) waa cudur aad ula mid ah samboorka. Fayruska wuxuu sababaa cabashooyinka neefsiga, qufacid iyo qandho. Dadka inta badan way ka soo kabsadaan faryaska (guud ahaan 7 maalmood gudahood). Dadka waayeeelka ah iyo dadka qaba dhibaatooyinka sambabada, wadnaha ama kelyaha, tusaale ahaan, fayrasku halis badan ayuu galin karaa.

Korona fayras way kala qaadaan dadka. Markii qof qaadsan qufaco ama neefsado, fayraska wuxuu ku faafaa dhinaca dhibcaha yar ee ka imaanayo sanko ama afka. Qofka cudurka qaba ayaa sidoo kale ku gudbin kara fayraska taabashada gacanta. Haddii aad jirran tahay, waa inaad hubisaa inaad qaadsiiin dadka kale.

Waa maxay astaamaha?



**Qandho (ka sareyso
37.5°C)**



**Qufacida iyo/ama
hindhisida**



**Dhuun
xanuunka**



Neefsiga adkaado

Waa maxay aagga go'doominta?

Aaga go'doominta waa qol ku yaal xarunta qaabilaadda kaasoo ay tahay in dadka gooni loogu hayo ugu yaraan 7 maalmood. Dadka ku sugan aagga go'doominta ma aha inay is taabtaan degganeyaasha kale ee xarunta qaabilaadda. Go'doominta (gooni-ahaanshaha) waa lama huraan si looga hortago inay dadka kale jirradaan iyo si loo joojiyo sii faafida korona fayras.

Tallaabooyinka aagga go'doominta

Muddada aad joogtid aagga go'doominta, waa inaad raacdaa tallaabooyinka. Habkan, waxaad ku hubin kartaa inaad qaadsiiin dadka galaya aagga go'doominta ee korona fayraska.



Ku nagow qolkaaga

- Joog qolkaaga ama gudaha aagga go'doominta.
- Kaliya ka bax aagga go'doominta marka ay jiraan sababo degdeg ah ama fayadhowr.
- Xiro maaskaro marka aad ka baxaysid aagga go'doominta.



Nadaafadaada shaqsiyeed

- Ku dhaq gacmahaaga si joogto ah saabuun iyo biyo
 - cunista ka hor
 - kadib booqasho walba oo musquleed
 - kadib qufacida iyo hindhisida
 - marwallba oo aad qolka ka tagtid
- U taabo wejigaaga sida ugu yar ee ugu macquulsan.
- Sii wad inaad ka taxaddarto nadaafadaada shaqsiyeed.





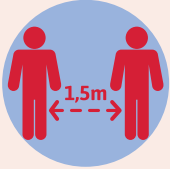
Isticmaal istiraashada warqada

- Isticmaal tiish cusub marka aad qufacaysid ama hindhisaysid.
- Ku rid tiishka weelka qashinka oo dabool leh.
- Haddii aadan haysan tiish, markaa ku qufac ama hindhis suxulkaaga.



Ha wadaagin sheeyaashaada

- HA LA wadaagin sheeyaashaada (cadayga, mindida, qaadada iyo fargeetada, dharka, shukumaanka, go'yaasha) dad kale.
- HA LA wadaagin sigaarkaaga dadka kale.



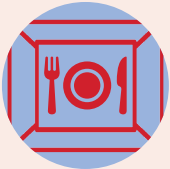
U jirso masaafu

- Ka fogow dadka kale masaafu dhan 1.5-mitir (haddii ay suurtagal tahay, sidoo kale masaafu dhan 1-mitir gudaha qolkaaga).
- Kuguma soo booqan karaan marti gudaha qolka ama aagga go'doominta.
- Ha ku xiran maaskarada wajiga gudaha aagga go'doominta.
- Kaliya shaqaalaha ku qasban inay galaan aagga go'doominta ayaa xiran doona maaskarada wajiga.



Nadiifi qolkaaga

- Nadiifi sagxad kasta aad taabato (miiska, qataarka albaabada, sagxad guriga, fadhi musquleedka, iwm.) adoo isticmaalaya shay nadiif ah maalin kasta.
- Biyo-raaci musqusha iyadoo daboolan.
- Ku rid dharkaaga wasakhda ah bacda lagu siiyay. Dharkaaga waa la qaadi doona waana lagu dhaqi doona.
- Fur daaqadahaaga 3 mar maalin kasta si aad qolka hawo u soo gasho.
- Ku qub dhammaan qashinkaaga, tiishashka iyo wasakhda gudaha weelka qashinka. Xir daboolka weelka qashinka.



Wax ku cun qolkaaga

- Waxaa lagugu siin doona cuntada qolkaaga. Ha aadin golaha cuntada.
- Kadib cuntada, haddii ay suurogal tahay, ku dhaq sheeyaasha dib loo isticmaali karo saabuun iyo biyo oo uga tag iyadoo diyaarsan albaabka qolkaaga. Alaabta waa la ururin doona.



Daryeelka caafimaadkaaga

- Xubin ka tirsan kooxda caafimaadka ayaa si joogto ah kuugu soo booqan doona aagga go'doominta. U raac tallaabooyinkooda si dhammeystiran.
- Lama oggola inaad laftaada booqato adeegga caafimaadka ama qaabilaadda.
- Haddii aad u baahatid qof ka socda kooxda (caafimaadka) iyadoo ugu wacantahay ka sii darista astaamahaaga (qandho saraysa, neef-qabad), markaa fadlan kala xiriir
- Ku nagow qolkaaga oo sug.
- Haddii loo baahdo, dhakhtarka ama kalkaaliyaha ayaa kuu imaan doona si ay kuugu soo booqdaan qolkaaga.



Horay u socio!

Waxaan ognahay in nolosha go'doonka ah in aysan sahlaneyn. Fadlan maskaxda ku hay in joogistaada aagga go'doominta ay tahay kumeelgaar. Markii aad si dhow u raacdo tallaabooyinka, waxaad hubineysaa in saaxiibadaada, qoyskaaga iyo dadka kale ee jooga xarunta qaabilaadda aysan jirran. Taasi waxay xooggaa kaa dhigeysaa inay halyey kuu arkaan dadka aad taqaanid. Aad baad ugu mahadsan tahay raacitaanka tallaabooyinka oo waxaan kuu rajeyneyna bogsasho degdeg ah!

Ma qabtaa su'aal? Ma waxaad dareemaysaa niyadjab? Waxaad kala xiriiri kartaa kooxda caafimaadka ama shaqaalaha xarunta qaabilaadda