

Degmada San Diego

Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Jawaabta Degdega ah

Barnaamijka Hoy Ku Meelgaarka ah

Degmada San Diego waxay leedahay **Barnaamijka Hoy Ku-meelgaarka ah** ee loogu talagalay shakhsiyaadka ay saameeyeen COVID-19 ee aan haysan meel si amaana ay u karantiimiyaan ama uga baxaan. Shakhsiyaadka ayaa uqalmi kara barnaamijka haddii ay:



- Ma ubaahantahay inaad [go'doomiso](#) - waa la xaqiijiyay ama lagaa shakisan yahay inaad leedahay COVID19; **AMA**
- Ma u baahan tahay in karantiil la soo saaro - ayaa loo aqoonsaday inay xidhiidh dhow la leeyihiin qof tijaabo laga helay COVID-19;
- **IYO** waxay awoodaan inay si madaxbanaan u shaqeeyaan.

SIDII AAD UGU DAAWATO



Dadka la kulmaya mid ka mid ah shuruudaha kor ku xusan waa inay la tashadaan takhtar si ay u eegaan haddii ay buuxiyeen dhammaan shuruudaha si loogu qalmo hoyga. Tixraac ka yimid bixiye caafimaad ayaa looga baahan yahay inuu ka qeyb qaato. Shakhsiyaadka aan haysan bixiye caafimaad ayaa **wici kara 2-1-1** si ay ugu xirnaadaan bixiye caafimaad oo agtooda ah.

ADEEGYADA GUUD



Barnaamijka Ku-meelgaarka ah ee ku-meel-gaarka ah waxaa loo qabtaa iyada oo lala kaashanayo huteellada maxalliga ah. Qolalka waa kuwo raaxo leh, nadiif ah, oo aamin ah, oo martida waxaa la siiyaa seddex cunto oo maalinle ah inta ay joogaan. Waxaa kale oo la heli karaa dharka meel lagu dhaqdo, qashinka, iyo soo-dhaweynta.

ADEEGYADA CAAFIMAADKA



Baadhitaanno caafimaad-qabka maalinlaha ah waxaa lagu sameeyaa qol kasta kalkaaliyayaal caafimaad oo diiwaangashan. Jeegaga waxaa lagu dhammeystiraa taleefanka ama qof ahaan, hadba sida loogu baahdo. Martidu waxay sidoo kale marin u leeyihiin adeegyada caafimaadka hab dhaqanka.

Wixii macluumaad dheeri ah fadlan, booqo:
www.coronavirus-sd.com

