

Guriga joog haddii aad jirrantahay

2020.03.18
Somaliska

Waa inaa si wada jir qaadno tilaabooyin aan ku nusqaamin faafinta faayraska corona

Faayraska cusub oo la dhaho corona wuxuu sabab u noqon kara cudurka la dhaho covid-19 oo ah sida camal hargab ama duri. Dadka inta ugu badan oo tilmaamaha isku arko wax dhib weeyn ma kala kulmaayan laakin dadka gaboobay iyo dadka jirran wuxuu ku noqonkara cudur halis. Cudurka Covid-19 wuxuu faafi markuu qof qabo cudurka qufaco ama hindhiso.

Guriga joog haddii aad jirrantahay

Haddii aad isku aragtid xummad, qufac, diif ama luqun xanuun, waa in guriga joogtid iyo iska ilaali inaa la kulantid dadkale inta aanan ka eheen ehelka aad isku guriga ku nooshahiin. Haddii xita jirro aad u yar dareemeysid guriga joog. Guriga joog ilaa aad caafimaad buuxo ka heleysid iyo labo maalmood dheeri. Markas adiga waxaa noqon qof aan cudur faafineyn.

Difaac dadka gaboobay iyo dadka aad u jirran

Dadka gaboobay baa halista ugu weeyn ku sugan iney aad ugu xanuunsadan cudurkan. Iyo dadka cuduro halis qabo. Sidas daraadeed waa muhiim inaa iska ilaalisid inaa la kulantid dadkas iyo booqasho ah ugu tagin. Wac oo telefoonka kala xiriir.

Maxaa adiga suubinkarta si aadan u xanuunsan?

- Gacmaha si joogto iskaga dhaq iyo isticmaal saabuun iyo biyo. Isticmaal alkohoolka gacmaha haddii aadan haysan saabuun iyo biyo.

- Ka fogoow dadka qufaci iyo hindhishon iyo iska ilaali salaanta gacmaha.

Gormee iyo meeshee baa adiga caafimad usoo raadsan?

Dadka inta ugu badan uu ku dhaco cudurka covid-19 ma u baahna daryeel caafimaad maadaama jirrada ey dareemi ey iskood uga fiicnaan. Soo wac 1177 haddii xaalada caafimaadkaada ey xumaato ama neefsashada dhib kugu noqoto marka aad nasaneysid xita. Markas waxaa ku caawin kaalkaalisoo oo kuu sheegi meesha saxda aad daryeelka caafimaadka u raadsaneysid. Soo wac markasto 112 haddii noloshada xaalad halis ku sugantahay.

Talo bixin caafimaad oo telefoon waxaa ku heli luqadahan:

- Ingiriis – soo wac telefoon lambarka 1177 xillikasto
- Finish – soo wac telefoon lambarka 1177 maalmaha shaqada saacadaha 8–12
- Carabi – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 80 maalinkasto saacadaha 8–22
- Soomaali – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 90 maalmaha shaqada saacadaha 8–17
- Af iiraani – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 87 maalmaha shaqada saacadaha 8–17

Warbixin kale waxaa ka heli bogga internetka 1177.se iyo haddii aad dooneysid su'aalo guud inaa naga weeydiisid cudurka covid-19 soo wac 113 13.