

## Talooyin ku saabsan kala fogaanshaha bulshada

Waa muhiim in dadka dagan Capital Region Housing ay u hogaansamaan talooyinka ay dowlada Alberta soo jeedisay ee ku saabsan ka hortaga caabuqa COVID19. Talaabooyinkan waxay yareeynaayaan isku daarashada cudurka COVID19.

## Waa maxay kala fogaanshaha dadka?

- Kala fogaanshuhu waa talaabo lagu xadidaayo inta qof ee hal meel iskugu imaan karto.
- Kalafogaanshuhu wuu ka duwan yahay karantiilida bulshada. Kalafogaanshaha uma baahnid in aad gurigaaga uun joogtid laakiin waxaad u baahantahay in aadan qofka kale u soo dhawaanin.
- Waa lagu ogolyahay in aad ku lugeeysid xaafadaha deriskaaga iyo meelaha nalu nasto laakiin waa in aad ilaalisaa ka fogaanshaha qofka kale.
- Waxaa kaloo lagu ogolyahay in aad aadid suuqa khudrada laga iibsado, meelaha caafimaadka loo tago iyo meelaha kale oo aad ka heli karto waxyaabaha kale oo aad u baahantahay laakiin waa in aad u jirsataa qofka kale masafo dhan 2 mitir ama 6feet.
- Si aad u xakameyso ama u yareyso faafida cudurka COVID19 isku day in aad yareyso bixitaanka aad gurigaaga ka baxeyso.

## Isticmaalka Wiishka dabaqyada daaraha loo raaco

- Wiishka dad badan ha la raacin. Hadii aad awoodidna u qaado jaranjarada dabaqaaga.
- Xusulkaaga ku dabool afkaaga markaad qufaceysid.
- Maadama aad gacantaada ku taabneysid batanada wiishka iska ilaali in aad gacantaada ku taabatid wejigaaga.
- Dadka isla raacayo wiishka ha lagu xadido 2-3 qof in aysan ka badan.
- Gacmahaaga ku dhaq/maydh sabuun iyo biyo kulul. Hadii aadan haysan sabuun iyo biyo kulul isticmaal jermis dilaha.

## Raashin soo iibsashada

- Inta aad suuqa tagi laheyd dukaamada ka dalbo waxaayabaha aad u baahantahay.
- Hadii aadan awoodin in aad dalbato isku day in aad suuqyada tagto waqiyada ay dadku yaryihiin

tusaale ahaan, Subaxdi hore ama habeenki marka la xiri rabo.

- Jermis dilaha ku nadiifi gaari gacanka iyo basketka alaabta lagu qaato. Gacmahaaga ku nadiifi jermis dilaaga markaad dukaanka galeysid iyo markaad ka baxeysid.
- Badi isticmaalka machinada lacagta laga bixiyo ee suuqyada yaala si aad u yareysid waqtiga aad suuqa joogtid.

## Raacida Gaadiidka Dadweynaha

- Xusulkaaga ku dabool afkaaga markaad qufaceysid.
- Iska ilaali in aad wejigaaga taabato kadib markaad taabatay butonka.
- Isku day in ka fogaanshaha qofka kale ilaaliso.
- Gacmaha ku dhaqo/maydho jermis dilaha

## Isku imaatinka bulshada xadidkeeda

- Dib u dhig qaraabo salaanka, xafladaha guryaha lagu qabsado iskuna day in aad ku kulantaan aaladaha internetka.
- Iska jooji isu imaatinka dhamaantiis hadii ay dad wayeel iyo dad ay xaaladooda caafimaad aysan fiicneyn ay idinla joogaan. Hadii rabtid in aad aragto ama aad booqato fadlan isticmaal aaladaha internetka.
- Marnaba ha tagin melena hadii ay ku hayso qandho/xumad iyo qufac oo aad daremey in u hargab ama duray ku haayo.

## Maqaaxida/maqaayadaha/ biibitooyinka

- Isku day in aad ka fogaato isku imaatinka bulshada.

## Laakin hadii isku imaatinku ay muhiim tahay

- Ku nadiifi gacmahaaga jermis dilaaga inta aadan waxba aadan cabin ama aadan wax cunin.
- Isticmaal qaado/Fargeeto, gacmaha cuntada ha ku cunin.
- Ka fogow qofka kale 2 mitir ama 6 feet
- Isticmaal xafaayad ama warqadaha afka iyo gacmaha laysaga tirtiro marka aad shubaneyso Ketch up ka, cusbada iyo basbaaska
- Ha cunin wax furan tusale nacinac/ looska.
- Cidna wax ha la cunin waxna hala cabin
- Cuntada markaad iibsato gurigaaga ku cun.

## Maxaad u baahantahay in aad ka ogaatid ka hortaga faafida cudurka (COVID19)

Siyaabahan soo socda ayaan uga hortaga kartaa faafida cudurka (COVID19).

- Adkee ku dhaqanka ka fogaanshaha qofka kale.
- Ka fogoow, oo joog gurigaaga hadii aad isku aragtid calaamado u eg in aad qabtid cudurka (COVID19).
- Gacmo dhaqistada/xalistaada badi
- Afkaaga ku dabool xusulkaaga marka hindhiso iyo qufac ku qabto
- Wajigaaga marnaba ha taaban
- Safar ha uga bixin meel ka baxsan Canada.

## Ku dhaqanka ka fogaanshaha dadka

Fiiri/eeg horaanta warqadahan hadii aad rabtid in aad ogatid masaafada aad u baahantahay in aad ka fogaato qofka kale.

Dowlada Alberta sharci ayay ka soo sartay xadidaada la kulanka dadka kale. Qofki lagu arko asagoo/ayadoo jabineyso sharciga ayaa lala tiigsan doonaa.

## Ka warqab calaamadaha cudurka lagu garto

Calaamadaha COVID19 lagu garto waxay u egyihiin calaamada hargabka/durayga iyo Cudurada kale ee sambabada ku dhaca ku waas oo ay ka midyihiin

- Qufac, qandho, xumad, naqaska ama neefta oo kugu ceshanta, duufkaaga oo bada iyo dhuun xanuun.

Hadii aad isku aragtid calaamadaha kor ku xusan guriga iska joog. Marnaba ha aadin meelaha caafimaadka. Waxaa wacdaa wasaarada caafimaadka ee Alberta numbarkeeduna yahay 8-1-1 wixii macluumaad oo dheeri ah. Waxaa ku diyaar ah dad ku hadla 240 luqadood oo af-Somaliga ku jiro

## Is go'doominka qofka

Sharciaga wuxuu ku faraayaa in aad is go'doomiso

- 14 maalmood hadii aad safar dibada uga soo laabatay ama aad la kulantay qof qaba cudurka COVID19
- 10 maalmood hadii aad isku aragtid calaamado u eg in aad qabto cudurka COVID19 oo ay ka mid yihiin, qufaca, qandho ama xumad, naqaska

ama neefta oo ku dhibeysa, dhuun xanuun iyo duufkaaga oo bata taasoo aan la xiriirin cuduro aad hore u qabtay.

## Hadii aad is go'doomisay sabab la xiriirta shaki in aad qabto cudurka COVID19

- Shaqo ha aadin, hana tagin meelaha bulshadu iskugu timaado ee gurigaaga joog.
- Ka fogoow in aad cid la kulanto taasoo ay ku jirto xitaa xaaskaaga iyo ciyaalkaaga qaasatan hadii guriga kula dagan yihiin dad waayeel ah ama dad qaba cuduro wax yeeleeyay unugyadooda difaaca jirka.
- Ha raacin gawaarida/Babuurta dadwenaha.
- Ha ku lugeynin xaafadaha deriskaaga ah iyo meelaha dadka iskugu yimaadaan. Qaasatan ciyaalka in ay guriga ka baxaan looma ogola.
- Hadii ay dan kugu qasabto in aad banaanka u baxdo dadka ka fogoow
- Hadii aad dagan tahay guryaha dabaqyada dhaadheer isku day in aad gurigaaga ka bixin hana qaadan wiishka dadka raacaan
- Hadii aad damacdid in aad u baxdo balakook kaaga si aad leersato ku dhaqan ka fogaashaha qofka balakoonka kale jooga 2 mitir

Wixii macluumaad ah kala xiriir

[Alberta.ca/covid19](https://alberta.ca/covid19)

Ama kala xiriir numberkaan Capital Region Housing

780-420-6161

Ama emailkaan kala xiriir

[inquiries@crhc.ca](mailto:inquiries@crhc.ca)

Ama websaydhkan: [www.crhc.ca/covid19-updatw](http://www.crhc.ca/covid19-updatw)