

# Maareynta walwalka ku saabsan COVID-19 iyo sonkorowga

Waan ognahay inay arrimuhu noqon karaan kuwo wal wall eh oo aan waqtigan xasilooneyn. Khibradaada ku saabsan la noolaanshaha cudurka macaanka, iyo walwalka iyo xasilooni darada ay keento, waxay la micno tahay inaad u diyaarsan tahay si ka fiican sidii aad ula qabsan lahayd xaaladdan marka loo eego dadka badankood. Haddii aad dareemaysid walwal, waxaa ku caawin kara inaad diirada saarto waxyaabaha aad noloshada ku xakameyn karto

## Waxyaabaha aad xakamayn karto

Inaad diirada saarta kuwan waxay caawin kartaa jirkaaga iyo maskaxdaada.

- **La soco wararkayaga dambe**  
Wasaaradda Caafimaadka waxaad ka heleysa macluumaadkii u danbeeyay iyo talobixinta cudurka faafa ee COVID-19.
- **Baro astaamaha COVID-19**  
iyo waxa ay tahay inaad sameyso haddii aad bilowdo inaad la kulanto kuwan. Fiiri talobixintii ugu dambeysay ee NDSS Coronavirus ama wac Khadka Coronavirus taleefanka **1800 020 080**. Si aad gargaar caafimaad uga raadsato takhtar ama isbitaal, horay u wac ka hor si aad ugala hadasho calaamadahaaga oo aad ballan u sameysato.
- **Waxa la sameeyo haddii aad xannuunsato**  
Haddii aadan hubin, ka fiiri talo bixinta NDSS marka aad jiran tahay.
- **Dhaq gacmahaaga si joogto ah**  
Isticmaal saabuun iyo biyo muddo 20 ilbiriqsi ah.
- **Ku dedaal inaad bulshada ka fogaatid**  
Yareey fursaddaha aad ku qaadi karto fayraska/caabuqa adoo ku dadaalaya inaad bulshada ka fogaatid.
- **U maaree sonkorowgaaga sida ugu fiican ee aad kartid**  
Ku hay sonkorta dhiiggaaga tiro haboon. Cun ama cab waxyaabo sonkor leh, haddii loo baahdo.

## Waxyaabaha aadan xakamayn karin

Inaad diirada saarto waxyaabaha aadan xakameyn Karin kuma caawineyso

- **Haddii uu kugu dhaco COVID-19**  
Adigu khaladka malihid haddii uu kugu dhaco COVID-19. Noqo qof u naxariista nafsadiisa.
- **Hadday saaxiibada qabaan COVID-19**  
Tani waxay noqon kartaa cabsi waxayna kugu kicin kartaa inaad walwal dareento. Kaliya samee inta ugu badan ee aad awooddo si aad naftaada iyo kuwa hareerahaaga ahba u ilaaliso.
- **Ahaanshaha mid qatartu haleeli karto**  
Inaad sonkorow qabtid waxay sahli kartaa Qatar dheerad ah oo kalifi karta inaad la xannuunsato hadii uu kugu dhaco caabuqa faayraska.
- **Baahida loo qabo go'doominta nafsadaada ama joogitaanka guriga**  
Waad u xiisi doontaa shaqada, iskuullada ama ballamaha: tani waa caadi oo waa ficilka ugu fiican ee aan dhammaanteen sameen karno si loo yareeyo / loo joojiyo fayraska.
- **Dadka kale dareenkooda, ra'yigooda ama ficiladooda**  
Samee waxaad awoodid inaad sameyso iskuna day inaad ogolaan in fikradaha dadka kale saameyn kugu yeeshan.

## Waxyaabaha aad xakamayn karto

Inaad diirada saarta kuwan waxay caawin kartaa jirkaaga iyo maskaxdaada.

- **Cun raashin nafaqo leh**  
Sii wad cunista cunto isku dheelitiran oo hubi inaad heleyso fiitamiinno iyo nafaqooyin kugu filan maalin kasta.
- **Firfircoonaanta jidhkaaga**  
Inaad ka fogaato dadka kale micnaheedo maahan inaad joojisa dhaq dhaqaaq oo dhan.
- **Caafimaadkaaga maskaxda**  
Xusuusnow inaad daryeesho dareenkaaga niyadeed:  
» Kala hadal khadka asxaabta iyo qoyska  
» Ku biir kooxda taageerada cudurka macaanka ee internetka ama iskuday barnaamij meditation!
- **Taageerada aad u baahan tahay**  
Si kalsooni kujirto waa inaad u dhihi kartaa “maya” oo codso caawimaad haddii aad dareento inaad u baahan tahay.
- **La hadal dadka aad u shaqeyso / maamulahaaga**  
Waxaad u baahan kartaa fasax jirro ama waqti aad ku maqnaato.
- **Ogow cidda lala xiriirayo**  
Hubso inaad haysatid macluumaad dhameystiran oo ku saabsan meelaha lagala xiriiro takhtarkaaga, CDE, iyo xirfadleyda kale ee caafimaadka.
- **Dalbo adeegyada sonkorowga sida caadiga ah eed u dalbato.**  
Dalbo alaabadaada iyo daawooyinkaaga NDSS sida caadiga ah. Haddii aad ka welwelsan tahay wac khadka caawinta ee NDSS taleefanka **1800 637 700**.

## Waxyaabaha aadan xakamayn karin

Inaad diirada saarto waxyaabaha aadan xakameyn Karin kuma caawineyso

- **Waxyaabaha aad ka heli karto supermarket ka**  
Ma xakamayn kartid helitaanka sahayda. Isku day inaad samir sameyso iskuna day inaad wax u iibsano qof cabsi qaba oo kale.
- **Helitaanka shaqaalaha daryeelka caafimaadka**  
Way adkaan kartaa in lala xiriiro kooxda daryeelka caafimaadkaaga ama aad ka qeybgasho ballamaha. Xulashooyinka kale, sida balanta taleefanka ama fiidiyowga ayaa la heli karaa.
- **Sheekooyinka cabsida leh iyo warbaahinta**  
Ka hel wararkaaga ilo wareedyo lagu kalsoonaan karo. Waa caadi in laga nasto wararka ama warbaahinta bulshada haddii ay aad saameyn kuugu yeeshan.
- **Waxyaabaha la hakiyay**  
Tani waxay noqon kartaa wax laga xumaado iyo go'aan adag oo la gaadho, gaar ahaan haddii aad adigu tahay qofka samaynaya kansalka/hakinta. Laakiin samee waxa amaanka kuugu jiro iyo waxa loo baahan yahay si aad u dhawrto naftaada iyo dadka kale.

### Ma u baahan tahay caawimaad?

Ka wac Khadka Caawinta ee NDSS taleefanka **1800 637 700** si aad ula hadasho xirfadle caafimaad.

### Adiga iyo NDSS ta

Adeegyo iyo taageero ballaaran ayaa laga heli karaa NDSS si lagaaga caawiyo maaraynta sonkorowgaaga. Tan waxaa ka mid ah macluumaad ku saabsan maareynta sonkorowga iyadoo loo marayo Khadka Caawinta ee NDSS iyo websaydhka. Alaabada, adeegyada iyo barnaamijyada waxbarasho ee la heli karo ayaa kaa caawin kara inaad ka gacan sareyso sonkorowgaaga

Waxaa soo saaray @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Adeegga Sonkorowga Dadka Waaweyn ee Wrexham (BCUHB, NHS Wales) waxaana la waafajiyay @ACBRD iyada oo ku mataleysa @NDSS\_Aus.

Macluumaadka waxaa loogu talagalay hagitaan kaliya. Ma aha inuu beddelo talo caafimaad oo shaqsiyeed. Haddii aad qabtid wax walaac ah oo ku saabsan caafimaadkaaga, ama su'aalo dheeraad ah, waa inaad la xiriirtaa xirfad-yaqaanadaada caafimaadka.