



## Cudurka Koran fayraska (COVID-10): Xaashida diyaar garowga

Nidaamka Caafimaadka Canada waxa uu diyaar u yahay inuu ka jawaabo xaaladaha ka soo baxa Canada, laakiin waa muhiim in shakhsiyaadka iyo bulshooyinka ay diyaar yihiin haddii ay jirto jiro faaftay halkan guriga.

### Hore u qorshee

Wakhti ku qaado aad kaga fekerto waxa aad u baaha tahay inaad samayso haddii adiga ama xubin qoyskaaga ay jiranaato ama daryeel u baahato. Ka feker:

- Waxay tahay sahayda guriga aad u baahan tahay adiga iyo qoyskaagu
- Waxay tahay dawooyinka aad u baahan tahay, ay ku jirto dib u cusboonaysiinta iyo dib u buuxinta dawada la qoray wakhtiga soo socda.

Kala haldal qorshayaasha qoyska, saaxiibada iyo jaarka, oo samee nidaam la iskaga warhayo telefoonka, iimaylka, ama fariimo qoraal ah muddada wakhtiyada baahida.

### U diyaar garow

Diyaarso sahayda markaas uma baahnid inaad gurigaaga ka tagto haddii aad xanuusato. Ku dar dhowr shay oo dheeraad ah saladaada raashinka wakhti kasta oo aad wax iibsado. Meelahan aad uga culaysyar shirkadaha, waxay caawin karaan inay fududeeyaan dhaqaalahaaga siiba.

### Saadka:

- baastada qalalan iyo bariiska
- sooska baastada
- maraqa qasacadaysan, khuddaarta iyo faasuuliyaha
- xawayaanka rabaayada ah cuntaddooda iyo sahayda
- xafaayada waa wayn ee sixdada
- heerkulbeega
- xafaayadaha
- saabuunta
- nadiifiyaha gacmaha aalkoolada ka samaysan
- daawaynta yaraynta xummada, (acetaminophen ama ibuprofen ee dadka waa wayn iyo carruurta)





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

### **Caafimaad qab ku joog oo xadid faafida**

- Ku dhaqan kala fogaanshaha jidhka wakhtiyada oo dhan
- Ku dhaq gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo diiran ugu yaraan 20 ilbidhiqsi.
- Ku hindhis ama ku qufuc cududaada ama marada shaadhkaaga.
- Ka feker gacan haadis meeshii gacan qaadka, laab saarid ama dhunkashada.
- Yaree gaadhidaada meelaha cidhiidhiga ah addoo wax soo iibsanaya ama gaadiidka raacaya saacadaha aan mashquulka ahayn.
- Ku dhiirigeli kuwan aad garanayso inay jirin tihiin inay joogaan guriga ilaa aanay in dheeraad ah qabin astaamaha.
- Haddii aad jiranaato, joog guriga ilaa aanad in dheeraad ah muujin astaamaha. La xidhiidh xirfad yaqaankaaga daryeelka caafimaadka ama masuulka caafimaadka dad waynaha deegaanka oo u sheeg astaamahaaga. Waxay ku siin doonaa talo ku saabsan waxa la qabanayo marka xigta.

### **Ka warqab**

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan korono fayraska:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)