

# HEL XAQIIQADA.

## TALAALKU WAA U BILAASH QOF WALBA.



Laakiin hubi oo weydii haddii ay jiraan kharashyo kale oo la socda tallaalka.

- Qofna looma diidi karo tallaalka bilaash ah haddii uusan awoodin inuu bixiyo khidmadda maamulka.
- Marka tallaalka si ballaaran loo helo, qof walba waa la tallaali karaa iyadoo aan loo eegin xaaladda muhaajirnimo.
- Qof walba waa la tallaali karaa markay tahay waqtigiisa.

## Tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inaad qaado COVID-19.

- Haddii aad weli qaadayso COVID-19 kadib marka aad is tallaasho, tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inaad si daran u bukooto.
- Xitaa haddii aad qabtay COVID-19, weli waa inaad qaadataa tallaalka.
- Lama oga ilaa iyo goorta qof laga ilaalinayo inuu markale u bukoodo COVID-19.



## Tallaallada COVID-19 waa mid badbaadsan oo waxtar leh. Tallaalku KUMA qaadiin karo COVID-19.

- Way ka badbaado badan tahay in la tallaalo marka loo eego qaadista COVID-19.
- Malaayiin qof ayaa si badbaado leh loo tallaalay.
- Ma jiro tallaalka kale oo la baaray badbaadadiisa oo kaga badan taariikhda Mareykanka.
- Tallaalka waxaa la caddeeyay inuu badbaado u yahay kumanaan qof, oo ay ku jiraan kuwo isiro, jinsiyado iyo da'o kala duwan ah.
- Tallaalka COVID-19 ma beddelayo hidda sidahaaga (DNA).

# DHIBAATOYINKA UU KEENI KARO WAA CAADI.

## Dhibaatooyinka uu keeni karo macnaheedu MAAHA inaad qabto COVID-19.

- Dhibaatooyinka uu keeni karo ayaa macnaheedu yahay in tallaalku uu barayo jirkaaga sida loola dagaallamo COVID-19.
- Dhibaataada uu keeni karo waxa ka mid noqon kara:
  - Xanuun ama barar ku dhaca gacantaada halka aad tallaalka ka helayso.
  - Madax xanuun , dhaxan, ama qandho.
- Haddii aad dareento inaanad fiicnayn, waxaad u baahan kartaa inaad dhawr maalmood ka nasato shaqada illaa intaad ka bogsato.
- Waxaad u baahan doontaa inaad joogto 15-30 daqiiqo tallaalkaaga kadib si aad u hubiso inaad xasaasiyad qabin.



### Ma jiraan wax caddayn ah in tallaalku sababay dhibaatooyinka taranka.

Haweenka uurka lihi waa inay kala hadlaan takhtarkooda haddii ay tahay inay is tallaalaan iyo in kale.

## Tallaallada qaar waxay u baahan yihiin laba tallaalka halka tallaallada kale ay u baahan yihiin keliya hal duris. Labada nooc ee tallaalku waa kuwo ammaan ah oo waxtar leh.

Tallaalka u baahan **laba** duris:

- Durista koowaad waxa uu ka dhigayaa jirkaagu inuu diyaargarooobo.
- Durista labaad waxaa la bixiyaa ugu yaraan saddex toddobaad kadib si loo hubiyo inaad haysato badbaado buuxda.
- Waa muhiim inaad hesho labada duris si buuxda loo ilaaliyo.

## Tallaalku KAMA koobna

- Kaydiyayaal
- Ukunta
- Alaabta doofaarka
- Gelatin
- Cinjir
- Fayras kasta oo nool oo COVID-19 ah

## BADBAADSANOW KADIB TALLAALKA.

Waqtigaan la joogo, khubaradu ma oga inta uu tallaalku kaa difaacayo. Xitaa kadib qaadashada tallaalka, sii wad inaad:



Xiro maski.



Ku dhaqan kala fogaynta bulshada.



Dhaq gacmahaaga badanaa.



Jeermiska ka disho meelaha taabashada badan.