

**Ma isweydiineysaa in aad qaadaneyso tallaalka COVID-19?
Ka caga jiidka tallaalku waa iska caadi. Waa kuwan
waxyaabo ay tahay in aad tixgeliso markii aad
go'aankaaga qaadanaysid:**

1. Xakamee caafimaadkaaga!

Way fog tahay, aad bay u yar tahay in aad xanuunsato. Sida laga soo xigtay CDC*, tallaalku waxaa uu hoos u dhigaa halista in uu kugu dhaco COVID-19 in ka badan boqolkiiba 90%.

*Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada

2. Mar dambe ha seegin.

Xitaa haddii uu cudurka kugu dhaco, uma baahnid in aad karantiil gashid

Haddii aadan lahayn astaamo!

3. Cilmi baaris halkaas ayay taala.

Ma jiraan wax tallaabo ah oo laga booday ama lagu deg degay markii la soo saraayay tallaalka. Seynisyahannadu waxaa ay adeegsadeen aqoon tallaalka oo tobannaan sano ah si ay si degdeg ah oo badbaado leh ay ugu soo saran tallaalka.

4. Mar kale samee waxa aad jeceshahay!

Ganacsiyo badan ayaa kaga baahan in aad tallaalka qaadato si guriga aad u joogtid oo aadan afka u daboolanin marka aad la joogtid dadka kale ee la tallaalay.

5. Ilaali bulshadaada!

Hadba markii dad badan la tallaalo, si degdeg ah ayaan nolosha caadiga ah ugu soo laaban karnaa.

6. Waxba haa ka welwelin.

Si sahal ah ugu neefso adigoo deggenaansho dhanka maanka ah dareemaaya islamarkaana fahansan in aad naftaada iyo dadka aad jeceshahay ka ilaalinayso COVID-19.



Kani waa tallaalkaagii.

Waydii adeeg bixiyahaaga sida iyo sababta aad maanta u heli lahayd taada!