

Qoraalkan la turjumay wuxu ka koobanyahay keliya laba qaybood oo ka mid ah macluumaadka laga helayo hay'adda agaasinka caafimaadka. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan arrintan waxa aad ka helaysaa cinwaanka hoose.

[Talooyin ku socda dadka u nugul \(jilicsan\) xanuunka](#)

Talooyin ku socda ehelka dadka u nugul (jilicsan) xanuunka

- Waxa ugu muhiimsan ee qofka ehelka ah uu samayn karo waa iska ilaalinta in uu qaado xanuunka
- Markaa waxa loo baahanyahay in feejignaan gaar ah aad siisid ilaalinta nadaafadda gacmaha iyo qufaca,
- Yaree booqashooyinka, isticmaal telefoonka ama internetka marka aad la xidhiidhaysid dadka
- Ha booqan qof si gaar ah ugu jilicsan in xanuun daran kaga yimaado covid-19, haddii aad iska dareemaysid calaamada durayga, qufac, qandho ama neefsashada oo kugu culus.
- Ehelkaaga ka caawi soo adeegida cuntada iyo wixii la mid ah. Cuntada waa in la dhigo albaabka hortiisa kadibna waa in la waco oo loo sheego in ay halkaas taalo oo uu soo qaadan karo. Xasuuso inaad kala fogaataan.
- Haddii aad la degantahay qof lagu tuhunsanyahay ama laga helay covid-19 waxa haboon in aad kala fogaataan ugu yaraan labo mitir. Waxa haboon in qofka xanuunka qaba uu joogo oo seexdo qol kale. Haddii ay suurtagal tahay waxa haboon la isticmaalo musqulo/xamaam isku mid ahayn. Haddii aanay suurtagal ahayn, waxa muhiim ah in la isticmaalo shukumaano/tuwaalo iyo alaabta musqusha oo qof kasta u gaar ah.

Dadka halis dheeraad ugu jira xanuun daran ama geeri, haddii ay qaadaan fayrus koroona ah waa.

- Dadka halista ku jiraa waxay ka tirsanyihiin dadka lagula taliyo in ay qaataan talaalada hargabka ee sannadlaha ah, waana dad tiradoodu tahay 1,6 milyan qof.
- Dadka waaweyn (ka weyn 65, weliba kuwa ka weyn 80 sanno)
- Dadka qaba xanuun wadnaha ah ama xididada dhiiga
- Dadka xanuun sambab oo joogto ah
- Dadka uu hooseeyo difaaca jidhkoodu
- Dadka qaba cudurka macaanka (sonkorowga)
- Dadka qaba cudurka kansarka

Marka la eego xog aan la shaacin waxa iyana halis dheeraad ah keena cabista (dhuuqista) sigaarka iyo buurnida xad-dhaafka ah