



Folkhälsomyndigheten

# Adigu is ilaali dadka kalena ka ilaali in cudur ku faafo

Iska ilaali u dhawaanshaha dad xanuusanaya. Markaasi waxaad naftaada iyo dadka kaleba ka ilaalinaysaa in la xanuusado.

Halkan waxaanu kugu siinaynaa talo-bixin ku saabsan sida aad isaga ilaalin karto in cudur kugu faafo.

## Guriga joog haddii aad xanuusanayso

Gurigaaga ka joog shaqada ama iskoolka haddii aad dareemayso xanuun oo leedahay diif, qufac ama xummad. Markaasi khatar ma gelinaysid in dadka kale cudur ku faafo. Tani waxay khuseysaa xitaa haddii aad dareemayso xanuun aad u yar.

Guriga joog ilaa iyo inta aad dareemayso inaad xanuusanayso. Haddii xaaladaadu sii xumaato oo aanad isku dabari karin daryeelka gaarka ah ee guriga waxaad wici kartaa 1177 si loo helo talo-bixinta daryeelka bukaanka (kuna qoran Iswiidhish iyo Ingiriisi).

Sug ugu yaraan laba maalmood ka dib markaad caafimaado ka hor intaanad dib ugu noqon shaqada ama iskoolka.

Dadka gaboobay waxay khatar weyn ugu jiraan inay aad u xanuusadaan. Sidaas darteed waxaa muhiim ah in iyadoo aan loo baahnayn la booqdo dadka ku jira isbitaal ama hoyga dadka gaboobay.

Booqashooyinka noocaas ah iska dhaaf haddii aad dareemaysid xitaa inta ugu yar ee xanuun ah.

Adigaaga ka shaqeeya daryeelka dadka gaboobay maaha inaad tagto shaqada haddii aad leedahay qufac ama hargab.

## U feejignow calaamadaha covid-19

Calaamadaha cudurka covid-19 waa ugu horeyn xummad iyo qufac. Xitaa dhibaato neefsiga ah, cuno xanuun, madax xanuun, xanuun muruqyada iyo laabatooyinka ah waa calaamado caadi u ah. Dadka badankooda dhibtu waxay noqotaa mid khafiif ah taas oo keligeed iskaga dhamaata iyadoo qofku isku daryeelo gurigiisa. Dadka qaarkood si khatar ah ayay u xanuusadaan tusaale ahaan dhibaatooyin in la neefsado iyo barar sambabada ah. Haddii aad dareento mid ka mid ah calaamadahan waa inaad iska

dhaafto inaad la kulanto dad kale.

## Badanaaba dhaq gacmaha

Maadooyinka faafiya faayraskan waa kuwa aad u faafiya cudur oo si fudud u qabsada gacmaha. Waxay sii faafo marka aad qof gacanta ku salaanto. Sidaas darteed waa inaad badanaaba gacmaha ku dhaqdo saabuun iyo biyo diiran, ugu yaraa 20 il-biriqsi.

Mar kastaba dhaq gacmaha markaad timaado guriga ama markaad timaado shaqadaada ahna ka dib markaad dibeda ku maqayd, ka hor xilliga cuntada, xilliga la samayo cunto iyo marka musqusha/suuliga laga soo baxo ka dib. Alkoosha gacmaha waxay baddel u ahaan kartaa marka aanad fursad u haysan inaad gacmaha dhaqdo.

## Ku qufac oo ku hindhis laabtada gacanta

Markaad qufacdo ee hindhisto waxaa faafa dhibco yar yar lehna maadooyinka cudurka faafiya kuwaas oo faafin kara faayraska. In lagu qufaco laguna hindhiso laabtada gacanta ama masarka warqada ee sanku waxaad kaga hortagaysaa in cudur faafintan ay ku faafto hareerahaaga ama gacmahaaga. Mar kastaba masarka warqada ee sanku ku tuur dembiilka qashinka oo gacmaha dhaq.

## Iska ilaalin inaad taabato indhaha, sanku iyo afka

Cudurkan wuxuu ku faafo dhanka xuubabka jilicsan ee indhaha, sanku iyo afka. Sidaas darteed iska ilaalin inaad taabato indhaha, sanku iyo afka.

## Alkahoosha gacmaha

Haddii aan la haysan saabuun iyo biyo, waxaad isticmaali kartaa alkahoosha gacmaha oo leh ugu yaraan boqolkiiba 60 alkahool ah.

---

Uppdaterat: 2020-03-17