

Tallooyinka Go'doominta iyo U bayla noqoshada

Haddii lagaa helo **COVID-19**, iyada oo aan loo eegin heerka tallaalka

Maalinta 1–5

(Maalinta 0 = maalinta baaritaanka)



Guriga joog oo maaskaro ku xiro markaa joogta agagaarka dadka kale. Haddii aad astaamo la'aan tahay oo aad isku aragto calaamado, dib u billow mudadaada go'doominta ee 5-ta maalin ah, iyadoo maalinta 0 ay noqonayso maalinta ugu horeysa ee calaamadaha.

Maalinta 6–10



Xiro maaskaro markaad joogta agagaarka dadka kale. Haddii aadan lahayn wax astaamo ah ama astaamaha ay soo hagaagayaan, waad ka bixi kartaa gurigaaga. Haddii aad aad xanuunsato ama aad leedahay habdhiska difaaca jirka oo daciif ah, la tasho bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka hor inta aadan joojin go'doominta.

Haddii aad qabto qandho, sii wad joogitaanka guriga ilaa 24 saacadood ka dib marka ay qandhada kaa dhammaato iyada oo aan la helin daawooyinka qandhada yareeya.

Haddii aad u bayla noqota **COVID-19**, iyada oo aan loo eegin heerka tallaalka.

Maalinta 1–10

(Maalinta 0 = maalinta u bayla noqoshada)



La soco calaamadaha oo ka fikir inaad xirato maaskaro markaad joogta agagaarka dadka kale, gaar ahaan shakhsiyaadka khatarta sare ugu jira dhibaatooyinka.

Maalinta 5



Ka fikir inaad isbaarto maalinta 5aad. Haddii aad calaamado isku aragto wakhti kasta, isla markiiba baaritaan samee oo guriga joog.