Xanuunka COVID Miyuu kugu Keenay Wel- wel iyo Iskubuuq?

Waxaa jira fikrado badan oo sheega in wel-wel dhaco xiliga dhibaatadu dhacdo. Qof kasta oo ay ku dhacdo waxay u saamayn kartaa siyaalo kala duwan.

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Haddii aad caawimaad u baahan tahay,
fadlan na soo wac!
Waxaanu u joognaa caawindaada

Waxaanu kugu xiriirin karnaa meel kasta oo aad caawimaad ka heli karto.
Soo Wac Xarunta Caafimaadka Guud ee Kandiyohi
320-231-7800 Riix 4
Xarunta Caafimaadka Guud ee Kandiyohi

Calaamadaha wel-welka iyo iskubuuqa waxaa ka mid ah:

- Cunto badan iyo hurdo badan ama iyada oo yaraato
- Tamar daro badan, mar welba ood dareemeyso daal
- Xanuun iyo cun-cun joogto ah oo la ogeyn meel uu ka yimid
- Qofka oo dadka ka dhex baxa
- Dareen caawimaad la'aaneed, rajo dhig, isxakamayn la'aan
- Shaqo maalmeedkii oo aan la qaban
- Xanaaq iyo cadho, qaylo, qaraabada iyo saaxiibada oo lala dagaalamo
- Cabidda sigaarka, khamriga iyo daroogada oo bata
- Ku fakarid isdil ama dilid cid kale

Xanuunka COVID Miyuu kugu Keenay Wel- wel iyo Iskubuuq?

Waxaa jira fikrado badan oo sheega in wel-wel dhaco xiliga dhibaatadu dhacdo. Qof kasta oo ay ku dhacdo waxay u saamayn kartaa siyaalo kala duwan.

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Haddii aad caawimaad u baahan tahay,
fadlan na soo wac!
Waxaanu u joognaa caawindaada

Waxaanu kugu xiriirin karnaa meel kasta oo aad caawimaad ka heli karto.
Soo Wac Xarunta Caafimaadka Guud ee Kandiyohi
320-231-7800 Riix 4
Xarunta Caafimaadka Guud ee Kandiyohi

Calaamadaha wel-welka iyo iskubuuqa waxaa ka mid ah:

- Cunto badan iyo hurdo badan ama iyada oo yaraato
- Tamar daro badan, mar welba ood dareemeyso daal
- Xanuun iyo cun-cun joogto ah oo la ogeyn meel uu ka yimid
- Qofka oo dadka ka dhex baxa
- Dareen caawimaad la'aaneed, rajo dhig, isxakamayn la'aan
- Shaqo maalmeedkii oo aan la qaban
- Xanaaq iyo cadho, qaylo, qaraabada iyo saaxiibada oo lala dagaalamo
- Cabidda sigaarka, khamriga iyo daroogada oo bata
- Ku fakarid isdil ama dilid cid kale

Talooyin ka bogsashada wel-welka iyo iskubuuqa

- **Xoogga saar waxa aad qaban karto** si aad u yarayso khatarta COVID, oo ay ka mid tahay fakarkaaga iyo dhaqankaaga. Cabsi kaliya usan go'aankaaga wax ka badalin.
- **Cuntooyinka caafimaadka leh cun, jimicso, nasoshadana ku dadaal** si aad difaacaaga u xoojiso iyo caafimaadkaaga maskaxda, gaar ahaan caruurta.
- **Waxyaalo fiican raadso**: sida cid ku caawisa, inaad qaraabada wakhti la qaadato, iyo inaad meelo isu raacdaan. Maalin walba qor sadex arin oo aad ku fiican tahay.
- **Ogow waxa kuu fiican** cidda aad xanaynayso waa naftaada iyo dadka kale.
- **Banaanka u bax si aad hawada u qaadato** hana ilaawin xeerka kala fogaanshaha
- **La hadal dadka kale;** (culimdada/imaamka/qaraabada, iyo saaxiibadaa) si laguu caawiyo – sida loo badan yahay dadku horay ayay u ladnaadaan haddii ay ka sheekeeyaan wixii ku dhacay.
- **Xakamee raadinta wararka** ama waxyaalaha dadku ku xiriiraan dabagalkooda. Isticmaal ilo-wareed lagu kalsoon yahay, kana fogow kutiri ku teenta.
- **Jimicsiga isbar sida;** neefsashada, salaadaha, wardiga, dhagaysiga wacdiga, suugaanta, daawashada waxa la duubay, ciyaaraha, wixii aad jeceshahay, iyo akhriska.
- **XASUUSIN** waxaad tahay qof jira oo dadnimo leh, waana laga baxayaa dhibkan.

Ha ilaawin in aad is baxnaaniso!

Talooyin ka bogsashada wel-welka iyo iskubuuqa

- **Xoogga saar waxa aad qaban karto** si aad u yarayso khatarta COVID, oo ay ka mid tahay fakarkaaga iyo dhaqankaaga. Cabsi kaliya usan go'aankaaga wax ka badalin.
- **Cuntooyinka caafimaadka leh cun, jimicso, nasoshadana ku dadaal** si aad difaacaaga u xoojiso iyo caafimaadkaaga maskaxda, gaar ahaan caruurta.
- **Waxyaalo fiican raadso**: sida cid ku caawisa, inaad qaraabada wakhti la qaadato, iyo inaad meelo isu raacdaan. Maalin walba qor sadex arin oo aad ku fiican tahay.
- **Ogow waxa kuu fiican** cidda aad xanaynayso waa naftaada iyo dadka kale.
- **Banaanka u bax si aad hawada u qaadato** hana ilaawin xeerka kala fogaanshaha
- **La hadal dadka kale;** (culimdada/imaamka/qaraabada, iyo saaxiibadaa) si laguu caawiyo – sida loo badan yahay dadku horay ayay u ladnaadaan haddii ay ka sheekeeyaan wixii ku dhacay.
- **Xakamee raadinta wararka** ama waxyaalaha dadku ku xiriiraan dabagalkooda. Isticmaal ilo-wareed lagu kalsoon yahay, kana fogow kutiri ku teenta.
- **Jimicsiga isbar sida;** neefsashada, salaadaha, wardiga, dhagaysiga wacdiga, suugaanta, daawashada waxa la duubay, ciyaaraha, wixii aad jeceshahay, iyo akhriska.
- **XASUUSIN** waxaad tahay qof jira oo dadnimo leh, waana laga baxayaa dhibkan.

Ha ilaawin in aad is baxnaaniso!