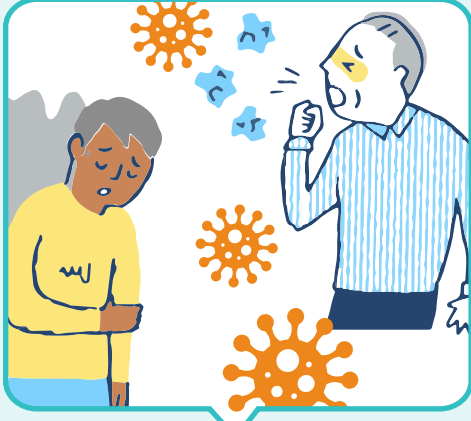


## Helitaanka tallaalkaaga COVID-19



1. COVID-19 waa cudur kaa dhigi kara inaad aad iyo aad u bukooto.



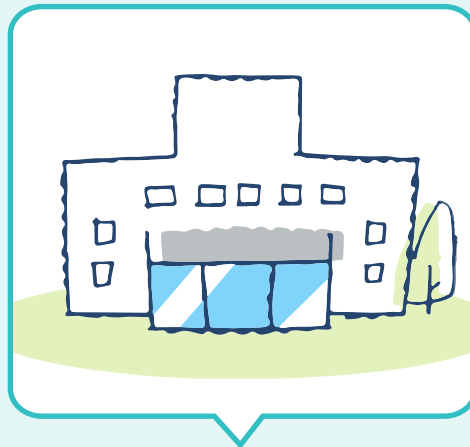
2. Tallaalka COVID-19 wuxuu dadka ka joojiyaa inay aad u bukoodaan ama u dhintaan COVID-19.



3. Tallaalka COVID-19 waa daawo ku timaadda tallaal.



4. Markaad tallaalka qaadato, waxaad ka badbaadi doontaa COVID-19.



5. Helitaanka tallaal waa sahlan tahay. Waxaad aadi doontaa farmashiye, rug caafimaad, xafiiska dhakhtarka ama goob kale oo tallaal ee kuugu dhow.



6. Haddii aad dareento walwal waxaad waydiisan kartaa saaxiib, shaqaale ama qof ka tirsan qoyska inuu ku raaco.

## Helitaanka tallaalkaaga COVID-19



7. Waad xiran doontaa maaskarada markaad aadaysid tallaalkaaga.



8. Waa inaad xirataa shaati dabacsan oo gacmo gaab ah.



9. Caawiyayaashu tallaalku waxay ku weydiin doonaan su'aalo sida magacaaga, ama goorta dhalashadaada.



10. Tallaalka waxaad ka qaadanaysaa garabkaaga iyadoo la isticmaalayo irbad, sida tallaalka hargabka.



11. Waxaad u sheegi kartaa caawiyaha tallaalka gacanta aad rabto inaad tallaalka ka gaadato.



12. Caawiyaha talaalka wuxuu masixi doonnaa maqaarka gacantaada si uu u nadiifiyo. Tani waxaad ku dareemi kartaa qabow iyo qoyaan.

## Helitaanka tallaalkaaga COVID-19



13. Marka lagu duro, waa inaad isku daydaa inaad sii fadhido.



14. Hadaad rabto, waad ka jeedsan kartaa gacantaada ama indhahaaga ayaad isku qaban kartaa.



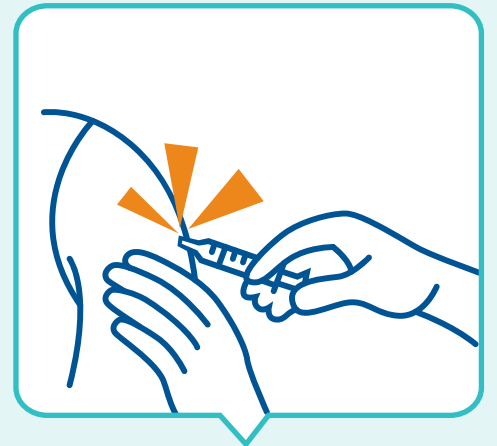
15. Waad dhageysan kartaa muusik, ama waad heesi kartaa, ama qof ayaad gacanta qabsan kartaa.



16. Hadaad rabto, waad eegi kartaa qofka ku siinaya tallaalka.



17. Waxaad waydiin kartaa su'aalo badan hadba intaad u baahan tahay.

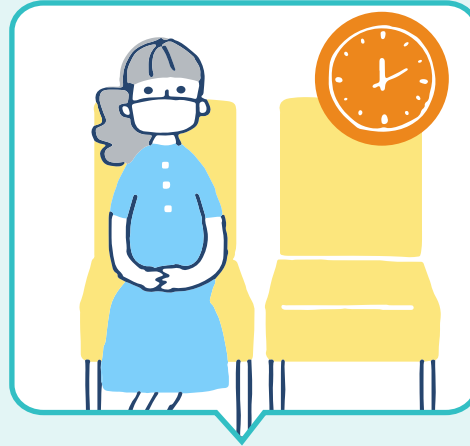


18. Waxaad dareemi kartaa qanjaruufo ama xoqid irbadda ah.

## Helitaanka tallaalkaaga COVID-19



19. Tallaalka kadib, caawiyaha tallaalku wuxuu gacanta kaa saari doonaa faashad.



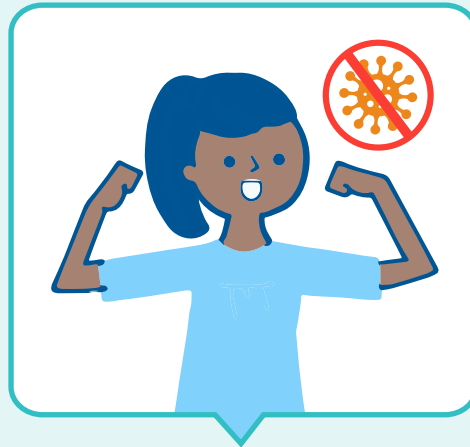
20. Waad fadhiisan doontaa oo waxaad sugi doontaa goobta tallaalka illaa 15 ama 30 daqiiqo. Tani waa sida caawiyayaasha tallaalka ay u hubiyaan inaad fiicantahay.



21. Waxaa lagu siin doonaa kaar kuu sheegaya goortaa aad u soo noqonaysa tallaalkaaga labaad.



22. Markaad aado gurigaaga, waad dareemi kartaa fiicnaan ama waxaad yeelan kartaa madax xanuun, qandho, ama waxaad dareemi kartaa daal iyo xanuun.



23. Tani waxay baab'i doontaa maalin ama laba kadib. Waxay ka dhigan tahay in jirkaaga uu bilaabay inuu kaa difaaco COVID-19.



24. 3 ama 4 todobaad gudahood, waad aadi doontaa si lagu siiyo tallaalka labaad haddii aad u baahato. Waxaad samayn doontaa dhammaan waxyaabihii aad samaysay tallaalka koowaad.

Helitaanka dukumiintiga: Dadka naafada ah ama shaqsiyaadka ku hadla luuqad aan ahayn Ingiriisi, OHA ayaa bixin karta xogta oo lagu heli karo qaabab kale sida ayadoo turjuman, far waawayn ku qoran, ama farta indhoolka ku qoran. Kala xiriir Xarunta Warbixinta Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).