



## Baro xaqiiqooyin ku saabsan Cudurka (Covid 19)

COVID-19 waa cudur uu sababo Feyraska Coronavirus. Coronaviruses-ka bini-aadamka ku dhacaa waa wax caadi ah, lana xidhiidha xanuunada khafiifka ah ama Hargabka la caadiga ah.

Astaamaha 'coronaviruses' ee bini-aadamka waxay noqon karaan kuwo aad u fudud ama aad u khtar ah, sida:

- Qandho
- Qufac
- Neefsashada oo qofka ku adkaata.

Astaamuhu waxay qaadan karaan ilaa 14 maalmood inay soo muuqdaan qofka ka dib marka fayraska soo gaadho qofka.

Coronaviruses-ku badanaa waxa uu uga soo faafaa qofka caabuqa qaba siyaabo kala duwan sida:

- dhibcaha yar yar ee la socda neefta marka aad qufacdo ama aad hindhisto
- marka aad xidhiidh dhaw la samayso qofka qaba, sida taabashada ama gacan-qaadka/salaanta
- taabashada shay fayras ku gaadhay ama dushiisa saaranyahay, ka dibna aad taabato indhahaaga, sankaaaga ama afkaaga ka hor intaadan gacmahaaga dhaqin.

Fayrasyadan lama garanayo inay ku faafaan qalabka hawo-bixiyeyaasha ama biyaha.

Habka ugu wanaagsan ee looga hortaggi karo faafitaanka cudurku waa:

- gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 Ilbidhiqsi/seken;
- iska ilaali taabashada indhahaaga, sankaaaga ama afkaaga, gaar ahaan marka aan gacmahaagu dhaqnayn;
- iska ilaali inaad xiriir dhow la yeelatid dadka xanuunkan qaba;
- ku qufac oo ku hindhis marada suxulkaaga ama gacantaada oo aad laabtay, laakiin haku qufacin hana ku hidhisin gacantaada;
- ku dhaqan Ka-fogaanshaha dadka/ kala durugga jidhka ilaa laba mitir mar walba





- guriga joog haddii aad xanuunsanayso si aad uga fogaato in cudurka u gudbiso dadka kale; iyo
- xiro maaskaro ama waji-gashi caadi oo aan ahayn kuwa bahda caafimaadku adeegsato (Tusaale ahaa, waa Maaskaro/Afdabool loo sameeyay in gebi ahaanba lagu daboolo sanko iyo afka iyada oo aan meel qudha la banyan, kaasi oo xarig loogu xidhay madaxa ama dhegaha) si looga ilaaliyo dadka iyo deegaanka kugu xeeran.

**Fiio:** Dowlada Kanada waxay hirgalsay Amarka Degdega iyadoo la raacayo Sharciga karantiimaynta. Amarkan wuxuu macnaheesu yahay in qof kasta oo Kanada ka soo gala xaga hawada, Badda ama dhulka inuu guriga joogo muddo 14 maalmood si loo yareeyo fiditaanka COVID-19. Muddada 14-ka maalmood ah waxay bilaabmaysaa maalinta aad soo gasho Kanada.

- Haddii aad safar gashay oo aadan lahayn wax astaamo xanuunkan ah, waa inaad is karantiimaysaa (isgo'doomin).
- Haddii aad safartay oo aad astaamaha xanuunka leedahay, waa inaad Iskarantiimaysaa/isgo'doomisaa.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan Covid 19:

- 1-833-784-4397
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)
- [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)