



## Kala fogaanta dadka jidh ahaan (Xaashida xaqiiqda)

Si wada jir ah, waxaan u yarayn karnaa fiditaanka COVID-19 anagoo sameynayna dadaal soo jeedleh si aan u ilaalinno masaafada jidheed u jirsanayo qofba kan kale si loo kala fogaado. Kala fogaanta jir ahaaneed ee bulshadu waxa la xaqiijiyay inay tahay mid ka mid ah dariiqooyinka ugu waxtarka badan ee lagu yareyn karo faafitaanka xanuunkan intii cudurkan dillaacay. Haddii aan samayno samir iyo iskaashi, dhammaanteen waan qaadan karnaa hawshan qaybteena.

## Waa maxay macnaha kala fogaanta jidh ahaaneed ee bulshada

Tan macnaheedu waa inaad wax ka beddesho hawl maalmeedkaaga si loo yareeyo xiriirka dhow ee dadka kale, oo ay ku jiraan:

- ka fogaanshaha meelaha dadku ku badan yihiin iyo isu imaatinka
- ka fogaanshaha salaanta caadiga ah, sida is-gacanqaadka
- xaddidka xiriirka lala yeesho dadka khatarta sare ugu jira in ay xanuunka qaadaan (tusaale ahaan dadka waaweyn iyo kuwa caafimaadkoodku liito)
- inaad ka fogaato ugu yaraan masaafo 2 Mitir (ugu dhawaan 2 mitir) dadka kale, intii suurogal ah

## Waa tan sida aad naftaada ugu tababari karto kala fogaanta bulshada:

- ku salaaman gacan haadin adiga oo aan gacan-qaadin qofka, dhunkan ama laabta galin.
- guriga joog intii suurtoagal ah, waliba xiliga cuntada iyo maaweelada (macnaha ha u aadin cunto ama maaweelo dibada)
- dukaanka adeegga tag oo wax ka soo iibso todobaadkii hal mar





- qaado gaadiid dadweyne saacadaha uu jabanyahay/ ama dadku ku yaryihiin
- ku gal shirarka qaab ONLINE ah adiga oo aan kulan toos ah ku qaadan shirka.
- u samee caruurta wakhtiyo ciyaareed oo aanay isku imanayn (kalidood)
- isticmaal teknolojyadda iyo baraha bulshada si aad ula xiriirto asxaabtaada iyo qoyska

Haddii ay suurtagal tahay

- adeegso adeegyada cuntada ee guryaha la keeno ama ka adeego dukaamada online ka ah ee internetka
- ku same jimicsi gurigaaga ama guriga dibadiisa.
- ku shaqee gurigaaga

**Fiiro:** Dadka qaarkii way gudbin karaan COVID-19 in kasta oo aysan muujin wax astaamo ah. Xaaladaha ay adagtahay in kala fogaanta bulshada la sameeyo ama la joogteeyo, [xidho maaskarada aan dawaysnayn ama daboolka wejiga](#) (Tusaale ahaan, Waa Maaskaro/Afdabool [loo sameeyay](#) in gebi ahaanba lagu daboolo sanko iyo afka iyada oo aan meel qudha la banayn, kaasi oo xarig koogu xidhay madaxa ama dhegaha) si ay u joojiso dhibcaha neefsashadu in aanay gaadhin dadka kale iyo oogada walxaha (alaabta) kugu xeeran. Waxa kale oo ay kaa ilaalin kartaa taabashada sankoaga ama afkaaga, taasoo ah hab kale oo fayrasku jidhkaaga u geli karo.

**Fiiro:** Dowlada Kanada waxay hirgalisay Amarka sharciga karantiimada ee Degdeg ah xiligan cudurku dilaacay. Amarkan wuxuu macnaahiisu yahay in qof kasta oo Kanada ka soo gala dhanka cirka (diyaarad) uu guriga joogo muddo 14 maalmood ah 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 ah, waa inaad [karantiimo](#) ku ahaataa guriga (is karantiimee).
- Haddii aad safar gashay oo aad astaamo leedahay, waa inaad is [go'doomisaa](#).

Macluumaad dheeraad ah booqo: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397