

Waa maxay Karantiinka?

Karantiinka waxaa loogu talagalay dadka aan jiran tahay, laakiin laga yaabaa buka maxaa yeelay, waxay ahayd ku dhowaad qof qaba coronavirus.

Maxaa yeelay, coronavirus si sahlan ugu faafin karaa mid ka mid qof ilaa qof kale, karantiil muhiim ah si ay dadka kale aanay u bukoon.



Waayo, coronavirus, waxay qaadan kartaa ilaa 14 maalmood qof oo lagu bandhigi coronavirus si ay u bilaabaan si ay u dareemaan buka.

Haddii dhakhtarkaagu ama qof ka socda waaxda caafimaadka ee kuu sheegayaa in aad u baahan tahay in ay karantiil, tani waa waxa la sameeyo:

1. Joog guriga ilaa iyo inta uu dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka ee kuu sheegayaa in, haddii aad leedahay a Xaaladda degdega ee caafimaadka - ka dibna ka hor wac ka hor inta aad u tagto dhakhtar ama isbitaal.
2. Marrar badan dhaq gacmahaaga, saabuun iyo biyo, 20 seconds wakhti kasta oo aad ugu maydhaa iyaga
3. Ha, dad kasta oo aad soo booqato.
4. Ha la qof kale oo guriga la wadaagin tuwaalladaada, koob, koob, maddiibadaha, ama taargooyinka.
5. Haddii aad jirran noqdaan: Joog qayb gaar ah ee gurigaaga ama ugu yaraan 6 fuudh ka fog. dadka kale ee gurigaaga, sida ugu badan ee aad awoodid, oo wac dhakhtarkaaga ama caafimaadka waaxda in ay soo sheegaan calaamadaha.



Haddii aad ku sugan tahay karantiil, waaxda caafimaadka waxaad wici laga yaabaa in maalin kasta si aad u aragto sida aad samaynayso iyo haddii aad leedahay wax calaamado ah.