



Quarantine information

Waxaad heshay xaashidaan xogta waayo adigga iyo/ama qoyskaaga ayaa helay waraaq 9amar) kasoo baxday Waaxda Caafimaadka taasoo lagu galiyay **karantiil gudaha guriga**.

Maxaa loo qaadayaa talaabadaan?

Waxaa jirto sabab macquul ah oo looga shakiyay in adigga iyo/ama qof kamid ah qoyskaagu uu qabo cudurka novel coronavirus.

Waaxda Caafimaadku waxay gaartay go'aanka si lagu galiyo karantiil qasab ah gudaha guriga si looga hortago faafida caabuqa oo gaara dadka kale.

Caabuqa ayaa khatar ku noqon kara dadka qaar, haba ugu badnaadeen inta la ogaaday dadka duqoowda ah ee qaba xaaladaha caafimaadka ama difaacooda jirku liito.

Naxay ka dhigan tahay karantiilid?

Karantiilidu waxay ka dhigan tahay inaan lagu ogolayn inaad ka baxdo gurigaaga, xataa ma aadi kartid socod ama dukaamaysii

Waa inaad ku sugnaataa qolkaaga. Kama qaybgali karitd wax nashaadaad nasiino ah sidoo kale.

Muddo intee le'eg ayaan ku jirayaa karantiilka.

Karantiilkaagu wuxuu soconayaa muddo laba asbuuc ah. Waaxda Caafimaadka ayaa go'aaminaysa taariikhda saxda ah ee la joojinaayo karantiilka.

Ma la ii ogolyahay inaan ka baxo qolkayga?

Maya, waxaad kaliya ka bixi kartaa qolkaaga si aad u gasho musqusha oo ku taala meel laab ah.

Sidee ayaan u dhaqmayaa?

Dhaq gacmahaaga si joogto ah oo adeegso tiish haddii sanko biyo kaa socdaan.

Haddii ay qolka kula joogaan qof ama ka badan, kala fogaada oo ha istaabanina.

Maxay arintaasi uga dhigan tahay qoyskayga/saaxiibaday?

Waxaad ka wada xariiraysaa khadka moobilka saaxiibadaa iyo ehelkaaga aan kula joogin isla qolkaaga.

Sidee ayaan ku helayaa cunto?

Shaqaalaha ayaa cunto kuugu keeni doona guriga. Laguuma ogola inaad maqaayada aado.

Maxaan samaynayaa haddii aan xanuunsado?

Shaqaalaha ayaa kuu imaan doona si joogto ah si ay u fiirshaan xaaladaada.

U sheeg qof haddii aad u baahato daryeel caafimaad. Dhakhtarka ayaa kuugu imaanaaya qolkaaga.