



**Cudurka korona fayraska (COVID-19)**  
**KA HORTAGGA COVID-19 GUDAHA GOOBTA SHAQADA: TALLOOYINKA LA SIINAYOLOO**  
**SHAQEEYAYAASHA, SHAQAALAHA IYO SHAQAALAHA LAMA HURAANKA AH EE ADEEGA**

Canada oo dhan, waxaanu qaadaynaa tallaabooyin aan caadi ahay si looga hortaggo faafitaanka COVID-19. Goobaha shaqada qaarkeed, tani waxay la macno ahaan kartaa beddelka ama xadidka saacadahooda hawlgalka, ama xataa xidhitaanka muddo wakhti ah. Shaqaale badan waxaa loo sheegay inay guriga joogaan, oo kuwa kalena waxaa la waydiistay inay shaqeeyaan iyaga oo guriga jooga, marka weli kuwa kalena ay sii wadaan inay taan shaqada sababtoo ah shaqooyinkooda waxay lama huraan u yihiin Canada shaqaynaysa muddada cudurkan faafayo.

Shaqaalaha lama huraanka ah waxaa looga fekeraa kuwa muhiim u ah ilaalinta nolosha, caafimaadka iyo shaqada bulsheed ee aasaasiga ah. Tan waxaa ka mid ah, laakiin kuma xadidna, jawaab celiyayaasha koowaad, shaqaalaha daryeelka caafimaadka, shaqaalaha kaabbayaasha dhismaha muhiimka ah, korontada iyo gaasta dabiiciga, iyo shaqaalaha lama huraanka u ah saadka bulshadda ee badeecadaha muhiimka ah sida cuntadda iyo dawooyinka.

Marka dhammaan shaqaalahu ay sii wadayaan inay ku dhaqmaan [kala fogaanshaha bulsheed](#) iyo [sixida](#) noloshooda gaarka ah, waxaanu sidoo kale u baahanahy inaanu qaadno tallaabooyin dheeraad ah si loo ilaaliyo goobaha shaqad alama huraanka ah iyo shaqaalaha, kuwaas oo bixinaya adeegyada lama huraanka ah. Loo shaqeeyayaasha iyo shaqaalahu waxay u baahan doonaa inay wada shaqeeyaan si loo ilaaliyo caafimaadka shaqaalaha iyo macaamiisha, iyo ilaalinta goobta shaqada gudbinaysa adeegyada lama huraanka ah.

**Loo shaqeeyayaasha waa inay isticmaalaan go'aan gaadhida wargelinta khatarta [tilmaamaheeda](#) wixii ah goobaha shaqada/ganacsiyada muddada cudurka aadka u faafaya ee COVID-19.**

## Dhammaan Shaqaalaha

Dhammaan shaqaalahu waa inay xaqiijiyaan inay fahmaan oo u hogaansamaan xeerarka ka hortagga caabuqa iyo dhaqamada diyaarka ah goobahooda shaqo.

### Gacmahaaga nadiifi

- [Ku dhaq gacmahaaga](#) inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi
- Haddii saabuunta iyo biyaha aan la heli karin, isticmaal nadiifiyaha gacanta aalkooshu ku jirto
- Iska ilaali taabashada indhahaaga, sanko iyo afka.





- Inaad ku qufacdo ama ku hindhisto cududaada oo laaban
- Iska ilaali taabashada oogoooyinka dadku taabteen
- Beddelka gacan gaadista, si saaxibtinimo leh ugu gacan haadi ama u dhiib suxulka.
- U isticmaal qalab kasto oo ilaalinta lama huraanka ee gaarka ah, sida la faray.

#### **Nadiifi deegaankaaga:**

- Isticmaal [alaabta](#) haboon si aadu nadiifiso oo jeermiska uga disho sheeyada sida miiskaaga, oogada shaqada, telefoonada, kooboodhka, iyo qalabka korontada, diiwaanka lacagta kaashka ah lagu qoro, kiiboodhada, batanada wiisha iyo miisaska makhaayada uguyaraan labba jeer maalintii, iyo inta badan si muuqata ayay u wasakhaysan yihiin.
- Haddii ay xamili karaan isticmaalka dareeraha wixii ah jeermis dilida, inta badan walxaha korontada ku shaqeeya ee la taabto sida telefoonada, kombuyuutarada iyo qalabyada kale jeermiska waxaa lagaga dili karaa 70% alkoolo (tusaale, shayga madaxa alkoolada leh ee hore u diyaarsan).

#### **Fogaanta u jirso:**

- Fogaan 2 mitir ah ha idiin dhexayso adiga, shaqaalaha kula shaqeeya, iyo macaamiisha.
- Kordhi fogaanka u dhexaysa miisaska, kuraasta iyo goobaha shaqada.
- Yaree hawlaha u baahan u dhawaanshaha jidhka ah ee dhow ama taabashada dadka, sida kullamada kooxda.
- Xadid xidhiidho karta oo ka dhow 2 mitir ilaa wakhtiga ugu gaaban ee suuragalka ah.

#### **Haddii aad qabto astaanta COVID-19:**

- Haddii aad u malaynayso inaad qabto COVID-19, isticmaal [agabkayaga is-qiimaynta](#) si aad u ogaato waxa la samaynayo.
- Waa muhiim in haddii aad qabto hal astaan COVID-19 (xummad, qufac ama dhibta neefsashada), ama xataa astaamah degen, waa inaad joogto guriga si aad isaga ilaaliso inaad ku faafiso jirrada kuwa kale.
- Haddii aad qaado xataa kuwa degen oo [astaamo ah](#) marka aad joogto goobtaada shaqada, ka gooni yeel naftaada kuwa kale, oo tag gurigii, iska ilaali isticmaalka gaadiidka dad waynaha (tusaale, basaska, tareenka, tagsiga), haddii ay suuragal tahay.
- La xidhiidh [Masuuliyiintaada Caafimaadka Dad waynaha](#) maxaliga ah oo raac tallooyinkooda.
- Haddi aad ka walaacsan tahay wax ku saabsan degenaanshahaaga dhaqaale muddada wakhtigan, Dowladda Canada ayaa bixinaysa [caawmada](#).



## Loogu talo galay Loo shaqeeyayaasha

Deji xeerarka lagu yaraynayo faafida COVID-19 gudaha goobta shaqada oo hubi kuwan inay ka wada xidhiidhiin oo fahmaan shaqaalahu:

- Isticmaal go'aan gaadhida wargelinta khatarta [tilmaamaheeda](#) wixii ah goobaha shaqada/ganacsiyada muddada cudurka aadka u faafaya ee COVID-19.
- Kordhi wada xidhiidhka shaqaalaha iyo macaamiishaada waxa ku saabsan COVID-19 iyo tallaabooyinka aad qaadayso wixii ah ka hortagga.
- Calaamada tiirka ku yaala ee waydiinaya macmiilada iyo macaamiisha inay ka fogaadaan goobaha shaqada.
- Calaamada tiirka ku yaala ee dhiirigelinaya sixada neefsashada wanaagsan, caafimaad wanaagsa gacmaha, iyo dhaqamada kale ee caafimaadka leh.
- Halka ay fududahay, ku habee xeerarka iyo nidaamyada si loo yareeyo xidhiidhka bulshadda, sida qaban qaabooyinka ku shaqaynta telefoonka, saacadaha debecsan, wakhtiyada bilowga layaabka leh, isticmaal iimaylka iyo kuwada shirida telefoonka.
- Baaji ama dib u dhig dhammaan kullamada aan lama huraanka ahayn iyo safarka.
- Qiimee goobta shaqada wxii ah aagaga halka ay xidhiidhka inta badan ah ee midba midka kale la leeyahay oo wadaagan meelo iyo sheeyo, oo kordhi inta jeer ee nadiifinta aagagan.
- Ka feker qaababka shaqaalahu ay dhaqmi karaan kala fogaanshaha bulsheed, sida kordhinta fogaanta u dhaxaysa miisaska, dadka safka ku jira iyo goobaha shaqada.
- Ka feker yaraynta is dhexgalka u dhexeeya macaamiisha iyo shaqaalahaaga, sida xadidka tirada macaamiisha la oggol yahay meeshaada ama u adeegida macaamiisha iyaddoo la isticmaalayo telefoonka. Fikrad ahaan, 2 mitir oo kal afogaansho waa in lagu dedaalaa, iyaddoo ay jiraan caqabado muuqada mooyaane (tusaale, meel kala xidhan, muraayad adaga, daaqad).

Bixi adeegyada lama huraanka ah iyo alaabta nadiifinta si loo joogteeyo goob shaqo oo nadiif iyo badbaado ah:

- U soo dhawee adeegyada gacmo dhaqista oo saar nadiifiyaha gacmaha lagu dhaqo meelo la arki karo dhammaan goobaha shaqada oo dhan.
- Hubi in aagaga shaqada badan ama oogoooyinka inta badan la taabto jeermiska laga dilo labba jeer maalintii.
- Hubi in saadka nadiifinta la heli karo wixii ah shaqaalaha si loo nadiifiyo oo jeermiska looga dilo goobahooda shaqada.
- Sii shaqaalaha qalab kasta oo dhowrida gaarka ah uu ku taliyay caafimaadka shaqada iyo higitaanada badbaadada, iyo tababarka si loo hubiyo in si sax ah loo isticmaalo.



Hubi in shaqaalah garanayaan waxa la samaynayo marka ay leeyihiin astaamaha:

- Ka feker xeerarka fasaxa jirrada ee nefiska ah ee taageera shaqaalaha inay iskuo disku go'doomiyaan markay jirran yihiin. Tan waxaa ka mid ah joojinta baahida qoraalada caafimaadka in shaqadi lagu noqdo, maadaama ay yarayso nidaamka caafimaadka hadda ka hor walbahaarka leh.
- Haddii shaqaalahu ay waajib tahay inay isticmaalaan gaadiidka si ay shaqada u yimaadaan, ka feker saacadaha debecsan si loogu oggolaado inay iska ilaaliyaan marka safarka baahidiisu badan tahay.
- Ka feker sida shaqaalahu ay guriga ugu noqonayaan iyagoon isticmaalin gaadiidka dad waynaha haddii ay kaga dhacdo astaamaha cudurku xaga shaqada.
- Diyaari wixii korodhka ah maqnaanshaha iyaddoo ay sababtay jirrada shaqaalaha dhexdeeda iyo qoysaskooda ama xidhitaanka suuragalka ah ee dugsiga.

### Safarka shaqada la xidhiidha

- Safarka aan lama huraanka ahayn waa inaanu dhicin wakhtigan.
- Ka feker khataraha iyo faa'iidooyinka safar kasta oo lama huraan ah oo soo socda oo qiimee doorashooyin kale, sida dib u dhigida, baajinta ama kaga qayb galka aalada internatka.
- Hubi macluumaadka u dambeeya ee ku saabsan aagaga saamayntu ka dhacday iyo [ogaysiisyo kasta oo caafimaadka safarka ah](#).
- Markaad ka soo noqoto safar kasta oo dibada ka ah Canada, waa inaad naftaada go'doomisaa ilaa 14 maalmood.
- Marka aad ka soo noqoto safarka gudaha Canada, ka warhayn naftaada wixii ahastaamo, sida qufuca, xummad ama dhibta neefsashada ilaa 14 maalmood.
- Haddii aad qabto xataa kuwa degen oo [astaamo](#) ah, sida qufaca, xummad ama dhibaataada neefsashada, [go'doomi](#) naftaada xaga guriga oo la xidhiidh [Masuuliyiintaada Caafimaadka Dad waynaha](#) maxaliga ah wixii tilmaamo dheeraad ah.

### Safarka la xidhiidha shaqada ee Shaqaalaha Lama huraankaah

- Shaqaalaha gaadiidka lama huraanka ah, sida darawalada baabuurta waa wayn, tareenka ama shaqaalaha diyaarada, waxaa looga baahan yahay inay xaqiijiyaan dhaqdhaqaaqa badeecadaha iyo dadka lama huraanka ah wixii ah jawaabta COVID-19 iyo shaqada joogtada ah ee wadanka.
- Shaqaalaha lama huraanka ahloogama baahna inay is go'doomiyaan 14 maalmood ka dib safarka shaqad ala xidhiidha, laakiin waxaa [looga baahan yahay](#) inay isaga warhayaan si dhow wixii ah astamaha cudurka xataa haddii astaamahu ay degen yihiin.



Waxaanu dhammaanteen samayn karnaa qaybteenda ka hortagga faafida COVID-19. Wixii macluumaad dheeraada ah booqo [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ama la xidhiidh 1-833-784-4397  
[Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)