



## U DIYAAR GAROW (COVID-19)

### HORE U QORSHEE

Waxaa jira, waxyaabo fudud oo caadi ah oo aad samayn karto haddii adiga ama qof ka mid ah goyskaaga ay jiranaadaan ama haddii COVID-19 ay noqoto mid ku badan bulshadaada.

Samee qorshe ay ku jirto:

- **Saadka muhiimka ah** (dhowr maalmood la qiime ah) oo diyaar ah markaas uma baahan doontid inaad gurigaaga ka tagto haddii aad xanuusato.
  - Iska ilaali naxdinta wax soo iibsashada. Ku dar dhowr shay oo dheeraad ah saladaada wakhti kasta oo aad wax iibsado. Meelahan aad uga culays yar shirkadaha, waxay caawin karaan inay fududeeyaan dhaqaalahaaga siiba.
  - Dib u cusboonaysii oo dib u buuxi dawooyinka lagu qoray.
- **Qaban qaabada beddelka ah** haddii aad jiranaato ama haddii aad u baahan tahay xubnaha qoyska jiran. Tusaale ahaan:
  - Hayso taageerada daryeelka ilmaha haddii adiga ama adeeg bixiyahaaga daryeelka caadiga ah uu xanuusado.
  - Haddii aad daryeesho dad kugu tiirsan, diyaarso daryeelayaal taageero ah.
  - La hadal loo shaqeeyahaaga waxa ku saabsan ku qabashada shaqada gudaha guriga haddii ay suuragal tahay.
- **Yaraynta gaadhida cudurka** meelaha lagu buuqsan yahay iyaddoo la adeegsanayo [kala fogaanshaha jidhka](#) haddii COVID-19 ay noqoto mid ku badan gudaha bulshada. Tusaale ahaan:
  - Wax ka ibsiga iyo isticmaalka gaadiidka dad waynaha saacadaha cidhiidhiga badan jiro
  - Ku jimicso dibada beddelka gudaha naadiga jidh dhiska





## LA XIDHIIDH

- La wadaag qorshahaaga qoyskaaga, saaxiibada iyo jaarka.
- Samee nidaam saaxiibo ah si aad isaga warhaysaan telefoonka, iimaylka ama fariimaha qoraalka wakhtiyada baahida.

## KA WARQAB

- Baro wax badan oo ku saabsan astaamaha COVID-19, haddii ay ku faafto iyo sida looga hortaggo.
- Ka hel macluumaad ilaha la isku halayn kakro sida Wakaalada Caafimadka Dad waynaha Canada, iyo gobolka, dhulka iyo masuulada degmooyinka ee caafimaadka dad waynaha.
- Haddii ay warwer saxaafada wararka kugu beerayso, ka naso iyaga.

## LIISKA WAX IIBSIGA

### CUNTO

- baastada qalalan iyo bariiska
- sooska baastada
- maraqa qasacadaysan, khuddaarta iyo faasuuliyaha
- xawayaanka rabaayada ah cuntaddooda

### SIXADA

- warqadda suuliga
- xafaayada waa wayn ee sixdada
- xafaayadaha
- tiishka wejiga
- saabuunta
- nadiifiyaha gacmaha aalkoolada ka samaysan



#### DARYEELKA CAAFIMAADKA

- heerkulbeega
- daawaynta yaraynta xummada, (acetaminophen ama ibuprofen ee dadka waa wayn iyo carruurta)

#### NADIIFIN

- shukumaanka xaashida ah
- bacaha qashinka
- saabuunta weelasha
- buddada taydha dharka lagu maydho
- alaabta nadiifinta caadiga ah ee guriga qoyska
- oogooyinka adag nadiifyaha jeermiska ka dila, ama haddii aan la heli karrin biliijka dareeraha ribka ah (5%) oo ka gooni yeel weelka wixii badhxiid ah

#### **WIXII MACLUUMAAD DHEERAADA AH EE KU SAABSAN CUDURKA KORONA FAYRASKA**

1-833-784-4397 | [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)