

Sidee ayaad adiga iyo reerkiinuba kaga hortagi kartaan faafidda Korona Fayraska (COVID- 19)?

1.Haddii adiga ama qof reerkiina ka mida, isku arko astaamaha hargabka, sida (qufac, duuf, cuna xanuun, qandho) waa in markaa guriga la joogaa.

Haddii uu sidoo kale qofku yeesho astaamahan, sida madax xanuun, urta iyo dhadhanka oo qofku waayo, duuf, sankoo xidhma, qufac, neef ku dhag, awood la'aan, daal, muruqyo xanuun, cuna xanuun, xabeeb, qandho, labo labo, mantag iyo shuban.

2.Haddii adiga ama qof reerkiina ka mid ahi isku arko astaamahan hargabka, waa in qofkaasi iska soo baadhaa korona fayraska.

Baadhitaanka koronaha ku saabsan, kala xidhiidh lambarkan adeegga deg dega 116117. Ama gal boggan omaolo.fi. oo ka ogow in korona fayrasku ku hayo iyo in kale. Boggan adeegga (omaolo) ayaad toos uga qabsan kartaa ballanta baadhitaanka.

Waa muhiim ee isa soo baadh, isla marka aad isku aragto astaamaha cudurka.

3. Ulajeeddada karantiinka waa in laga hortagaa faafidda cudurka korona fayraska.

Si faafitaanka cudurka loo joojiyo, marka adiga ama qof reerkiina ka mida karantiin la geliyey, aad ayey muhiim u tahay in karantiinka sidiisa loo dhamaystaa. Cudurka koronaha waxa la kala qaadi karaa xitaa isaga oo qofku wax astaamo ah lahayn. Markaa karantiinka ayaa faafitaanka cudurka lagu joojinayaa.

Qofka karantiinka ku jira waxa loo ogol yahay oo kaliya in uu la macaamilo, dadka uu guriga la degan yahay. Markuu qofku karantiinka kujiro ma tagi karo tusaale ahaan, shaqada, iskuulka, xanaanadda, koorasyadda, hiwaayadaha, dukaanka, magtabadda, huteeladda raashinka, moolalka ama gaadiidadda babliga ah lama raaci karo, sidoo kale lama ogola inuu qofku qabsado ballan sooshal ama ballan caafimaad. Sidoo kale marka karantiinka lagu jiro reeraha kale looma wareegi karo oo laysma soo booqan karo.

Waa in karantiinka la dhamaystaa, xitaa haddii qofka laga waayo cudurka karoonaada marka laga baadho. Ku dhaqan waxyaabaha shaqaalaha caafimaadku ku farayaan.

- Ugu yaraan 1-2 mitir ka durug dadka kale.
- Xasuuso in aad gacmaha maydho, ha ku quficin dadka kale.
- Isticmaal Af-shareerka, haddii aanad dadka ka fogaan karin.
- Soo dajiso appka koronaviikku.
- Joog gurigaag oo reeraha kale ha u wareegin.

Macluumaad dheeraad ah Af-fiinnis iyo Af-ingiriisi: www.phhyky.fi