

## Korona fayraska cusub – COVID-19

# Adiga iyo ehelkaba iska ilaaliya cudurkan

## Iska ilaali qaadista cudurka

### Nadaafadda gacmaha

- Markasta saabuun si fiican ugu maydh gacmaha.
- Hadii aanad ka gaadhin in aad gacmaha maydho, isticmaal alkohoolka gacmaha.
- Ha taaban afka, sanko iyo indhaha.
- Qufaca, hindhisada garabka u dhig ama warqadda duufka u dhig, kadib khashinka ku rid.
- Hadii aanad warqad helayn, qufaca ama hindhisada u dhig garabkaaga. Gacmaha ka ilaali duufka.

### Ha u dhawaan dadka

- Ha salaamin dadka.
- 1-2 mitir ka durug dadka.
- Ha tagin meesha dadku ka buuxaan.
- Safar ha galin, hadii aanay khasab ahayn.

### Ilaali ehelkaaga

- Ha booqan cisbitaalka ama goobaha daryeelka.
- Ha booqan dadka waayeeelka ah ama daciifka ah ee aad u liita. Hadii ay lagama maarmaan tahay, ilaali nadaafadda gacmaha iyo qufacaaga. Warqad u dhig neeftaada, hadii aanad helayn qalabka afka iyo sanko lagu xidho.
- Ha ka baxin guriga, marka uu hargab ku hayo.

Inta badan cudurkan korona fayraska waa mid iska sahlan oo nasasho guri uun u baahan.

Hadii marxaaladaadu caadi iska tahay oo aanad ahayn dadka uu khatarta galin karo, iska joog gurigaaga. Marka aad xanuunka ka bogsato kadib, weli sii joog guriga habeen iyo maalin. markaa kadib ayaad soo bixi kartaa. Hadii aad qufacayso, cunushu ku xanuunayo, jirku ku xanuunayo, cabudhsantahay ama xumad aad leedahay waa iska caadi kuwaasi.

Dadka uu cudurkani khatarta ku keeni karo ayaa ay tahay in ay islamarkiiba la soo hadlaan cisbitaalka ama dhakhtarka. Hadii aad dadka ka mid tahay, si degdeg ah u la soo hadal cisbitaalka marka ay tusaale ahaan

- Xumad ah 38-degree ama ka badan kugu hayso
- Ama hadii cuno-xanuun iyo qufac badan ku hayaan

Marwalba oo aad cisbitaalka u baahato, soo wac. Hadii aad isku aragto astaamahan khatarta ah, sida neefta oo kugu dhagta ama awoodu kaa tagto la soo hadal cisbitaalkaaga ama taleefankan heeganka ee caafimaadka 116 117 la soo hadal. Hadii khatar xoog ah aad gasho la hadal lambarka emarjansiga 112.

### Isgaadhsiinta

Lambarka guud ee wadan ee kaaga jawaabaya su'aalahaaga ku saabsan cudurkan korona fayraska, wax auu ku baxayaa luuqadaha Af-Fiinish, Af-Iswiidhish iyo Af-Ingiriisi. La talin caafimaadeed lagaama siinayolambarkan. **0295 535 535** (waa qiimaha shirkadaada)

### Faahfaahin dheerad ah

Ka akhriiso macluumaadka cusub ee korona fayraska bogga Xarunta caafimaadka iyo hore-umarinta. [thl.fi](http://thl.fi)

