

Waxa aad Filanayso: Qoraalka Booqashada Bata Baaritaanka Candhuufta ee COVID-19

Waxa ay tahay inaad filato marka aad aado goobta baaritaanka candhuufta ee COVID-19.

Marka koobaad, waxba ha cunin, ha cabin, sigaar ha cabin, ama ha ruugin waxba 30 daqiiqo kahor intaadan gudbin sanbalka candhuufta.

Tan waxaa ku jirta inaad biyaha cabin.

Haddii aad haysato, soo qaado taleefan (smartphone) ah, kaarka caymiska, iyo ciwaan iimeel oo shaqaynaaya.

Haddii aadan haysan taleefan (smartphone) ah, waxaa jira kombiyuutarka taableedyo la nadiifiyay oo goobtu leedahay aadna isticmaali karto.

Haddii aadan haysan caymis, wali si bilaash ah ayaa lagugu baari karaa.

Lagaama qaadaayo lacag.

Haddii aadan haysana ciwaan iimeel oo shaqaynaaya, shaqaalaha ayaa adeegsan kara lambarka taleefan si ay kuu wacaan ayna kuugu sheegaan natiijada baaritaankaaga.

Waxaa lagugu boorinayaa inaad qabsato waqti balan ah, laakiin inaad timaado bilaa balan ayaa la aqbalayaa.

Markaad soo gasho raac timaamaha ku qoran boorarka si aad isku qorto ama aad u timaado balantaada.

Shaqaalaha ayaa kaa codsan doona inaad maaskaradaad aad ku badasho mid cusub oo kan qaliink ah.

Tani waxay ka caawinaysaa goobta inay ahaado mid nadiif ah ilaa inta suuragalka ah.

Shaqaalaha ayaa ku waydiin doona haddii aad u baahan tahay turjumaan iyo haddii aad haysato taleefan (smartphone) ah.

Kadibna waxay ku siin doonaan xirmo waxayna ku keenayaan miiska.

Waxaad u adeegsan doontaa taleefankaaga si aad ugu iskaan garayso koodhka QR ee miiska ku dhagan.

Tani waxay ku gaynaysaa barta interneetka ee baarista halkaas ood gelin karto xogtaada.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, shaqaalaha ayaa diyaar u ah inay ku caawiyaan.

Kadib markaad buuxiso xogtaada, barta interneetka ayaa kugu hagaaya talaabo kasta ood baaritaanka xandhuufta ku qaadayso.

Waxaad u baahan doontaa candhuuf kugu filan oo xaagaa ka badan intii lagaa rabay.

Xumbada kuma jiro candhuufta.

Inaad ku rido qasaca qaanada ayaa baabi'inaysa xumbada la socda candhuufta si aad u aragto cadadka candhuufta aad u baahan tahay inaad kusii darto.

Markaad qasacaaga ku shubto candhuufta, waxaad ka bixinaysaa dibaalada u xariirsan kadibna si fiican ugu dabool daboolka wata difaacaha buluuga ah.

Usii dhuuji daboolka ilaa mesha kala qaybinaysa difaaca buluuga ah iyo sanbalka candhuuftaada uu meesha ka baxo kadibna waad ruxi kartaa dhalada si aad iskugu qasto difaaca buluuga ah iyo calyada.

Rux dhalada 5 ilbiriqsi.

Ugu danbayntii, gee dhalada candhuuftaada miiska gudbinta iskana tuur baakada ay ku jireen agabka baaritaanku.

Waxaa natiijooyinka laguugu soo diri doonaa iimeelka 48 saacadood gudahood.

Haddii aadan haysan iimeel, waxaa lagaasoo waci doonaa nambarka taleefanka aad nasiisay.

Haddii aad wax su'aalo ah ka qabto aruurinta sanbalka, waydii shaqaalaha jooga meesha lagu baaro candhuufta.

Waad ku mahadsan tahay inaad isbaarto aadna naga caawiso inaan dhawrno badqabka bulshadeena!

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

11/9/20 (Somali)

Si aad xogtaan ugu hesho qaabab kale, wac: 651-201-4989