



Kahortegida faafinta cudurka [Covid-19] ee xiriirka la leh booqashada guryaha gaar ahaan waayeellada loogu talagalay

Da'da wayn waa sababta ugu wayn ee qofka ku dhaca cudurka [Covid-19] u hab halis ugu xannuunsado. Markii guryaha waayeellada la booqanayo waxaa kahortegida cudur-faafinta awgeed la qaadi karaa dhawr tallaabooyin oo muhim ah.

Markii la gaaro qorshaynta booqashada guryaha gaar ahaan waayeellada loogu talagalay, waxaa sidii hoos loogu dhigo faafinta cudurka awgeed, laga fekeri waxyaalo badan. Naga guddoon saddex qodob oo booqade ahaan kaalin ka geysan karto:

- Gurigaaga iska-joog haddii calaamadaha cudurka aad dareemayso. Beddelka aad cudurka ku faafin lahayd hoyga waayeellada waxaa fiican in aadan hoyga booqan.
- Waa inaad booqashada kahor aad muddo gaaban oo ugu yaraan ka kooban 20 ilbiriqsiyo gacmahaaga ku dhaqda saabbuun iyo biyo. Markii qofku u qof kale gacanta ka salaamo, ama shay u gacanta ku taabto, maaddooyinka cudurkeenayaasha gacmaha ayay qabsanayaan kaddib sidaas ku faafaan. Haddii aynan ku suurtagalaynin inaad gacmaha iska dhaqdo isticmaal aalkolada gacmaha.
- Xilliga booqashada waa inaad xajisa kala fogaanshada/musaafada u qofka kale ku jiro, ha ahaadeen dadka kale ee hoyga ku nool, shaqaalaha iyo booqashayaasha kale. Ka feker inaad xad u yeesho xiriirka qofka aad booqanayso.



Ka feker markii aad booqanayso qof ku nool guryaha gaar ahaan waayeellada loogu talagalay

- Gurigaaga iska-joog haddii calaamadaha cudurka aad dareemayso. Booqashada ha ku dhaqaaqin haddii xitaa calaamadaha cudurka ay yihiin kuwa fudfudud.
- Waa inaad booqashada kahor, xilliga booqashada iyo booqashada kaddib gacmaha iska dhaqda.
- Xilliga booqashada waa inaad xajisa kala fogaanshada/musaafada u qofka kale ku jiro, ha ahaadeen markii goobaha gudaha aad ku sugan tahay ama dibada ba.
- Xad u yeel xiriirka qofka aad booqanayso.
- Hab-raac joogto oo heer maxali ah ayaa booqashooyinka u dagsan ee waydii shaqaalaha kuwa hoyga ka hirgaleen.

Hab-raacyada madaniga

Guri kasta oo gaar ahaan waayeellada loogu talagalay, waxaa u dagsan shuruudo u gaar ah. Haddaba sidii loogu hortago faafinta cudurka ee xilliyada booqashada awgeed waxaa u dagsan hab-raac u gaar ah. Shuruudaha waxay noqon karaan kuwa xiriir la leh qaabka goobta, tirada dadka hoyga ku nool ama qaabka dhaqdhaqaaqa iyo shaqaalaha loo abaabulay. Sidaas awgeed, waxaa fiican in booqashada kahor wadahal shaqaalaha loola yeesho oo la waydiiyo qodoba hoyga gaar ahaan ka hirgaleen.

Hab-raacyada xiriirka la leh ballan-qabsashada booqashooyinka, shaqaalaha albaabka hoyga kugu qaabili doono, qolalka booqashayaasha loogu talagalay ama xadaynta tirada booqashayaasha oo ciriiriga looga hortago u dagsan way kala duwan yihiin.

Waxaa dhici karto in hab-raacyada booqashada wax laga beddelo haddii heer maxali wax dillaacaan.