



Xirashada Maaskarada guriga lagu sameeyey

Maaskaradan guriga lagu sameeyey waxaa sameeyey qof mutadawac ah lagamana tijaabin xagga tayada. Ma aha bedelka maaskarada caafimaad. Maaskarada guriga lagu sameeyey lama xaqiijin inay kaa ilaalinayso fayraska waana in lala isticmaalaa xagga kala fogaanta jidh ahaaneed iyo gacmo dhaqidda. Maaskarooyinka guriga lagu sameeyey ma aha in lagu dhejiyo carruurta ka yar 2 sano.

Macluumaadka Maaskarooyinka guriga lagu sameeyey

- Maaskarooyinka aan ahayn kuwo caafimaad waxbay ka caawin karaan xagga ilaalinta kuwa kugu xeeran
- Waxay bixiyaan ilaalin, gaar ahaan marka aan kala fogaanta jidhka ay adag tahay in la joogteeyo
- Xirashada maaskarada aan ahayn mid caafimaad MA AHA bedelka kala fogaanta jidhka, gacmo dhaqidda, iyo kormeerka caafimaadkaaga
- Xidhashada maaskarada aan ahayn mid caafimaad waxay kordhin kartaa halistaada caabuqa haddii aad wajigaaga marar badan taabato

Sida loo xidho maaskarada guriga lagu sameeyey

Korka sare ee maaskaradaadu waxay ku fadaroobi kartaa jeermis intaad xidhan tahay waxayna kordhin kartaa halista aad ugu jirto caabuq haddii aad wajigaaga taabato wax badan.

1. Hubi in maaskaradu ay nadiif tahay oo qallalan tahay.
2. Gacmahaaga ku dhaq biyo diirran iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbidhiqsi ka hor inta aadan taaban maaskarada. Haddii dhaqitaanka gacmahaaga aysan suurtagal ahayn, isticmaal gacmo nadiifiye leh ugu yaraan 60% saldhig aalkolo.
3. Hubi in timahaagu ka fog yihiin wejigaaga.
4. Saar daboolka wejiga sankaa dushiisa iyo afka oo ku xidh madaxaaga ama dhegahaaga isku-xidhkeeda ama cinjirkeeda.
5. Hagaaji maaskarada si aad u hubiso in sankaa iyo afkaagu si buuxda u daboolan yihiin haddii aad u baahatid. Waa inay si fiican u qabsataa dhabannadaada oo waa in aanay jirin wax kala dhiman.
6. Gacmahaaga mar kale maydh, isla sidii aad hore u sameysay ka hor inta aadan maaskarada xidhan.

MUHIIM: Marka aad maaskarada xidhan tahay, waxaa muhiim ah inaad taaban maaskaradaada ama wejigaaga. Haddii aad taabatid maaskaradaada ama wejigaaga, waa inaad isla markiiba gacmahaaga ku dhaqdaa biyo diirran iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa gacmo nadiifiye leh ugu yaraan boqolkiiba 60% saldhig aalkolo.

Sida leysaga saaro maaskarada guriga lagu sameeyey

1. Ku dhaq gacmahaaga biyo diirran iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Haddii dhaqitaanka gacmahaaga aysan suurtagal ahayn, isticmaal gacmo nadiifiye leh ugu yaraan 60% saldhig aalkolo.
2. Iska bixi maaskarada adigoo iyada iska furaaya ama ka bixinaaya kuwa ku wareegsan dhegahaaga. Iskuday inaad taaban qeybta hore ee maaskarada markaad iska bixineyso.
3. Haddii aad ku sugan tahay meel fagaare ah, ku rid maaskarada bac balaastig ah si ku meel gaadh ah. Hubi inaad si amman ah afka uga xidhay bacda wax lagu rito inta aad meel ku hayso.
4. Gacmahaaga dhaq 20 ilbidhiqsi ama nadiifi haddii aysan dhaqidida gacmahaagu suurtagal ahayn.
5. Haddii aad ku talo gasho inaad mar kale isticmaasho maaskarada, hubi inaad maydho ka hor intaadan mar kale xidhan. Waxaa lagu dhaqi karaa biyo kulul, biyo saabuun leh ama waxaa lala dhaqi karaa dharkaaga kale.

Macluumaadka qormadan waxaa lagu diyaariyey iyadoo la adeegsanayo agabyada webka Caafimaadka Dadweynaha Ottawa iyo Caafimaadka Kanada. Wixii macluumaad dheeri ah booqo:

OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus
canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html