



# Waa maxay go'doominku?

Ogaanshaha cudurka COVID-19 wuxuu ku baaqayaa go'doomin.

Go'doomin waxaa loogu talagalay bukaankaas durba waxayna ka ilaalisaa dadka cudurka qaba inay ka fogaadaan dadka caafimaadka qaba si loo joojiyo fiditaanka fayraska.

**Haddii takhtarkaaga ama qof ka tirsan waaxdaada caafimaad uu kuu sheego inaad u baahan tahay go'doomin, tani waa inaad sameyso:**

1. Joog qayb gaar ah oo gurigaaga ah ama ugu yaraan 6 fiit meel u jirta dadka kale ee gurigaaga, waqtiyada oo dhan intii aad suurta gasho.
2. Ku dhaq gacmahaaga had iyo jeer saabuun iyo biyo muddo 20 sekan ah markasta oo aad dhaqdo.
3. Ha u oggolaan in qofna kuu soo booqdo.
4. Ha la wadaagin shukumaannada, qalabka wax lagu shubo, koobabka, maddiibadaha, ama taarikada qof kale oo gurigaaga ku dhex jira.
5. Guriga joog ilaa iyo inta dhaqtarkaagu ama waaxda caafimaadku kuu sheegto inaad ka qabtid mooyee xaalad caafimaad oo deg-deg ah - ka hor wac ka hor intaadan aadin takhtarka ama isbitaalka.

**Wali, su'aalo ma haysaa?**



**NALHD**   
Nebraska Association of  
Local Health Directors