Ogeysiin Muhiim
Oo ku saabsan Ka hortagga Cudurka COVID-19

Taariikhda:

Ku socota: Dadka ku nool guryahooda gaarka ah ama guryaha qoyskooda,
Carruurta ku jirta daryeelka guryaha ilmaha lagu korsanayo, iyo
Xubnaha qoyska ee dadka qaba naafanimada maskaxda ama korriinka (I/DD) ee ku nool goobahani; iyo
Daryeel Bixiyayaasha Guriga Ilmaha Lagu Korsanayo ee u adeegaysa carruur qabta I/DD

COVID-19 waa jiro uu keeno cudurka aan hore loo arag ee novel coronavirus. COVID-19 waa fayras dadka ka dhiga in aysan caafimaad dareemin. Dadka leh dhibaatooyin kale oo caafimaad ayaa inta badan halis ugu sugan haddii ay qaadaan fayraskan.

COVID-19 wuxuu iskaga gudbaa qof ilaa qof kale taasi oo ah dhibco yar yar 'droplets' oo hawada ku jira iyo meelaha dushooda sare ee dadku taabtaan.

Si loo ilaaliyo caafimaadka iyo badbaadada dadka iyo qoysaskooda, Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka (ODDS) wuxuu bixinayaa tilmaamaha soo socda.

Gacan ka geyso joojinta cudurka COVID-19 adiga oo ogaanaya calaamadaha iyo astaamaha
✓Qandho ✓Qufac ✓Neefsasho gaaban

Sida loo ilaaliyo naftaada iyo ta dadka kale. Fiiri fiidiyowgani waxtarka leh: https://youtu.be/MJ8eeC-tVD4

Ku dhaqan nadaafadda wanaagsan

- Gacmahaaga inta badan ku dhaq saabuun iyo biyo muddo 20 ilbiriqsi ah, gaar ahaan marka aad tegto goob dadweyne, ama ka dib marka aad sanka nadiifiso, qufacdo, ama hindhisto.
- Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, isticmaal waxyaalaha gacmaha lagu nadiifiyo 'hand sanitizer' oo ka kooban 60% oo aalkolo ah. Waxaad kor marisaa dhammaan dusha sare ee gacmahaaga waxaanad si wadajir ah iskugu xoqdaa gacmaha ilaa iyo inta ay ka qalalayaan.
- Iska ilaali taabashada indhaha, sanka, iyo afka.

Dabool qufaca iyo hindhisada

- Afkaaga iyo sankaaga ku dabool waxyaalaha wax lagu tirtiro 'tissue' marka aad qufacdo ama hindhisto ama isticmaal gudaha xusulkaada/suxulkaada. Waxyaabaha wejiga lagu tirtirto 'tissue' ku tuur qashinka dhexdiisa.
- Isla markiiba raac tallaabooyinka "ku dhaqanka nadaafadda wanaagsan "practice good hygiene" ee kor ku qoran.

Nadiifi oo jeermiska ka dil

- Maalin kasta si joogto ah u nadiifi ISLA MARKAANA jeermiska uga dil meelaha la taabtay dushooda. Tani waxaa ka mid ah miisaska, meelaha la qabsado ee laga furo/xiro albaabka 'doorknobs', meesha laga daaro/damiyo nalka, miisaska jikada 'countertops', meelaha la qabsato' handles', musqulaha, qasabadaha biyuhu ka soo baxaan 'faucets', iyo meelaha wax lagu dhaqo "sinks".
- Nadiifi meelaha dushooda sare ee wasaqda ah: Isticmaal saabuunta dharka lagu dhaqo ama saabuunta caadiga ah iyo biyo ka hor jeermis dilista.
- Sida ugu habboon u dhaq waxyaabaha carruurta ku ciyaarto 'toys' ee dharka ka sameysan. Haddii ay suurtagal tahay, dhaq waxyaabaha adiga oo isticmaalaya heerka biyaha ugu diiran oo ku habboon oo loogu talagalay waxyaabaha isla markaana si buuxda u qalaji waxyaabaha.

Iska ilaali isku soo dhawaanshaha/is-taabashada

- Iska ilaali isku soo dhawaanshaha/is-taabashada lala yeelanayo dadka jiran ama leh astaamaha cudurka COVID-19.
- Ugu yaraan meel bannaan oo 6 feet ah isku jirta ha idiin dhaxayso adiga naftaada iyo dadka kale haddii uu cudurka COVID-19 ku faafayo bulshadaada dhexdeeda. Tani waa mid si gaar ah muhiim ugu ah dadka halista sare ugu sugan.
- Xulo qol ku yaala gurigaaga kaasi oo loo isticmaali karo in lagu kala saaro xubnaha ka tirsan qoyska ee jiran iyo kuwa caafimaadka qaba. Aqoonso musqul gooni ah oo

loogu talagalay in qofka jirani uu isticmaalo, haddii ay suurtagal tahay. Qorshee in aad nadiifiso qolalkaasi, hadba sida loogu baahdo, marka uu qof jiran yahay.
- Isla ilaali isku imaanshaha iyo hawlaha ka dhex jira bulshada marka ay suurtagalka tahay.

Qaado taxadar loogu talagalay soo booqdayaasha

- Ka hor inta aadan aqbalin qof soo booqanaya guriga, soo booqdaha ka baar calaamadaha iyo astaamaha cudurka COVID-19 adiga oo soo booqdaha weydiinaya su'aalaha soo socda:
    - Ma yeelatay calaamadaha iyo astaamaha cudurka infakhshanka neefsashada, sida qandho, qufac, neefsasho gaaban, ama cune xanuun?
    - Ma la yeelatay isku soo dhawaanshaha/is-taabashado 14 maalmood la soo dhaafay qof la xaqiijiyay in uu qabo cudurka COVID-19, ama ay u socoto baaris la xiriirta cudurka COVID-19?
    - Miyaad safar caalami ah aaday 14 maalmood ee u dambeysay gudahood?
- Haddii aad qabto walwal ku saabsan qof soo booqde ah oo jiran, waxaad go'aansan kartaa in aad qofka soo booqdaha ah ka xayirto in uu soo gelo guriga. Tixgeli habab kale oo la isku booqdo, sida telefoonka ama kuwa sheekaysiga dhanka fiidiyowga.
- Haddii aad doorato in aad oggolaato soo booqdayaal, bixi tilmaamo ku saabsan ilaalinta naftooda iyo ta dadka kale iyaga oo ku dhaqmaya gacmo dhaqida saxda ah, oo xaddidaya taabashada meelaha dushooda sare, iyo in masaafad badbaado leh loo jiro xubnaha kale ee ka tirsan qoyska.

La shaqeynta shaqaalahaaga (i.e., Shaqaalaha Daryeelka Shakhsiyeed, Xirfadlayaasha Taageerada Tooska ah, ama daryeel bixiyeyaasha kale)

- Si wadajir ah uga wada hadla sida shaqaaluhu kaaga taageeri karaan hirgelinta tallaabooyinka kor ku qoran si loogu sii jiro caafimaad qab iyo badbaado.
- Dadka, qoysaska, iyo daryeel bixiyayaasha guriga ilmaha lagu korsanayo waa in ay shaqaalaha ka filaan in ay raacaan tilmaamaha nadaafadda wanaagsan iyo tallaabooyinka wax looga hortagayo si loo yareeyo faafida cudurka.

Qorsheynta Beddelka ah & La shaqeynta Maamulaha Kiiska

- Xaqiiji in aad leedahay qorshayaal beddel ah oo jira oo loogu talagalay daawooyinka, agabka caafimaad, baahiyaha dhanka guriga, taageerooyin haddii qofka ama taageerada muhiimka ah bixinayaa ay noqoto in ay jiradaan.
- Tilmaan gaar ah oo ah dhanka qorsheynta beddelka ah ayaa la dejiyay oo loogu talagalay maamulayaasha kiiska, kaasi oo ay sidoo kale heli karaan dadka, qoysaska, iyo daryeel bixiyayaasha guriga ilmaha lagu korsanayo. Si wadajir ah u wada shaqeyntu waa muhiim.

Ilaha COVID-19:
Tilmaamaha Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka (CDC)
Macluumaadka ODDS COVID-19
Fiidiyowga YouTube ee ODDS COVID-19