

Waxaa dib u habeyn lagu sameeyey adeegyadii caafimaad EE CORONA VIRUS ay idiin soo gudbin jireen Sipraomi Enea mantova, .wajiga labaad. Laga bilaabo 4 maajo ilaa labada todobaaad ee soo socda.

Sido kale waxaa mahad leh , dadaalada lagu xakameeyey faafitaanka masiibadan. Hadana waxaa bilowdey wajiga la noolashada corona virus taasoo muhiim inoo ah iska ilaalintiisa anogoo xiraneyna qalabka maaskaraha wajiga aana ka fogaaneyno masafo halmitir . MAASKARKA {kuma iibsan kartid qiimo sare u dhaafaya 50 cent, iyo galoofisyada latuuri karo ee gacmaha iyo jeermis dilaha.

Wax qasab ah kuma ah xirashada maaskarka carruurta ka hooseeya 6 sano jirka, iyo dadka itaalka daran ee naafadada ah,

Waa khasab adeegsiga maaskarada gaadiidka dadweynaha.

Dhaqdhaqaaqyada {waajibka is xaqiijinta} ayaa kasii jiri doono gobolkasta , sabababa shaqada, caafimaadka , waxyaabaha daruuriga ah,(adeega dukaameysiga, farmashiyaha , buuxsiga taleefanka.)

Sidoo kale waxaa lagu fasaxay booqashada gaaban ee waalidkaaga ,sida, ayeeyo abti, adeer, iyo carruurta , waxaana khasab ah adigoo ilaalinayo masaafada adeegsanayo maskarka difaaca. Sidoo kale waa mamnuuc inaad waqti badan la jooqto. Aad la cunteyso, sida qado, casho, gabi ahaan waa mamnuuc booqashada asxaabtada.

Waxaa lagu ogolaan doonaa jardiinada dadweynaha isuguyimaado , adigoo ixtiraamaya masaafada , waana la habeeyey si loogu fodaado isku imaatanka. Had iyo jeer waa inay masaafadu ahaato 2 mitir.

Dhaqdhaqada carruurta lajirkooda ayaa kugu filan lagu ogolyahay.

Qofkii qandho 37 degree gaareyso heysaa, ama neefsadashada dhibaato ku ah, waa qasab inuu joogo guriga.ayna udigaan dhaqtarkooda.

Hawlaha cunnada, marka lagu daro keenista guriga, waxay bixin karaan adeegga gudbinta saacadda markii la qabsado; cuntada waa in lagu cunaa guriga ama xafiiska (isticmaalku waa inuusan ka dhicin qolka gudihiisa, ama banaanka dibaddiisa).

Munaasabadaha diimaha ayaa wali la hakiyay.

Shaqada: laga bilaabo 4 majo waxaa dib u loo bilaabi doonaa, wax soosaarkii iyo howlihii jumlada waxaa sidoo kale suuragal ah in la tagi karo xafiisyada laga dalbado shaqadada,

Labada toddobaad ee u dhaxeysa 4 ilaa 18 may waxaa qiimeyn lagu sameyn doonaa xaalada caabuqa faafaha daran ee corona, hadii ay noqoto xogtiisa mid lagu farxi karo 18 maajo kadib, waxaa dib loo furi doonaa ganacsiga yar yar, matxafyada, iy maktabadaha , maqaayadaha , tima jaraha, xarumaha la isku qurxiyo , laga bilaabo 1 luulyo.

Laga bilaabo 4 maajo waxaa dib u furmi doono adeegii ganacsi ee tafaariiq yar iyo kuwii jumlada ahaa, iyo xafiisyada shaqada wareysiga shaqo .

Waxksasta oo shaki kaa galo ama la xiriiri opertarka isagaa waxkasta cusub oo kasoo baxay madaxda sare kula socodsiiinayo iyo taageero shaqsiyadeedba.kaa caawin doono.

