# Ansixinta Hawlgalada Daryeelka Carruurta oo Meel kale loo raray inta lagu jiro Gudmadka COVID-19

## Daryeelka Ilmuhu wuxuu Muhiim u yahay Gurmadka xaalada Degdega ah

Xarumaha daryeelka carruurtu waxay muhiim u yihiin shaqaalaha muhiimk u ah xaalad kasta oo degdeg ah oo caafimaadka dadwaynaha ah. Tilmaantaan waxay bixinaysaa tusmada ugu yar ee la sinaayo wakaaladaha caafimaadka dadwaynaha ee maxaliga ah iyo adeeg bixiyaasha si looga shaqeeyo xarumaha daryeelka ilmaha sida ugu badbaadada badan ee suuragalk ah inta lagu jiro gurmadkeena bulshada. Wakaaladaha maxaliga ah ee caafimaadka dadwaynuhu waa inay diirada saaraan mabaadii'daan caafimaadka dadwaynaha muhiimka u ah markay furayaan ama dib u furayaan xarumaha daryeelka carruurta.

Ansixinada iyo la tashiga adeeg bixiyaasha waa in lagu sameeyaa qaab oonleen ah mar kasta ooy suuragal tahay ayadoo la adeegsanaayo taleefan, shirarka taleefanka, sawirada, iimeelka iyo dukumiintiyada kale. Haddii aysan arintaani suuragal ahayn, kormeerayaashu waa inay isticmaalaan nidamayada kala fogaanta dadka si loo hubiyo badqabka qof kasta inta lagu jiro wada tashiga xarunta.

## Biyaha Caafimaadka qaba

Xaqiiji inaad haysato isha biyaha Caafimaadka qaba si biyo looga cabo, cuntada loogu karsado looguna dhaqo masaasada ilmaha iyo sidoo kale farxalka, dhaqista maacuunta, nadiifinta, sifaynta iyo qasida daawada jeermiska. Ilaha biyaha ee dawlada hoose ayaa loo arkaa kuwo badbaado leh. Ceelasha, barkadaha iyo ilaha kale ee biyaha ayaa ah kuwo badqaba ilaa intay buuxin karaan shuruudaha guud ee daawayn, sifaynta, iwm. Si aad u hesho tilmaan dheeri ah oo ku saabsan ceelasha, barkadaha, iyo ilaha kale ee biyaha, kala tasho waaxda caafimaadka ee deegaankaaga.

## Helitaanka Musqulaha

Helitaanka musqulo ku filan oo buuxinaaya baahiyaha shaqaalaha iyo carruurta ku jira daryeelka ayaa qasab ah in la baxsho. Haddii aan musqulo rasmi ah la heli karin ama aysan dadka ku filnayn, musqulo dheeraad ah sida kuwa la qaado ayaa la adeegsan karaa. Si aad u hesho tilmaan dheeri ah, kala tasho waaxda caafimaadka ee deegaankaaga.

## Helitaanka Farxalka

Siimanka gacmaha lagu maydho oo ay kasocdaan biyo nadiif ah waa in la diyaarshaa. Siimanka farxalku waa inay noqdaan dadka ku filan lana dhigaa aaga musqulaha, aaga ilmaha looga badalo xafaayada, aaga cuntada iyo meelaha lagu diyaarsho masaasadaha. Haddii ay yihiin kuwo rakiban, siimanka farxalka oo tuubo leh aan la heli karin ama ama aysan ku filnayn aagagaas, siimanka farxalka ee la qaadi karo, ama baraha farxalka oo ku meel gaar ah ayaa la adeegsan karaa. Si aad u hesho tilmaan dheeri ah, kala tasho waaxda caafimaadka ee deegaankaaga.

## Badbaadada Cuntada

Si loo hubiyo diyaarinta caafimaadka qabta iyo adeegga cuntada iyo masaasadaha, talaabooyinka badbaadada cuntada ee aasaasiga ah waa in la diyaarshaa. Talaabooyinka waxa aku jira talaagad ku filan, oo shaqaynaysa oo lagu xareeyo cuntada bisil, qaabab saxuunta si wanaagsan loogu dhaqo, dhaq cuntada, nadiifi meelaha dushooda oo farxalo.

Noocyada cuntooyinka la baxsho ayaa la koobi karaa haddii qalabka cunto bixinta iyo siimanku yaryihiin. Ka fakar inaad bixiso cuntooyinka qaanadaha la gashado, sida cuntooyinka duban, khudaarta qurunta, ama cuntooyinka halka qof loo duubay. Cuntooyinka ayaa sidoo kale laga keeni kara abanaanka ama waxaa keeni kara waalidiinta oo ilmahooda u keenaaya.

Hadii siimanka lagu dhaqo ama mashiinada maacuunta dhaqa aan la heli karin, maacuunta halka adeeg qabta ayaa la adeegsan karaa. Siimanka waxa aloo adeegsan kara ujeedooyin fara badan, kala tasho waaxda caafimaadka ee deegaankaaga wixii tilmaan dheeraad ah.

Meelaha dushooda ay cuntadu taabato sida qaanadaha kore iyo miisaska waa in la dhaqaa, la biyo raacshaa lana nadiifiyaa si waafaqsan tilmaamaha faya qabka ee cuntada.

Waxaa intaas dheer, adeegga cuntada ee qaabka qoyska waa in la joojiyaa si loo yareeyo khatarta faafida fayriska inta lagu jiro waqtigaan.

## Xafaayad uxira ilmaha

Meelaha lagu badalo xafaayada ilmaha waa in lagu shubaa daawada jeermiska disha kadib mar kasta oo la adeegsado ayadoo la adeegsanaayo daawada jeermiska oo la ogolyahay. Hanaanka Loo maraayo Tilmaanta Xafaayad Xirida ayaa halkaan laga heli karaa

## Nadiifinta iyo Daawaynta Jeermiska

Meelaha aadka loo taabto wa ain la nadiifiyaa si joogto ahna loo daaweeyaa si loo xakameeyo faafinta fayriska cusub ee coronavirus, durayga, iyo cudurada kale ee

faafa.

Waxaad ka helaysaa Tilmaanta Nadaafada Bii'ada ee CDPHE ee la xariirta cudurka COVID-19 halkaan. Haddii aan maadooyinka nadaafada iyo jeermiska dila ee aad badanaa adeegsato aysan diyaar ahayn, waxaa jiro maadooyin kale oo badan oo waxtar fiican leh ood soo qaadan karto. Waxaad ka helaysaa liiska buuxa dhexda Tilmaanta Nadaafada Bii'ada ee CDPHE ee la xariirta cudurka COVID-19, sida kor lagu sheegay. Waxaad sidoo kale ka codsan kartaa dugsiyada deegaankaaga ama bulshada aagaaga haddii ay maadooyinkaan oo diyaar ah oo ay qaar kugu caawin karaan.

## Kala fogaanshaha Bulshada

Kala fogaanshaha Bulshadu wuxuu muhiim u yahay xakamaynta faafida fayriska cusub ee keena cudurka COVID-19. Xarumaha daryeelka ilmuhu wa ainay yareeyaan tirada kooxaha kuna koobaan 10 ilmood, ayagoo kala fogaynaaya 2 ilaa 6 talaabo ilaa intay awoodaan aysana isku qasin kooxaha. Ka fiiri Webseetka CDPHE COVID-19 si aad u hesho tilmaan.

## Baarista astaamaha cudurka - Takoorka iyo Karantiilka

Carruurta iyo shaqaalaha waa in laga baaraa astaamaha cudurka markay xarunta soo galaan iyo si joogto ah dhammaan maalinta. Adeeg bixiyaashu waa inay sidoo kale waydiiyaan dadka
inay la joogeen dadka cudurka qaba, si gaar ahna astaamaha lagu yaqaano cudurka COVID-19 ayna waydiiyaan waalidiinta, masuuliyiinta iyo xubnaha kale ee qoyska ee carruurta iyo shaqaaluhu ka yimaadaan.

Amarka fulinta ee tirsigiisu yahay D2020 007 ayaa qasab ka dhigaaya inan xarumaha xirno ugu yaraan 72 saacadood haddii cunug, waalid ama shaqaale ku sugan xarunta daryeelka ilmaha ama dugsiga barbaarinta laga helo cudurka COVID-19.

Waydii wakaalada caafimaadka ee deegaankaaga liiska astaamaha cudurka si aad usoo bandhigto haddii aadan horay u haysan. Liiska hubinta waxaa lagusoo daabici doonaa webseetka CDPHE dhawaan.

Carruurta iyo shaqaalaha qaba astaamaha cudurka ama la joogay dad la yaqaano oo laga helay cudurka COVID-19 waa in la karantiilaa. Carruurta iyo shaqaaluhu waa inay joogaan guriga haddii ay jiran yihiin loona diraa guriga haddii ay yeeshaan astaamaha intay ku jiraan daryeelka. Haddii aan ilmaha guriga loo qaadi karin isla markaba, waa in laga fogeeyaa carruurta kale iyo shaqalaaha ayadoo shaqaaluhu sii wadayaan kormeerka xaaladiisa. Sida ku cad Amarka Fulinta ee Gudoomiyaha Gobalka oo tirsigiisu yahay D 2020 007 xarumaha laga helo hal qof oo qaba cudurka COVID-19 oo ah shaqaale, ilmo ama waalidka ilmo ee xarunta jooga waa inay xaruntooda xiraan ugu yaraan 72 saacadood. Xiritaanka waa in loo sheegaa khabiirkaaga shatiga iyo waaxda caafimaadka ee deegaankaaga ama CDPHE.

## Yaraynta Waxyaabaha ay Adag Tahay in La nadiifiyo

Waa muhiim in adeeg bixiyaashu yareeyaan faafida imaan karta ee cudurka coronavirus  ayagoo meesha ka saaraaya alaabaha ay adag tahay in si fiican loo nadiifiyo laguna shubo daawada jeermiska disha ama kordhin kara faafida cudurka.

Adeeg bixiyaashu waa inay yareeyaan tirada boonbalayaasha lagu isticmaalaayo xarunta maalin kasta si loo fududeeyo hawsha dhaqida iyo daawaynta boonbalayaasha waana in la isku badalaa boonbalayaasha nadiifta ah markii loo baahdo.

Adeeg bixiyaashu wa ainay yareeyaan boonbalayaasha la adeegsanaayo ayna kusoo koobaan kuwa sida fudud lagu nadiifin karo, kuwa aan adkayn, kuwa jilicsan ayna meesha ka saaraan boonbalayaasha jilicsan, ee suufka ah, dhar la xidho, miisaska dareemaha iyo ciyaarta biyaha inta amarada dadku ku kala fogaanayaan ay taagan yihiin.