



Cudurka (COVID-19): Sida Guriga loogu Daryeelo qofka qaba xanuunka COVID 19. Talo bixin ku socota Daryeel-bixiyaha daryeelaya qofka xanuunka qaba

Haddii aad daryeeleyso qof laga helay COVID-19, raac talooyinkan si aad u dhawrto naftaada iyo dadka kale ee guriga ku nool iyo bulshada kaleba.

Xaddid xidhiidhka

- Hal qof oo caafimaad qaba kaliya ayaa bixin kara daryeelka caafimaad.
- Alaabtaada ha la wadaagin qofka buka, sida Cadayga, Tuwaalada, gogosha sariirta, maacuunta/weelka ama aaladda elektiroonigga ah.
- Isticmaal qol maydhasho gaar kuu ah, hala isticmaalin qolka maydhashada qofka buka haddii ay suurogaltahay.
 - Haddii aanay suurta gal ahayn, qofka jiran waa inuu hoos u dhigaa daboolka musqusha ka hor intuuuna biyaha dhaafin oo aanu biyaha ku sii dayn.
- Dadka qaarkiis way gudbin karaan COVID-19 iyaga oo aan xataa muujin wax astaamo ah. **Xirashada maaskaro, oo ay kujirto maaskaro aan ahayn mid caafimaad ama dabool wejiga (Tusaale ahaa, waa Maaskaro/Afdabool loo sameeyay in gebi ahaanba lagu daboolo sanko iyo afka iyada oo aan meel qudha la banayn, kaasi oo xarig loogu xidhay madaxa ama dhegaha)** waxay kaa caawin kartaa ilaalinta dadka kugu xeeran.
- Iska ilaali in aad taabato xayawaanka, maaddaama oo warbixinaha qaar sheegayaan in dad qaar xanuunka COVID 19 u gudbiyeen xawayaankoodii rabadayada aha.

Ilaali Naftaada

- Hadday suurogal tahay, dadka halista ugu jira xanuunkan daran ee COVID-19 waa inaysan daryeelin qof qaba COVID-19.
 - Dadkan waxaa ka mid ah dadka waayeelka ah, kuwa qaba xaalado caafimaad oo raaga (tusaale ahaan, cudurada wadnaha, cudurka sonkorta) ama difaaca jidhka oo hooseeya.
- Hadaad u baahantahay inaad u jirto 2 mitir qofka xanuunsanaya, xidho qalabka difaaca shaqsiyeed:
 - maaskaro caafimaad





- gacmo-gashiga/galoofyada la tuuro
- walxaha Ilaalinta indhaha
- Xiro galoofyada/gacmo-gashiga la tuuri karo markii aad taabatid qofka buka, deegaankiisa iyo waxyaabaha wasakheysan ama oogada walxaha fayrasku gaadhay.
- Iska ilaali dib-u-isticmaalida waji-gashiyada ama galoofyada.
- Nadiifi gacmahaaga ugu yaraan 20 ilbidhiqsi oo kasta, gaar ahaan ka dib markaad la taabato qofka jiran iyo ka dib markaad iska saarto galoofiska, waji gashiga iyo qalabka ilaalinta indhaha.
- Ku qallaji gacmahaaga tuwaalka ka samaysan waraaqaha lagu tuuro marka la isticmaalo.
 - Haddii aanad heli karina, isticmaal shukumaan/tuwaal dib loo isticmaali karo oo beddel markii ay qoyaan noqoto.
- Waxa kale oo aad wasaqda uga tirtiri kartaa tuwaal qoyan kadibna waxaad isticmaali kartaa nadiifiye Alkohol leh.
- Iska ilaali inaad ku taabato gacmahaaga oo aan dhaqnayn indhahaaga, Sankaaga iyo afka.

Xidhashada Waji-gashadka/Maaskarada

- Maaskarada caafimaad ayaa lagula talinayaa bukaanka COVID-19 guriga iyo si loo ilaaliyo badqabka/caafimaadka kuwa siinaya daryeelka tooska ah bukaanada qaba COVID-19 ee guriga.
- Maaskarad N95 waa in loo qoondeeyaa shaqaalaha daryeelka caafimaadka oo aan loo adeegsan daryeel-bixiyaasha guryaha ku daryeela bukaanka.
- Haddii maaskaro caafimaad aan la heli karin, waxa la isticmaali karaa Maaskarada aan dawaysnayn ama waji-gashad caadi ah (Tusaale ahaa, waa Maaskaro/Afdabool loo sameeyay in gebi ahaanba lagu daboolo sanko iyo afka iyada oo aan meel qudha la banayn, kaasi oo xarig loogu xidhay madaxa ama dhegaha), kaasoo loo xidhi karo qofka buka, haddii loo dulqaadan karo. Tani waxay dabooli doontaa afkooda iyo sankooda, waxayna ka hortegi kartaa dhibcaha neefsashada ee xanuunku in ay u gudbaan dadka kale ama ku istaagaan oogada walxaha.
- Maaskaro aan-caafimaad ahayn ama dabool wejiga sidoo kale gashan kara kuwa si toos ah u daryeela bukaannada COVID-19 ee guriga jooga. Si kastaba ha noqotee, xirashada maaskaro aan dawaysnayn ama wejiga-gashadka ee bulshada dhexdeeda lama cadeynin inay ka ilaalinayso xanuunka qofka xidhan.
- Nadaafad adag iyo tallaabooyinka caafimaadka dad waynaha oo ay ka mid yihiin gacmo-dhaqid joogto ah iyo joogtaynta masaafada ka fogaanta ugu yaraan 2 mitir qofka buka, waxay yareyn doontaa fursadda in fayrasku faafo.



- Maaskaro maro ah oo aan ahayn kuwa bahda caafimaadka waa in si feejigan la isaga bixiyaa markay wasakhoobaan ama qoyaan, laguna maydhaa biyo kulul ka dibna si buuxda loo qalajiyaa.
- Gacmaha waa in la nadiifiyaa ka hor iyo ka dib xidhashada iyo saarista Maaskarada.

Deegaankaaga Nadiifi

- Ku rid waji-gesahadk caafimaad, galoofyada iyo walxaha kale ee wasakhaysan weelka qashinka qubka, ku xafid waxyaabahaas ku jira qashin qubka, kuna tuur qashinka kale ee guriga.
- Meel suurtagal ah dhig wasakhda laga maydhay, oo ay ku jiraan maaskarada dharka aan caafimaadka aheyn iyo daboolka wejiga lagu rido weel ay ku dahaadhantahay Balaastik, hana luxin.
 - Ku dhaq saabuun dhar dhaqid iyo biyo kulul (60-90 °C), oo si fiican u engeji.
 - Dharka, gogosha sariirta iyo maaskarada marada ah oo aan dawaysnayn iyo waji gashadka uu leeyahay qofka xanuusanayaa waa in lagu maydhaa meel gaar ah.
- Ugu yaraan hal mar maalin kasta nadiifiso oo jeermisdile ku nafiifi dusha sare ee walxaha badanaa ay taabataan, sida musqulaha, weelasha dharka lagu dhaqdo, miisaska dushooda iyo hareerahooda, Gacan-qabadka albaabada, Taleefanada iyo Remootka Tiifiiga.
- Isticmaal keliya jeermis-dileyaasha dusha sare ee la oggolaaday oo leh Lambarka Aqoonsiga Dawada (DIN). DIN waa 8 lambar oo ay bixiso Hay'adda Caafimaadka Kanada oo xaqiijisa in badeecada jeermiska dila la oggolaaday oo ay ammaan u tahay in lagu isticmaalo Kanada dhexdeeda.
- Markii aan la heli karin jeermis-dileyaasha adag ee la oggolaaday, si loogu nadiifiyo alaabta guriga, waxaa la diyaarin karaa Badhax midab-dooriye ah iyadoo la raacayo tilmaamaha ku qoran sumadda, ama waxa la isugu darayaa saami ah 5 milililitir (mL) oo kiimikada Midab-dooriye ah 250 mL kasta oo biyo ah AMA 20 mL biliij halkii litir oo biyo ah. Saamigani wuxuu ku saleysan yahay biliij (midabdooriye) ay kujiraan 5% sodium hypochlorite, si loo siiyo 0.1% oo sodium hypochlorite dareere ah. Raac tilmaamaha sida ugu habboon ee loo maareeyo biliijka guriga (koloriin).
- Haddii ay u adkeysan karaan isticmaalka dareereyaasha jeermis-dileyaasha, aaladaha elektiroonigga ah ee taabashada sare leh (tusaale ahaan, Kiiboodhada, taableedyada, smartboards) waxaa lagu nadiifin karaa 70% Alkohol (tusaale, Alkohol prep wipes) ugu yaraan maalin kasta.



La socio astaamaha naftaada

- Haddii aad had iyo jeer isticmaasho talaabooyinka lagula taliyay, ka dibna la socoto calaamadaha naftaada muddo 14 cisho, adiga oo tixraacaya xidhiidhkii udambeeyay ee aad la lahayd qofka buka.
- Karantiimee (gooni u sooc) naftaada oo guriga joog muddo 14 maalmood ah laga bilaabo markii u dambaysay ee ay kaa soo ifbaxeen calaamaduhu, ka dibna la xiriir maamulka caafimaadka dadweynaha ee degmadaada haddii aadan lahayn astaamo laakiin:
 - daryeelidda qof qaba xanuunka COVID-19 iyada oo aan qofku haysan qalabka ka hortagga xanuunka ee lagu taliyey
 - In aad la nooshahay ama yeelato xiriir jir ahaaneed (tusaale ahaan, wehel kuu dhow) adiga oo aan adeegsan qalabka ilaalinta shaqsiyeed ee lagugula taliyay
 - In aad la nooshahay ama aad xiriir toos ah la yeelatid masaafo (2 mitir ka dhaw qof qaba COVID-19 ilaa 48 saacadood kahor calaamadaha bilawga ama inta ay astaamuhu soo baxaan balse aanad is karantiimaynin
 - In aad xiriir toos ah lala yeesho ama ku soo gaadho dheecaanada ka yimi jirka qofka qaba COVID-19 (tusaale ahaan, waa uu qoslay ama hindhisay) ayada oo aan la helin qalab ilaalin shaqsiyeed

Haddii aad isku aragto astaamaha xanuunka sida ugu dhakhsaha badan ee ugu macquulsan isu karantiimee, isla markaana la xidhiidh maamulka caafimaadka ee degmadaada si aad u hesho tilmaamo dheeri ah.

Alaabadani waa in ay kuu yaalaan

- Maaskarada dawaysan haddii la heli karo, ama Maaskarada caadiga ah ama waji-gashadka
- Qalabka ilaalinta indhaha (gaashaanka wajiga, Muraayadaha indhaha wada qariya, sida kuwa dabaasha)
- Gacmo-gashiga/galoofyada la tuuro marka kaliya ka dibna la tuuro (dib ha u isticmaalin) waxa isticmaalaya qofka daryeelka bixinaya
- Tuwaalka warqadda ah ee la tuuro
- Waraaqaha afmariska
- Weel qashin oo hoosta caag ku leh
- Heerkulbeeg
- Dawooyin diyaar ah oo lagu yareeyo qandhada (tusaale, ibuprofen ama acetaminophen)
- Biyo soconaya oo mar walba la heli karo



- Saabuunta gacmaha
- Jeermisdilaha gacmaha ee Alkahoshu ku jirto ugu yaraan 60% Alkahol
- Saabuun weelka
- Saabuun dhar dhaqid oo joogto ah
- Walxaha lagu nadiifiyo alaabta guriga oo joogto ah
- Jeermis-dile
- Jeermisdilaha lagu nadiifiyo walxaha korkooda, haddii aan la heli karina kiimiko midab dooriye ah oo xooggan ilaa 5% iyo badhaxeeda oo ku jirta weel gooni ah
- Maryaha yar alkohosha ka kooban, ama qalab nadiifineed oo ku haboon qalabka electaroonikada ee taabashada sare leh

Dhammaanteen waan ka qaybqaadan karnaa in aan ka hortagno fiditaanka COVID 19.

Xogta dheeraad ah oo ku saabsan coronavirus:

- 1-833-784-4397
- Toll free: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus