

# Miyaan Maaskaro Ku Xirtaa Sankayga iyo Afkayga COVID-19 Awgii?



## Joog Guriga Badbaadi Noolasha

Habka ugu fiican ee caafimaadqab loo ahaado loogana hortago faafitaanka cudurka COVID-19 waa in lagu nagaado guriga. Sidoo kale, xadid waxyaabaha aad ka qabato meel ka baxsan gurigaaga.



## Haddii ay qasab kugu tahay inaad gurigaaga uga baxdo waxyaabo kugu qasab ah inaad sameyso awgood:

- Ka fogow dadka kale masafo 6 fuud ah.
- Dhaq ama jeermiska ka dil gacmahaaga kadib taabashada sagxad kasta.
- Ka fogow kooxaha iyo u dhawaashada/taabashada dadka kale



## Haddii ay qasab kugu tahay inaad gurigaaga ka baxdo aadna dadka kale ka fogaan karin masafo 6 fuud:

- Xiro [maaskarada sanko iyo afka](#) si aad dadka kale uga ilaaliso inay qaadaan cudurka. Sidaas samee, xiitaa haddii aad caafimaad-qab tahay oo aysan wax astaamo ahna kaa muuqan.
  - » Ha u xirin maaskarada sanko iyo afka carruurta da' ahaan ka yar 2 jir, cid kasta oo neefsigu ku adag yahay ama cidda aan daboolka iskood isaga furi karin.
- Fadlan gacan ka geyso in maaskarooyinka wajiga ee goobaha caafimaad loo dhaafto shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee ku hawlan daawaynta bukaanada astaamaha leh.



## Dadka qaar waxay u baahan yihiin inay arkaan dhaqdhaqaaqa afka ama wajiga si ay u fahmaan waxa aad sheegeyso.

- Wax kasta oo daboolka wajiga ayaa xannibi kara aragtidda.
- Fadlan xaqiiji inaad haysatid qaab kale oo aad kula hadasho dadkan. Tusaale ahaan, waad isticmaali kartaa agab wax lagu qoro ama app-ka/barnaamijka taleefanka gacanta ee hadalka ku beddelo qoraal.

Wixii ah macluumaad dheeri ah oo ku saabsan daboolida sankoaga iyo afkaaga, u booqo:  
[healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) ama **Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurada**

Waxaad ku heli kartaa dokumintigaan luuqado kale, daabacaad balaaran, qoraalka camoolka aa qaabka aad doorbidi. Kala xiriir Qeybta Caafimaadka Bulshada 971-673-0977.

Waannu qabanaa dhammaan wicitaanada gudbinta ama waxaad wici kartaa 711.

OHA 2270, SOMALI (04/20/2020)