

Korona fayraska cusub

U wad **sidaa masuuliyadda leh** maalin walba



Saabuun ku maydh gacmaha

Sida ugu fiican ee korona fayraska laysaga dhowraa, waa maydhista gacmaha. Mar kasta gacmaha si fiican u maydh: mar walba raashinka ka hor, markaad banaanka iyo dukaanka ka timaado, musqusha ka dib. Hadii aadan awoodin maydhista, isticmaal aashitada gacmaha ama farxasha kale ee gacmaha ee maamuulka kimikaalku ogolyahay.



Ku qufac garabka ama warqad

Fayrasku ma gudbayo, markaad qufaca iyo hindhisada afka iyo sanku u dhigto warqad mar isticmaal ah. Ku rid khashinka markaad isticmaasho warqadda. Hadii aad bilaa warqad tahay, afka iyo sanku garabka ku qabo. Hadii aad doonaysid, isticmaali waji-xidhka afka iyo sanku.



Ugu yaraan mitir ka durug dadka

Ugu yaraan mitir ka durug dadka kale, sababta oo ah inta badan waxa fayraska lagu kala qaadaa isu soo dhawaanta. Hadii ay khasab noqoto in gacmahaagu gaadhaan qofka kale, isla markiiba taabashada ka dib saabuun iyo biyo ku maydh gacmaha.



Hadii aad astaamo xanuun yeelato, qiyaas astaamaha ama soo hadal

Waxa korona fayraska lagu gartaa xumad, naqas ku dhag, muruqyo xanuun, daal, duuf, labo labo, shuban ama urta iyo dhadhanka oo aad dhakhso u waydo. Hadii aad astaamaha isku aragto, ku qiyaas astaamaha boggan Omaolo.fi ama la hadal xarun-daryeelka caafimaadka.



Hadaad bukooto, hagidda dhakhtarka raac

Hadii la hubiyey in aad cudurka qabto, guriga ku jir ugu jaraan 14 maalmood. Maalinta 14aad ka dib, hadii aad weli bukto, joog guriga, inta aad 2 maalmood bilaa astaamo ka noqonaysid. Maqal waxa uu dhakhtarku ku farayo.



Daryeel naftaada iyo helkaaga

Waa caadi in korona fayrasku war war kugu keeno. Waxa se aad tayada noloshaada iyo ta ehelkaba daryeeli kartaa, markaad xejisato waxqabadka nolol-maalmeedkaaga, wixii caafimaad kuugu jiro iyo waxyaabaha kale ee farxadda kuu keenaya.

Faahfaahin dheeraad ah

Wargelinta korona fayraska ku saabsan oo cusub, waxa aad ka akhrisan kartaa bogga xarunta caafimaadka iyo hor-umarinta thl.fi/coronavirus

Hadaad xanuunsato

Hadii aad isku aragto astaamaha lagu garto korona fayraska, astaamaha ku qiyaas bogga **Omaolo.fi** ama la soo hadal xarun-daryeelka caafimaadka.