



Haddii horey lagaaga baaray cudurka COVID-19, qaad talaabooyinka hoose ku qoran si aad ula socoto caafimaadkaaga oo aadna uga fogaato in cudurka aad ugu faafiso kuwa kale.

Raac tilmaamaha lagu siiyaya marka lagaa baaray si naatijoooyinkaaga aad u hesho. Baariyaal qaar ayaa ku soo wici doona iyagoo natiijada kuu wada, qaar kalena waxay ku waydiin doonaan inay natiijaadaada aad kala soo baxdo aabkooda ama boggooda internetka.

## Caafimaadkaaga la Soco Intaad Natijoooyinkaaga Sugayso

### *Dib u eeg calaamooyinka caadiga ee cudurka COVID-19*

- Qufac
- Neefta oo yaraata ama neefsashada oo dhib ah
- Qandho
- Qarqaryo
- Ruxruxasho soo noqnoqda oo ay la socoto qarqaryo
- Murqo xanuun
- Madax-xanuun
- Cune xanuun
- Luminta dhadhanka ama urta oo cusub
- Lalabbo
- Shuban
- Haddii aad la soo baxdo wax calaamad ah (calaamado) inta natiijoooyinkaaga aad sugayso, **waa in dadka kale aad iska dhexsaartaa ama aad iska soocdaa, haddii si buuxda lagu tallaalay iyo haddii kaleba**
  - Qol gaar ah isaga jir oo dadka kale ka baxsan oo gurigaaga ah intiiba suurtoagal ah. Isticmaal musqul gooni ah, haddii la heli karo. Xubnaha reerka waxay samayn karaan in meel gooni ah ay iska joogaan si loo yareeyo halistooda ah inuu ku dhaco.
  - Hel nasasho badan, cabitaanka badso oo, haddii loo baahdo, qaado dawooyin qandhadaada hoos u dhigta.
  - Haddii calaamadahaaga ay ka sii daraan oo aad u baahan tahay qiimeyn caafimaad in lagugu sameeyo, wac rugta caafimaadka ama isbitaalka kahor intaadan iman oo daryeel bixiyaha u sheeg in lagaa helay cudurka COVID-19. Tan waxay ka caawin doontaa xafiiska daryeel bixiyaha caafimaadka inuu qaado tallaabooyin ay dadka kale looga ilaalinayo inay cudurka qaadaan ama soo gaaro.

### *Haddii xiriir dhow aad la samaysay qof qaba cudurka COVID-19:*

- Oo adiguna si lagu tallaalay, lagaama rabo in aad is karantiiliso (intiiba aad qabin calaamad lagu garto)
- Haddii aadan si buuxda uga tallaalnayn, waa in is karantiiliso. Tilmaamaha TDH ee [Isgodoominta iyo Karantiilka](#) waxaa laga heli karaa [halkan](#).

## Ku dhaqan caadooyin caafimaadeysan:

- Xirato maaskaro.
- Qufacaaga ama hindhishidaada ku dabool xuqulkaaga dhexdiisa ama istiraasho/naabkin.
- In badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo in ka badan ama la mid ah  $\geq 20$  ilbiriqsi, ama isticmaal wax gacmaha lagu nadiifiyo oo aalkohol ku jira oo gacmaha ku rug haddii saabuun iyo biyo heli karin.
- Si joogto ah u nadiifi oo jeermiska ka dil walxaha iyo meelaha, oo uu ku jiro taleefankaaga.

## Wax Dheeraad ah ka Baro Qatka Interneetka

- <http://tn.gov/health/cedep/ncov> ama <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>