



Ka caawinta ilmahaagu inuu u Diyaar garoobo Tallaalkooda COVID-19

Carruurta inta badan waxay ka werwersan yihiin wax ku saabsan in la tallaalo amam inay helaan irbado nooc kastaba.

Halkn waxaa ah tilmaamah lagaaga caawinayo in ilmahaaga loo diyaariyo qaadashada tallaalka.

Hubso inay og yihiin waxa dhici doonaa iyo samaynta qorshaha.

- U sheeg marka ay qaadan doonaan tallaalka.
- Waydii ilmahaaga haddii ay doonayaan adiga ama qof kale inuu raaco. Carruurta waa wayn waxay dooni karaan inaykelogood tagaan.
- Hubso ilmahaagu inuu wax uu cuno haysto oo cabo ka hor inta aanu tegin rugta tallaalka. Tani waxya ka caawin kartaa in laga hortago dareemida suuxis marka la tallaalayo.
- Ilmahaagu waxay xidhan karaan wax kasta oo ugu raaxo badan iyaga, laakiin waxaa caawimo badan u leh haddii ay xidhaan shaadhahd gacmo gaab ah ama garan aan gacmo lahayn oo ay fududahay in sare loo laabo.

La hadal ilmahaaga oo dhegayso su'aalhooda.

- Dhagayso su'aalhooda iyo walaacyada.
- La wadaag iyaga macluumaadka la isku halayn karo ee ku saabsan tallaalka. Websaydka Tallaalka Canada: immunize.ca/covid-19-info, is a good source of information.
- Waa muhiim in laga jawaabo su'aalaha ilmahaaga si run ah oo loogu daro iyaga go'aan gaadhid aku saabsan caafimaadkooda iyo wada sheekaysigada lala yeelanayo adeeg bixiyahooda daryeelka caafimaadka.
- Haddii ilmahaagu uu ka werwersan yahay ama ka baqanayo, tallaallayaasha xaga rugaha caafimaadka ee tallaalka way ka caawin doonaan. Waxaa sidoo kale jira tilmaamaha dhabta ah si looga dhigo tallaalka mid aad u farxad badan. Xarunta caafimaadka IWK waxay macluumaadka u haysaa qoysaska waxa ku saabsan kala hadalka carruurta waxa ku saabsan irbadaha. Hubi **Cadhadooda ku saabsan irbadaha? xaashida tilmaanta** ama soo dejiso **Agabka Tallaalka COVID-19**.



Ka caawi in la sameeyo qaababka si niyadooda looga saaro talalalka.

Dareen jeedinta—ka fekerka ku saabsan shay kale—iwaan qaab wanaagsan ii wax looga qabto shay waxyeelayn kara. Ka caawi ilmahaaga inuu la yimaado liiska waxyaabaha ay samayn karaan si ay dareenkooda u jeediyaan marka ay sugayaan irbada, marka ay qaadaan muddistooda, iyo ka dibba. Tusaale ahaan, waxay :

- dhagaajin karaan gacantooda ka hor muddidaanka markaas waxay u jilisan tahay sida baasto la kiryay
- ka feker xasuusta loogu jecel yahay
- dhagayso muusiga
- la kaftan saaxiib, dhegayso muusiga ama daawo fiidyaha ku jira telefoonka gacanta
- akhri buuga
- ku ciyaar boombolaha faraha lagu wado (kubbada walbahaarka)

Weligaa ha dhan “waxba kuma yeelayso.”

Daacad ahow. U sheeg waxay run ahaan filan karaan. Waxaad u sheegi kartaa shay sida, “Waxaad dareemi karnaa mudis yar iyo qayb cadaadis ah.”

Sida tallaalada kale, waxaa jiri karaa samaaynta xun ka dib marka la tallaalo. Waa caddi oo waxaa laga filayaa inaa dilahto falcelin guud ka dib markaad qaadato tallaalka COVID-19. Badanka kuwan way degen yihiin oo waxay gaadhaan keliya hal maalin ama labba, oo qof kastaa ma helo iyaga.

Saamaynta xun ee guud waxaa ka mid ah:

- Boog, jilcay ama guduud goobta ah halka tallaalka laga siiyay
- Dareemida daal
- Madax xanuun
- Xumada
- Xauunka muruqa guud ama astaamaha u eeg hargabka ee degen

Ka caawi inay degenaadaan.

- Is deji xaqiiq ahaan laftaadu.
- Hala kaftamin ama haka cadhaysiin. Tusale ahaan, haku kaftamin inay heli doonaa irbad “dheeraad ah oo wayn”.
- Ha raali geli “inay tan marayaan.”
- Hadidi aad raacdo, ogsoonow dfareenkaaga ku saabsan irbaddaha. Isku day inaad ilaaliso joogitaan degen si aad u maslaxdo ilmahaaga.

Macluumaadka laga qaatay “Hagitaanka Caafimaadka ee Maaraynta Xanuunka muddada Tallaalka Carruurnimada” uu sameeyay Ka caawinka Baabiinta Xanuunka Carruurta.



Qayb ka noqo jidkayaga hore u socda.

NOVA SCOTIA