



Folkhälsomyndigheten

Talooyin guud oo maxalli ah oo ku aaddan in ay dadka oo dhan mas'uuliyad ka saarantahay in ay ka hortagaan faafitaanka covid-19

Marka uu jiro faafitaan covid-19 oo maxalli ah aad u daran waxaan annagu haddaannu nahay Hey'adda caafimaadka bulshada, annagoo wadatashi la sameyneyna dhakhaatiirka ka hortagga cudurrada faafa ee gobalka, go'aan ku gaari karnaa in mid ama dhawr ka mid ah talooyinka guud ay horbaba dhaqan galaan. Talooyinku waxay shaqeynayaan waqti go'an, waana la dheereyn karaa haddii loo baahdo. Talooyinka oo dhan uma baahna in ay isku mar wada dhaqan galaan. Hey'adaha maxalliga ah ka hubi talooyinka ka dhaqan galay aagga aad deggantihid.

Halkan waxaan ku sharraxeynaa talooyinka guud marka uu cudurka si maxalli ah aad ugu faafayo

Talooyinku waxay ka duulayaan in qof walba ay waajib ku tahay, sida ku cad xeerka la dagaallanka cudurrada faafa, in uu sameeyo wax kasta oo uu sameyn karyo si uu dadka kale uga ilaaliyo qaadiinta covid-19.

1. Iska ilaali aad raacdid gaadiidka dadweynaha ama wax kale oo guud oo lagu safro, tusaale ahaan bas ama tareenka dhulka hoostiisa mara

Ulajeeddadu waa in dhammaan – ilaa inta ay soconeyso – ay ka fogaadaan in ay raacaan gaadiidka dadweynaha. Taas beddelkeeda waxaa fiican in tusaale ahaan baaskiil la qaato, gaarigiisa uu qofku qaato ama uu lugeeyo. Waxaa beddel ahaan la sameyn karaa in gaadiid leesla raaco haddii uu qofku la safrayo dad uu mar walba la kulanyo oo ay isku dhawyihiin. Talooyinka looguma tala gelin in ay dadka ka xannibaan in ay tusaale ahaan aadaan shaqada, waxbarasho/hawlo ama daryeelka u baahan in uu qofku goobta tago. Laakinse haddii xitaa xaaladaha noocaas ah oo qofku ka fogaan karyo, intii suurta gal ah, in uu safro waqtiga ugu dadka badan, uuna u qorsheyn karyo safarkiisa waa in uu doortaa waqti kale oo bixitaan haddii uu ciriiri ka jiyo gaadiidka dadweynaha. Haddii ay khasab tahay waa muhiim in masaafada la dhawro oo aan toos loo ag fadhiisan qof kale.

2. Ka baaqso in aad sameysid safarrada aan lagama maarmaanka ahayn, haddey noqon lahayd gobalka gudihisa ama qeyb gobalka ka mid ah

Safarrada goballada gudohooda ama dhexdooda ah waxay caawin karaan kororka faafitaanka cudurka maadaama uu qofku badanaa la kulmayo dad cusub, taasoo

keeneysa silsilado cusub oo is qaadsiin. Waxaa sidaas darteed habboon in inta ugu badan ee suurta gal ah laga baaqsado safarrada noocaas ah. Loguma tala gelin sidoo kale in ay dadka ka xannibaan in ay tusaale ahaan aadaan shaqada, waxbarasho/hawlo ama daryeelka u baahan in uu qofku goobta tago. Haddii ay khasab tahay in uu qofku safro waa in taas lagu sameeyaa sida ugu amaanka badan marka la eego faafitaanka cudurka iyadoo uu qofku masaafu dadka kale u jirsanayo, kana fogaanayo xiriirrada cusub.

3. Ka baaqso in aad booqatid dadka khatarta ku jira iyo dadka deggan hoyga gaar ahaan loogu tala galay dadka da'da ah

Kooxaha khatarta ku jira iyo dadka deggan hoyga loogu tala galay dadka da'da ah waa kooxaha khatarta ugu jira in covid-19 uu si khatar ah ugu dhacyo. Taladu waxay ka dhigantahay in ay habboontahay in laga baaqsado booqashada dadkaaas. Taladu waxay gaar ahaan beegsanaysaa hoyga gaar ahaan loogu tala galay dadka da'da ah. Laakinse waxaa muhiim ah in mar walba taxaddir la lahaado marka la booqanayo dadka khatarta ugu jira cudurrada khatarta ah, iyadoo loo egeyn xaaladda ay taasi ku dhacayso.

Booqashada waxaa gaar ahaan loola jeedaa waqti la qaadasho qaab bulshadeed leh. Macnaha taladu ma khuseyso booqashada guriga ee laamaha caafimaadka, adeegga guryaha, kaaliyaha qof ahaaneed ama booqashooyinka kale ee lagama maarmaanka ah.

4. Iska ilaalin in aad joogtid meelo dhismo gudeheed ah halkaas oo dad ku kulmayo, tusaale ahaan dukaaman, xarumo laga dukaameysto, matxafyo, maktabado, meesha dabaasha iyo jiim. Waxaa intaas laga reebayaa booqashada dukaamanka cuntada iyo farmashiyayaasha

Ma habboona in inta lagama maarmaanka ah ka badan uu qofku joogyo meelaha dhismooyinka gudohooda ah ee ay joogaan dad uusan qofku caadi ahaan la kulmin. Meelaha dhismooyinka dibaddooda ah ma khuseyso taladu. Booqashooyinka lagama maarmaanka ah si tusaale ahaan loo soo iibsado raashin ama dawo, ama tababarka caafimaad ahaan qiilka leh ee meelaha dabaasha ama jiimka, sidoo kale taladu ma khuseyso. Laakinse dabcan waxaa muhiim ah in booqashooyinka noocaas ah la sameeyo waqtiyada uu yaryahay ciriirigu iyo in laga fogaado qolka dhar beddelashada haddii laga yaabo in jimicsi la sameeyo.

5. Iska ilaali in aad tusaale ahaan ka qeyb qaadatid kulamo, xaflado muusiko, bandhigyo, tababar isboorti, isu bixid iyo tartamo. Laakiinse tababarrada carruurta iyo dhallinyarada ee dugsiiga hoose dhexe ma khuseyso taasi

Waxaa habboon in uu qofku ka baaqsado munaasabadaha ay ku isla mar ahaan ku kulmaan dadka badani, iyadoon taas loo egeyn in ay ka dhacayaan dhismo gudeheed ama dibaddeed. Waxay kuwaasi tusaale ahaan u saabsanaan karaan

xafladaha muusikada, tiyaatarrada, shaleemooyinka iyo bandhigyada kale, munaasabadaha diiniga ah iyo dabbaaldegyada ciidaha. Khatarta ku aaddan faafitaanka cudurku waa ay kordheysaa xaaladaha noocaas ah, waxaana xitaa khatar badan leh u safridda iyo ka soo safridda munaasabadaha noocaas ah.

Carruurta iyo dhallinyarada muhiim ayuu u yahay isboortigu. Maadaama saameynta uu faafitaanka cudurku ku leeyahay dhallinyarada iyo carruurta ay hooseeyso wey sii wadan karaan tababarashadooda isboortiga. Laakiinse waxaa muhiim ah in laga fogaado isgaaridda jir ahaaneed ee aan lagama maarmaanka ahayn iyo in la wadaago caagadaha biyaha iyo qalabka difaaca. Sidoo kale waxaa fiican in qofka weyn ee canugga la socdo uu keenyo, wadyana oo keliya marka uu tababar leeyahay si looga fogaado xiriirrada cuscusub.

Iska hor imaadyo iyo tartamo maaha in loo qabto, carruur ama dad waaweyn maxaa yeelay waxay taasi ka dhignaan kartaa in uu qofku la kulanyo dad cusub, wayna adkaan kartaa in uu qofku ka baaqsado ka qeyb qaadashadooda in kasta oo uu leeyahay calaamado cudur.

Iska hor imaadyada iyo tartamada waxaa loola jeedaa xitaa ciyaaraha koobka iyo munaasabadaha kale ee tartanka.

Isboortiga la xiriira xirfadada, micnaha isboortiga xirfad ahaan loogu shaqeysto, taladani ma khuseyso.

6. Ka baaqso in aad booqatid meelaha dibadda leesugu soo adeego sida baararka, maqaayadaha iyo biibitooyinka

Tani waxay si gaar ah ugu socotaa booqashayaasha ee maaha meheradaha. Mas'uuliyadda meheradaha si kale ayaa loo nidaaminayaa.

Taladu ma khuseyso hawlaha take-away-ga ee waxaa ku jeeddaa joogitaanka waqti dheer ee maqaayadaha leesugu soo adeego.

7. Iska ilaali in aad jir ahaan is gaartaan dadka kale oo aan ahayn dadka aad wada deggantihiin

Taladu waxay ka dhigantahay adkeyn la adkeeyay in uu qofku masaafu u jirsado dadka kale ee aysan wada degganeyn. Is *gaaridda jir ahaaneed* waxaan ula jeednaa dadka aad la kulmeysid ee masaafu ahaan kuu jira 1-1,5 mitir, halkaasoo kulanka (xiriirku) uu soconayo in ka badan 15 daqiiqo. Is taabashada noocaas ahna waa in gebi ahaanba laga fogaadaa.

Waa in xitaa laga fogaadaa howlaha qaar haddii aanay suurto geleyn in la sammeeyo iyadoon la isku dhowaaneyn. Waxaa ka mid ah ciyaaraha la istaabto tusaale dibirta, xeeqada barafka, baasketka, kulammada qaaska ah sida dabaaldegga, aroosyada, xafladaha yar yar, cashooyinka iyo kulammada shaqada ka dib. Daryeelka caafimaadka iyo quruxda ee aan dawo ahaan sababeysneyn sida daliigga, daryeelka cagaha, timojaridda iyo is qurxinta.

Xitaa meheradaha iyo goobaha shaqada waa iney wax qabtaan haddii uu lacalla cudurku ka dilaaco meelo kooban

Haddii uu lacalla xanuunka covid 19 ka dillaaco meelo gaar ah sida ku xusan (dhibcaha 1-7 ee kore) amma goobo shaqo ee gobolka amma aagga ay quseyso waa in la qaadaa tilaabooyin looga hortagayo faafidda. Talooyinka guud ee ku socda goobaha shaqada iyo meheradaha waxay tusaale u yihiin tilaabooyinka u fududeyn kara qofka inuu ka fogaado dadka kale kana gaashaanto faafinta. Tilaabooyinka ka hortagga ee la adeegsanayo waxa go,aankooda is ka leh qofka mas,uulka ka ah howsha.

Kuwani waa kuwo ka mid ah tallaabooyinka ka hortagga:

- Meheraduhu waa ay is waafajin karaan iyagoo bedelaya saacadaha ay furan yihiin, kordhinaya ama yareynaya si loo dhimo qatarta faafidda xanuunka.
- Meheraduhu waa iney helaan nidaam tusaya waqtiga ugu qatar badan faafidda amma waqtiga ay tahay in aan la soo booqan meheradaas.
- Meheraddu wey wargelin kartaa inta qof ee hal mar wada joogi karta goobtooda.
- Meheraduhu waxay ku hagi karaan dadka soo booqda waqtiyada uu ciriirigu yar yahay amma waxay keeni karaan hab kale oo nambarro ah.
- Meheraddu waa iney wargelisaa waqtiyada eysan habbooneyn in qoys dhan amma asxaab kale eysan wada booqan karin haddii aanay daruuri aheyn. Xitaa ilmaha la socda waxa lagu casuumi karaa howlo banaanka ah.

Goobaha shaqada waxa farta loogu fiiqay si gaar ah talooyinka guud maadaamma in badan oo qaaday xanuunka covid 19 ay ka qaadeen goob shaqo. Tallaabooyinka ugu muhiimsan ee ay goobaha shaqadu qaadi karaan waxa ka mid ah iney shaqaaluhu guryahooda ku shaqeeyaan amma waqtiyada shaqada la bed bedeli karo si ay shaqaaluhu uga baaqsadaan raacidda gaadiidka dadweynaha waqtiyada ciriirigu jiro inta talooyinka guud ay socdaan.

Fiiro gaar ah u lahaada si kale loo nidaaminayo iskoollada.