



## Sababo wanaagsan ee lagu qaato tallaalka looga hortago Covid-19.

Maxaad u qaadaneysaa tallaalka looga hortagayo Covid-19? Waxaa jiro sababo badan oo aad u wanaagsan. Tallaalka Covid-19 ayaa aad ugu muhiim ah la dagaalanka cudurka safmarka Covid-19. Haddii aad ku dartid tallaabooyinka kale sida sharciyada nadaafada iyo hab dhaqanka. Tallaalka ayaa ka illaaliyo jirada iyo gaar ahaan la dagaalamo xaaladaha daran ee jirada. Dadka badan ee jooga Switzerland ayaa la talaalay, sida yar ee tallaabooyinka kale loogu baahanyahay.



### Ka illaali carruurtaada xaalada daran ee cudurka.

Cudurka Covid 19 ayaa noqon karo mid aad halis ugu ah, gaar ahaan dadka waayeelka ah iyo dadka qabo cudurka raago. Dadka da'da yar iyo dadka caafimaadan ayaa badanaa dareemo aastaamo dhexaad ama aastaamo la'aan markii ay saameyso fayraska korona. Laakin waxay sidoo kale yeelan karaan xaalado daran oo cudurka ah. Tallaalka ayaa kaa illaalan karo cudurka Covid-19, gaar ahaan noocyada daran. Shaqsiyaadka tallaalan ayaa aad ugu yar inay u baahdaan isbitaal geyn Covid-19 badelkii shaqsiyaadka aan tallaalneyn. Tallaalada lagu isticmaalo Switzerland ayaa badqab ah oo bixiyo illaalo aad u wanaagsan ee la dagaalanto cudurka Covid-9. Wixii tallaalka ee shatiyeynayo oo loogu talliyay Switzerland, faa'idooyinkeeda waa in si cad loo miisaamaa halisaha. Waaya aragnimada tallaaladaan illaa iyo hadda waxay si cad u muujineysaa midaas.



### Ka fogow cawaaqiibaha Covid-19

Caabuqa kadib, dhibaatooyinka caafimaadka muddada dheer raago ayaa dhici karo (covid muddo dheer) - sida gaabashada neefsashada inta lagu jiro howlaha firfircoon ama daalka badan. Tani waxay xittaa ku dhici kartaa dadka da'da yar, dadka caafimaadan. Haddii lagu tallaalo, waxaad yareyneysaa halista cudurka iyo caqaabiibaha suurtoogalka ah ee muddada dheer. Taas badelkeeda, saameynada caafimaadka dhabta ah ayaa u dhaco si aad dhif u ah kadib tallaalida tallaalada Covid-19 ee lagu isticmaalo Switzerland. Saameynada dambe lama filaayo.



### Noqo difaac badqab ah

Ka helitaanka difaaca dhinaca caabuqa iyo cudurka laguma talin. Tani waxaa sabab u ah oo waxay sidoo kale u hogaamin kartaa xaalad daran oo cudurka ah iyo cawaaqiib muddo dheer. Iyo tallaalka Covid-19, waad ku heli kartaa illaalo wanaagsan oo muddo dheer ah qaab la xakameeyay, iyada oo aan jirin halisaha caabuqa iyo fayraska korona. Sida ku saleysan cilmi baarista hadeer, tallaalka ayaa ka illaaliyo cudurka ugu yaraan labo iyo toban bilood. Hadeer ma jiraan wax cadeyn ah oo in illaalada la dagaalamo cudurka daran ee dadweynaha guud hoos u dhaco bartaan kadib. Dadka horaan looga helay fayraska korona waa in sidoo kale lagu tallaalaa hal jeer sadex bilood gudahood oo caabuqa haddii ay suurtoogal tahay. Qaabkaan, sidoo kale

way wanaagsanyihiin oo muddo dheer ayay ka illaaliyaan caabuqa.



### Taageer xirfadlayaasha caafimaadka

Cudurka safmarka ayaa geliyo xiisad ku meelgaar ah shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo nidaamka daryeelka caafimaadka. Iyo illaalada uu bixiyay tallaalka, uma baahaneysid daaweynta cudurka daran ee Covid 19. Sameynta sidaas, waxaad ku caawineysaa culeys ka qaadida nidaamka daryeelka caafimaadka. Daaweynada jirooyinka iyo xaaladaha degdega ayaa weli la heli karaa.



### Illaalinta dadka kaa ak dhow

Iyo tallaalka, halista ah inuu cudurka ku gaaro iyo gaarsiinta dadka kale ayaa si weyn u yaraata. Xittaa haddii tallaalka uusan si guud uga hortagin gudbinta, waad ka illaalin kartaa dadka sida gaarka ah halista ugu jiro. Tusaale ahaan, dadka qabo nidaamka difaaca liito, oo dadka tallaalka aanan u shaqeynin sidoo kale. Iyo tallaalkaaga ayaa sidoo kale ka illaaliyo dadka aan loo tallaali karin sababaha caafimaadka, sidoo kale sida carruurta tallaalkooda aanan weli suurtoogal aheyn. Inta badan ee dadka la tallaalo, dad yar ayaa qaadayo Covid-19 oo qaadsiinayo dad badan.



### Xoojinta caafimaadka maskaxda

Faafida fayraska korona ee cudurkaan safmarka ayaa ka yaraaday qaadista aadanaheena. Tani waxay saameyn kartaa fayyo qabka oo sare u qaadaa ama sii xumeysaa caafimaadka maskaxda. Illaalada dhinaca tallaalka Covid 19 ayaa nagu caawin karo yareynta murugada oo na dareensiyo inaan aad uga nasano qaadista markale. Tallaalka ayaa sidoo kale ah tallaabo mideynayo aadanaheena.



### La dagaalanka saameynada cudurka safmarka

Haddii dhoor qofood qaadaan Covid-19, nolol maalmeedka ayaa markale suurtoogal ah. Tallaalka ayaa ah qaababka ugu wax ku oolka badan, oo ay la jiraan sharciyada nadaafada iyo hab dhaqanka, ee lagu xadeynayo cudurka safmarka iyo sidaas darteed loogu laabto daryeelka xoriyada ah ee raaxada nolosha iyo caadiyanka. Dadka badan ee jooga Switzerland ayaa la talaalay, sida dhow ee tallaabooyinka kale lagu siin karo. Tallaal qaadashada, waxaad u sameyneysaa tabarucaad muhiim ah caafimaadka shaqsiyada iyo caafimaadka dadka kale - gudaha Switzerland, Yurub, iyo Caalamka.

