



# Lix Talaabo si loo Joojiyo Fidista.

## Waxaad joojinkartaa fiditaanka iyo ilaalinta badbaadada adigoo raacaya DHAMAAN lix talaabo ee soo socoda

### 1. Ma dareemeysaa caafimaad qabtid?

Waa inaad guriga joogtaa haddii aad dareemeysid caafimaad daro, xitaa haddii astaamahaagu khafiif yihiin. La xidhiidh dhakhtar ama rugta neefsashada oo raadso talo. U sheeg inaad tahay shaqaale daryeelka dadka da'da ah. Baadhitaanka COVID-19 waa u diyaar dhamaan shaqaalaha daryeelka dadka da'da ah. Calaamadaha COVID-19 waxay u ekaan karaan hargab ama durey waxaana ka mid noqon kara:

- Xumad
- Qufac
- neefta oo yaraata
- cune xanuun
- madax xanuun
- lumista urta
- lumista dhadhka
- san duuf leh
- murqo xanuun
- xanuunka laabata ah
- shuban
- lallabbo / matagid
- rabitaanka cuntada oo luma

### 2. Miyaad ka fogaatay dadka kale ee xanuusan?

Waa inaad guriga joogtaa haddii, 14-kii maalmood ee la soo dhaafay, aad leedahay:

- aad xidhiidh la yeelatey COVID-19 oo aan xirneyn PPE ama
- ka soo noqdey dibada.

Waa inaad ahaataa karantiil ama qodoonsan. La xidhiidh loo shaqeeyahaaga ama maamulahaaga. Ha tagin shaqada. Haddii

aad leedahay astaamo, xitaa haddii ay yihiin kuwa fudud, raadso talo caafimaad. Ogeysii inaad tahay shaqaale daryeelka dadka da'da ah.

### 3. Tallaalka dureygu ma yahay mid la cusboonaysiiyey?

Haddii aad ka shaqeysid daryeelka da'da dadka deegaanka ah waa in lagaa tallaalaa dureyga. Waxaan si adag ugu dhiirigelinaynaa shaqaalaha daryeelka guriga inay qaataan 2020 tallaalka dureyga.

### 4. Miyaad meydhey gacmahaaga?

Waa inaad gacmahaaga ku meydhaa saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan. Haddii gacmahaagu aanay u muuqan mid aad u ciideysan waxaad isticmaali kartaa gacmo nadiifiye alkolo ku saleysan. Waxaad ubaahantahay inaad gacmahaaga meydhid:

- Intaadan shaqada bilaabin
- kahor iyo kadib dhacdo kasto oo aad la xidhiidhtid qof aad xanaanayso
- ka dib taabashada meelaha wasakhaysan ama waxyaalaha
- wakhtiyo joogto ah maalintii oo dhan

### 5. Ma dhammeysay tababar COVID-19 oo loogu talagalay shaqaalaha daryeelka dadka da'da ah?

Waxaa jira cutubyo tababar onlayan ah oo bilaash ah oo loogu talagalay in lagu caawiyo:

- Fahamka COVID-19
- arag calaamadaha iyo astaamaha
- badbaadinta naftaada iyo kuwa kaleba

Waxaad ka heli kartaa cutubyada tababarka tooska ah: <https://covid-19training.gov.au>

Waa inaad qaadataa tababar dib-u-cusboonaysiin joogto ah oo ku saabsan ka-



hortagga cudurka iyo tallaabooyinka kontaroolada.

## **6. Ma taqaanaa sida iyo goorta la isticmaalo PPE?**

Qalabka Difaaca Shaqsiyeed (PPE) waa muhiim si aad amaan u ahaatid intaad shaqeyneysid. Waxaad u baahan tahay inaad raacdo tilmaamaha gobolkaaga iyo taritorigaaga si aad ugu adeegsatid PPE.

PPE waa in la xiraa marka aad daryeeleysid qof:

- Kiis la xaqiijiyay ama la tuhunsan yahay ee COVID-19
- qofka karantiil ku ah

Gasho PPE ka hor intaadan galin qolka qofka ama guriga. La hadal loo shaqeeyahaaga ama maamulahaaga haddii aadan hubin. Daawo fiidiyowga PPE oo akhri qulqulka isticmaalka PPE ee daryeelka dadka da'da ah, hoos yimaada Kheyraadka COVID-19 ee [health.gov.au](https://www.health.gov.au).