

Afar Sababood ee Ugu Muhiimsan ee aad U qaadanaysyo Talaalkaaga COVID-19

1. Waa mid waxtar leh!

Ma jiro qof doonaaya inuu jirado, caabuqa COVID-19 na wuxuu jiro ku ridi karaa xataa dadka da'yarta ah, ee caafimaadka qaba. Talaalku waa mid badqab leh oo si wacan uga shaqaynaaya inuu ka difaaco dadka yaryar ee jira 12 sano iyo ka wayn inay xanuunsadaan.



2. Ma jiri karo karantiil kale!

Ma seegin doontid dugsiga, ciyaaraha, ama shaqooyinka kale haddii aad la joogto qof qaba COVID-19 (marba haddii aadan lahayn astaamaha aadna si buuxda u qaadatay talaalka labadiisa kuuraba).



3. Baaritaanka COVID-19 oo yaraada!

Ma aadaysid baaritaanka dheecaanka sanko ama tuubada calyada! Qasab maaha inaad baaritaan joogto ah marto haddii lagu talaalo.



4. Ciladaha ka dhalan kara talaalku aad uma darna!

Inaad maalintaas caajis dareento ama kadib marka cirbada lagugu mudo waa wax caadi ah, wayna kaa ba'aysaa. Waxay keliya muujinaysaa in jirkaagu isku diyaarinaayo la dagaalanka COVID mustaqbalka.

Waxay noo sahlaysaa inaan ku laabano nolosheenii caadiga ahayd! Dugsiga, ciyaaraha, la joogista saaxiibada, iyo waqti la qaadashada qoyska. Haddii aad jirto 12 sano ama ka wayn, qaado talaalka!

