

Qaadashada Tallaalka COVID-19



COVID-19 waa fayras dad badan ay aad ugu bukoodeen. Dadka qaar waabay ku dhinteen.



Hadda tallaalka ayaa loo helay. Tallaalku waa mid la isku mudayo.



Tallaalka la igu mudayaa wuxuu jirkayga galinayaa daawo iga ilaalinaysa COVID-19.



Markii ay markayga soo gaarto, waan qaadan karaa tallaalka COVID-19 si aan u caafimaad qabo.



Waxaan aadi doonaa xafiiska dhakhtarka ama farmasiga si aan tallaalka u qaato.



Waa in isdiiwaangalin markii aan imaado, fadhiisan, oo sugi in kalkaalisadu yeeriso magacayga.



Gacantayda ayaan marada ka xaydi. Kalkaalisadu waxay ku masixi gacantayda waxyaalaha qabow ee lagu masaxo meesha la mudayo. Waxay u uri kartaa si kale.



Kadib kalkaalisadu waxay i siin kartaa tallaalka. Waxaad dareemi doontaa qanjarufo ama qanjiro oo kale. Isdhaqahaqaaajin maayo.



Kalkaalisadu waxay ku xiri cinjir gacantayda.

Qaadashada Tallaalka COVID-19

Pt. 2



Waxaan u baahan karaa inaan sugo si aan u hubiyo inaan badbaado qabo oon caafimaad qabo si aan gurigayga u tago.



Kadib marka kalkaalisadu ii sheegto inaan tagi karo, waan tagayaa. Hadda guriga waan tagi karaa.



Waxaan u baahanahay laba tallaalka COVID-19 ah si aan u caafimaad qabo.



Waxaan soo laaban doonaa 3-4 toddobaad kadib si aan tallaalka labaad u qaato.



Markii aan soo laabto, waxaan raaci doonaa tallaabooyinkii hore qaar la mid ah si aan tallaalka labaad u qaato.



Marka la i tallaalo kadib, gacantu waxa dhici karta inay xanuunto. Waxa dhici karta inuu madaxu i xanuuno ama aan daal dareemo.



Waxaan dareemi doonaa caadi dhawr maalmood kadib.



Wali waxaan u baahan doonaa inaan xirto afsaab in muddo ah.



Wixii igu soo aaddanaa waan sameeyey si aan u badbaado qabo dadka kalen caafimaadkooda u ilaaliyo!