



## Cudurka Coronavirus (COVID-19): Dadwaynaha Nugul iyo Xanuunka COVID-19

In kasta oo cuduradu ku dhici karaan qofkasta, qaar ka mid ah dadka reer Kanada ah ayaa halis ugu jira inay qaadaan caabuqa, oo uu xaalad adag galin karaa, oo ay ku dhaxdo cuduro kale oo aad u darran, iyaddoo ay sababtay caafimaadkooda, duruufahooda bulsho iyo dhaqaale. Ururada, shaqaalaha iyo mutadawiciinta ayaa door muhiim ah ka ciyaara sidii looga caawin lahaa in laga hortaggo in dadkaas xanuunka Covid 19 ku fido. Ku billow la wadaagista waxyaabo sahlan oo ay sameyn karaan si ay naftooda iyo kuwa kaleba u ilaaliyaan caafimaad ahaan, ku hag inay caawiyaan haddii ay yeeshaan astaamo iyo calaamado, si ay u bartaan dariiqooyinka loogu caawiyo daryeelka dadka xanuunsanaya ee ka bogsanaya COVID-19.

### Dadka u nugul xanuunka waxa ka mid ah

Qof kasta oo ah:

- qof weyn
- qof kasta oo halis ugu jirta xaalado caafimaad oo hooseeya (Tusaale ahaan, cudurrada wadnaha, dhiig karka, sonkorowga, cudurrada neef-mareenka ee raaga, kansarka)
- qof kast oo khatar ugu jirta nidaamka difaaca jirkiisa hooseeya ama xaalad caafimaad oo gaar ah la nool (tusaale, dawaynta Kansarka)

Qof kasta oo leh:

- dhibaato xagga akhriska, hadalka, fahamka ama isgaadhsiinta
- dhibaato ka haysato helitaanka daryeel caafimaad ama talo caafimaad
- dhibaato ka haysato samaynta waxqabadyo ka-hortag xanuunka, sida gacmo-dhaqasho joogto ah iyo daboolista afka xiliga qufaca iyo hindhisada.
- daryeel caafimaad oo takhasus ah oo joogto ah, ama u baahan alaab caafimaad oo gaar ah.
- qof qaba baahi kormeer iyo ka warhayn joogto ah ama taageerada joogtaynta madax-bannaanida
- qof ay ku adagtahay helitaanka xagga gaadiidka
- caqabado dhaqaale
- shaqadiisa oo aanu hubin in uu ka sii shaqayn karo iyo inkale ama duruufo shaqo oo aan isbadal lahayn
- go'doon bulsho ama juqraafi, sida meelaha fog iyo bulshooyinka go'doonsan
- degenaansho la'aan, isku filaansho la'aan dhan kasta ah, ama xaalado adag oo ka haysta dhinaca guriga tusaale ahaan alaabta guriga lagu adeegsado oo aan ku filayn.





## **Sidee ururada Bulshadu u taageeri karaan dadka nugul inta Cudurka COVID-19 faafayo**

Qaado waqti aad ku barato xaqqiyooyinka:

- Waxbadan ka ogow xogta ku saabsan COVID-19 adoo booqanaya [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus).
- La soco xaalada xiligan ka dhex jira bulshadaada.
- La xiriir saraakiisha caafimaadka deegaanka, gobolka, ama saraakiisha guud ee caafimaadka si aad uga hesho macluumaadka la xidhiidha COVID-19, adeegyada iyo hagaayaasha ku saabsan cudurka.

Qaado waqti aad ku diyaargarawdo:

- Dib u fiiri qorshahaaga sii wadida ganacsigaaga si adiga iyo shaqaalahaagu aad u ogaataan waxa ay tahay in la qabto.
- Horay ugu sii qorshayso carqaladaha dhici kara.
- Aqoonso oo qorshee sida aad u sii waddi lahayd bixinta adeegyada ugu halista badan.
- Iskaashi la sameey ururrada bixiya adeegyo aad ka midaysantihiin, si ay kuula wadaagaan ilahooda iyo istiraatiijiyadda ay ku shaqeeyaan,
- U diyaargaraw inaad ka jawaabto su'aalaha shaqaalaha, tabaruceyaasha, iyo macaamiisha
- Ka fikir kaydinta sahayda guud iyo sahayda/qalabka nadiifinta.
- Diyaarso hoy kuu gaar ah isla markaana xadid guryaha/goobaha la wadaago.

Bar Shaqaalaha siyaabaha looga hortago fiditaanka cudurka COVID-19:

- Gacmaha oo aad had iyo jeer ku maydho saabuun iyo biyo kulul ama isticmaal nadiifiye Alkahol ka kooban.
- Kordhinta helitaanka waxlaha lagu nadiifiyo gacmaha iyo agabyada kale nadaafada iyo jeermisdileyaasha (tusaale ahaan, xoqista gacmaha ee alkolada, saabuun, tuwaal waraaq ah, afmaris, weelasha qashinka).
- Nadiifinta meelaha had iyo jeer la isticmaalo, sida oogada walxaha, iyo walxaha kaleba sida (jikada, meelaha la wadaago, meelaha cuntada lagu cuno, miisaska, meelaha jiiyka la wadaago, gacanqabadka qasabada iyo handaraabka albaadada).
- Joogtee kala fogaabta bulshada, ka fogow ugu yaraan 2 mitir u jirso dadka kale.
- Joog guriga marka aad xanuunsantahay.
- Ka iska ilaali adeegsiga shayada la wada isticmaalo.



- Wadaagista macluumaadka ku saabsan waxa la sameynayo haddii shaqaalaha ama macmiilku uu muujiyo astaamaha xanuunka Covid 19.
- Wadaagista tillaabooyinka ku saabsan sida loo daryeelo loona go'doomiyo dadka ku nool xarumaha dadku ku badan yahay (oo ay ku jiraan in la siiyo musqulo gooni ah, haddii la heli karo).

## **Talo soo jeedin loogu talagalay in lagu taageero dadka nugul intii Cudurka COVID-19 dillaacay**

Bixi tilmaamo cad oo ku saabsan sida gacmaha loo dhaqo iyo daboolista afka marka qofku qufacayo iyada oo la adeegsanayo:

- luqadda ugu badan ee bulshada dhexdeeda lagu isticmaalo
- farriimo gaagaaban oo sharxaya tillaabooyin fudud oo ay qaadi karaan/fahmi karaan
- ku qor far waawayn iyo sawirro
- tilmaamaha la wada heli karo ama la wada fahmi karo (tusaale ahaan, farta dadka indhaha la' ama sawiro)
- adigoo ku dhejinaya meel u dhow sinxiga fool dhaqa, alaabada, aaga qaabilaada, musqulaha, aagaga la seexdo, aagaga madaadalada, qolalka sugitaanka.

Ka feker beddelka taageerida sida:

- Icticmaalidda wadayaasha Tagaasida mutadawiciinta ah iyo lacagaha noolka Tagaasida lagu kabayo halkii laga isticmaali lahaa gaadiidka dadweynaha
- diyaarinta tillaabooyin kale oo wacyi galin ah ama nidaamka "Buddy"
- in ay ku jiraan siyaasadaha u oggolaanaya macaamiisha buka inay ku nastaan hoygooda xiliga maalintii.
- bixinta cuntooyin, cabitaanno iyo sahayo, intii suurtagal ah
- xusuusinta macaamiisha inay qaataan ama dib u buuxiyaan dawooyinka loo qoray, iyo sahayda caafimaad ee lagama maarmaanka ah

Ururada taageera dadka waaweyn, kuwaas oo halista ugu jira xaalado caafimaad oo hooseeya ama kuwa difaaca jidhkoodu hooseeyo waxa si adag loogula talinayaa:

- in ay kala shaqeeyaan shaqaalaha sidii loo xadidi lahaa shaqadooda in ay isticmaalaan xarun keliya, iyo in la xaddido goobaha xarunta ay shaqaaluhu ka shaqeeyaan.



- waxay laga rabaa dhamaan shaqaalaha iyo booqdayaasha inay xirtaan maaskaro aan dawaysnayn ama afdaboolka wajiga (waa Maaskaro/Afdabool loo sameeyay in gebi ahaanba lagu daboolo sanko iyo afka iyada oo aan meel qudha la banaan, kaasi oo xarig loogu xidhay madaxa ama dhegaha) si looga hortago faafidda dhibcaha caabuqa ee soo raacaya neefsashada ee ka imanaya qof laga yaabo inuusan u muujin astaamaha COVID-19, una gudbiyo dadka kale (iyo wasakhaynta oogada walxaha). **Maaskaro aan caafimaad ahayn ama daboolida wejiga waxay adkaynayaan fiditaanka marka aan la xaqiijin Karin kala fogaanta bulshada.**
- ha ogolaan booqashada iyo adeegyada aan daruuriga ahayn ee goobta shaqada la isugu imanayo, marka laga reebo xaalad is u naxariisi ah ama duruufo gaar ah
  - Haddii booqdeyaasha ama shaqaalaha adeegga bixinayaa ku soo booqdaan fadlan hubi in ay xumad leeyihiin, qufacayaan ama neeft ku adagtahay, oo u diidid soo galitaanka haddii ay calaamadaha leeyihiin.
- waa in aad samaysaa feeginaan heersare ah si aad u hubiso in aan shaqaaluhu shaqada tegin iyaga oo astaamaha xanuunka leh
  - ha u oggolaanin shaqaalaha inay shaqada soo galaan haddii ay astaamaha xanuunka leeyihiin.
  - ka hubi/ka baadh shaqaalaha calaamadaha kahor intaanay shaqada wakhtigooda galin.
  - si dhaksho ah ugu dir guriga shaqaalaha haddii ay yeeshaan astaamo xilliga ay shaqada ku jiraan.
- waad ogolaan kartaa xaaladaha degdega ah in uu kuu soo galo qofka hadda uun bilaabaya astaamaha xanuunka adiga oo aan samayn hubin degdega ah
- jooji wixii safar ah ee loo qorsheeyay dadka guriga degen - ballamaha caafimaad ee daruuriga ah ayaa sida caadiga ah laga reebayaa
- raacno talooyinka looga hortago gudbinta caabuqyada oo uu ku jiro COVID-19, talaabooyinkaas oo ay soosaareen maamulka caafimaadka ee deegaankaaga ama maamulada caalamiga ah

Haddii aad ka shakisan tahay in macmiilku qabo xanuunka COVID-19, fadlan la xiriir maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga.

Dhamaanteen waan sameyn karnaa kahortaggida faafitaanka COVID-19.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan coronavirus:

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