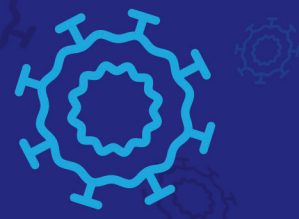


**MAXAY ALIGHT SAMEYNEYSAA?** Alight safka hore ayey taagan tahay si uusan coronavirus ugu faafin 19-ka dal ee aan ka shaqeyno oo dhan. Hadafkeenu waa difaacidda dadka – bulshooyinkeenna, shaqaalahaheenna, iyo dadka aan u adeegno. Halkan waxaa ku qoran xoogaa talooyin ah oo gebi ahaan ay qoreen Laanta Caafimaadka Adduunka ee World Health Organization (WHO).



## SIDEE BAA UGU FIICAN OO AAN ISU DIFAACI KARNAA?

Ka-hortagiddu waa habka ugu fiican—faayrusku waxa uu u faafi karaa iyadoon wax calaamad ah qofna dareemin. Si gacan looga geysto joojinta faafidda:

- Mar kasta gacmaha iska dhaq (ugu yaraan 40 ilaa 60 ilbiriqsi)
- Isticmaal kiimikada nadiifinta gacmaha (oo aalkolo ah 70% ama in ka sii badan)
- Hal mitir ka fogow qof keligiis ah ama dadka badan
- Ha taaban wejigaaga ama wejiyada dadka kale
- Qufacaaga iyo hindhisada ku dabool xaashi ama suxulkaaga

## MAXAY YIHIIN CALAAMADUHU?

Calaamadaha ugu badan waa:

- Xummad
  - Daalid
  - Qufac qallalan
- Iyo marar qaarkood
- Xanuun jirka oo dhan haya
  - Sanka oo biyo ka socdaan
  - Cune-xanuun
  - Shuban

Dadka qaarkood wax calaamado ah ma laha oo maba xanuunsadaan.

## SIDEE BAA UGU FIICAN OO AAN U DIFAACNAA BULSHADA?

Waa inaynu isticmaalno **kala-fogaanshaha dadka**, taasoo ay ku jirto tirada dadka aan la joogeyno—oo markaad dad tira yar isla joogno, wax xanuun ah naguma dhex faafi karo.

- Ha aadin meel dad joogo oo aan muhiim ahayn
- Dhaq gacmahaaga oo ha taaban wejigaaga ama dadka kale wejiyadooda
- Ka fogow hal qof ama dadka tirada badan fogaan gaareysa hal mitir
- Si gaar ah uga taxaddar markaad la macaamileyso dadka xanuunsan
- Waxaa ugu muhiimsan, nadaafadda oo aad ku dedaasho, iyo markaad xanuunsato inaad la xiriirto goob caafimaad!

## WAAYO QOFKA LAGA RABO TAXADDARKA BADAN?

Sida guud ahaaneed, calaamaduhu waa kuwa fudud. 1 ayuu 5-tii kiisba si daran ugu dhacaa (oo isbitaal ayaaba loo seexiyaa). COVID-19 wuxuu halis weyn ku yahay:

- Dadka waayeelka ah
- Dadka xanuunnada kale horay u qabay, sida wadne-xanuun, sokorow, xanuun neefsasho ah, iyo aaydhis, HIV
- Dumarka uurka leh waa inay iyaguna taxaddaraan

## MAXAAN SAMEYNAYAA HADDII UU QOF XANUUNSADO?

- La xiriir goob caafimaad oo aad ka heleyso talo iyo caawimaad, taleefanka ayaa kuugu fiican
- Qofka xanuunsan yuusan aadin isbitaal ama meelaha kale ee dadku ku kulmo haddii ay u suuroobeyso
- Haddii aad caawineyso qof calaamado isku arkay, iska hubso inaad dhaqato gacmaha, oo haddii aad heleyso xiro maasgaro iyo gacmagelis

## TALLAAL MIYAA JIRA?

Ma jiro wax tallaal ah; laakiin cilmi-baareyaal ayaa hadda ka shaqeynaya tallaal inay helaan, balse hal sano ka badan ayuu qaadanayaa in la diyaariyo. Si kastaba, ka-hortaggidda ayaa ah waxa ugu fiican.