

Kala Fogaansha Bulshada (Social Distancing – Somali) Transcript

Mararka ay sida ba’an u dilaacaan xanuunada aadka u faafaa, dad badan ayay xanuunadaasi haleelaan, waayo fayrasku si sahlan ayuu qofba qof uga sii gudbi karaa.

Fayrasku waa uu faafaa marka qofka xanuunsanayaa qufaco ama hindhiso.

In aad qofka qaba fayras u dhawaato ayaa fududaysa in aad qaado xanuunada fayrasku dhaliyo.

Waxa aynu qaaditaanka iyo faafitaanka fayrasyada sida ba’an u dilaaca ku xakamayn karnaa inagoo kala-durugna ama qofku u jirsado qofka kale ugu yaraan lix taako ama 2 talaabo iyo badh.

iyo in aan la tagin meelaha dadka badani ku urursan yihiin.

Waayo fayrasku waxa uu halis galin karaa dadka waawayn iyo dadka xanuunada kale qaba sida wadne xanuunka, iyo macaanka ama sonkorta. Aad bay muhiim u tahay in dadku kala-fogaadaan si waayeelka iyo dadka uu hooseeyo difaacooda jidhku ayna u qaadin xanuuno.

Sida ugu fiican ee aad naftaada iyo nafaha kaleba aad u ilaalin kartaa waa in aad joogto guriga inta ugu badan ee suurtoogalka ah iyo in aad dadka ka-fogaatid marka aad dibada u baxdo.

Sidoo kale waxa aad naftaada iyo qoyskaagaba ku ilaalin kartaa adigoo:

- Guriga jooga haddii aad xanuunsanaysid
- Ka fogaada dadka xanuunsanaya
- Ka fogaada isku imaadada iyo goobaha dadku ku ururaan.

Marka ay sida ba’an u dilaacaan xanuunada aadka u faafaa, madaxda caafimaadku waxa laga yaabaa in ay meheradaha ganacsiga si ku meel gaadh ah u xidhaan si ay u xakameeyaan faafitaanka cudurka.

Xafladaha la iskugu imanayo, goobaha dadku ku kulmaan, iyo cibaado wadareeda ayaa igana la baajin karaa si aanay dadku iskugu soo dhawaan.

Laakiin waxa iyagu mar walba furnaan doonaa dukaamada adeega cuntada laga iibsado, farmasiyada iyo xafiisyada boosta si dadku u helaan cunto, dawo, iyo alaabta ay u baahan yihiin.

Ganacsiyada qaar sida maqaaxiyaha cuntada, ayaa leh drive-through (ama in adoo gaadhiga ku jira daaqada lagaaga adeego), in banaanka lagaaga iibiyo iyadoo (to-go) ama safari ah, ama adeega dhiliifariga, si aad uga maaranto in aad gudaha u gasho meherada.

Haddaba haddii ay qasab noqoto in aad gudaha u gasho meherada, dadka kale u jirso ugu yaraan lix taako ama 2 iyo bar talaabo.

Waxaanad iibsataa adeegga aad adiga iyo qoyskaaga uuni u baahan tihiin.

Alaabtu kala gu'i mayso.

Qoysaskana waxa laga codsanayaa in ay adeeg ku filan 2 usbuuc iyo dawooyin guriga ku haystaan.

Qaado bas ama tareen kaliya haddii aanad awoodin in aad gaadhi u qaadato ama aad u luggayso meesha aad tagayso.

Haddii ay lagama maarmaan tahay in aad raacdo gaadiidka dadwaynaha, lix taako ama 2 iyo bar talaabo u jirso dadka kale.

Haddii baska ama tareenku buuxo, sug ka ku xiga.

Haddii ay lagama maarmaan tahay in aad raacdo gaadiidka dadwaynaha, faro-dhaqo in badan, dabool qufaacaaga iyo hindhisadaada, iskana ilaali in aad wajigaaga taabatid.

Ha raacin gaadiidka dadwaynaha haddii aad xanuunsanaysid.

Ha booqan dadka xanuunsan, ama dadka khatarka ugu jira in ay xanuunsadaan.

Raacitaanka talooyinkan ayaa qof walba in badan caafimaadkiisa ilaalin doona.

Xasuusnoow, in aad guraga joogtid haddii aad xanuunsanaysid, gacmahaaga maydhid mar walba, iyo in aad dabooshid qufacaaga.

Booqo health.mn.gov si aad arimahan wax badan uga ogaatid.

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

05/20/20

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989