

---

Dowlada ayaa ka codsatay guud ahaan New Zealand in ay guriga joogaan (is-karantiilaan) Tani waxey badbaadin doontaa nolosha

---

# COVID-19

*Waan mideysanahay*

**Sida ugu waanagsa aan kujoojin karno faafitaank COVID-19 waa in an is-karantiilno. Laguma soo booqan karo – xitaa saaxibadaa iyo ehelkaada/qaraabada**



**Qof walbo waa inuu gurigiisa joogaa hada. Waxaad la xiriiri kartaa oo kaliya kuwa aad la nooshahay – ‘wareegaada dhaw’ Waxaad guriga uuga bixi kartaa oo kaliya:**

- Inaad soo sameeysatid waxyaalaha aasaasiga sida inaad soo adeegato ama aadid dhaqtarka hadaa u baahantahay
- Inaad shaqadaada aadid hadii aad ka shaqeysid shaqooyinka bulshada ku tiirsantahay (aadeegyada daruuriga)
- Inaad socod ama jimicsi aadeyso iyo inaa kusoo raaxeysaneysid muuqaalada banaanka
- Hadaa u baxdid banaanka waa inaa 2-mitir ka fogaataa dadka kale markasta

**2-mitir**



## **Gacmahaada dhaq!**



- Sabuunta waxay dishaa fayraka saran maqaarkaada/jirkaada, waxayna daloolisaa (dhib gaarsiisaa) difaaca fayraska
- Ku dhaq gacmahada 20 illbiriqsi ama kabadan sabuunta ama gacmo nadiifiyaha
- Usamee joogto – tusaale ahaan. Markaa guriga imaatid, cuntada kahor iyo kadib, markaa waqti la qaadaneysid dadka buka ama dadka nugul

**Wixii tallo dheeri ah ee ku saabsan joogitaanka guriga waxad booqataa [covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)**

# JOOG *guriga*

Guri-Jooga waxaa laga yaabaa inuu qaarkeen ku yahay isbadal wayn

Waa kuwaan waxyaalo sahlan aad isku daryeeli karto  
inta lagu jiro waqtigaan.

Haddii ad ubaahantahay macluumaad ku saabsan COVID-19, iskuday inad ka hesho  
meel lahubo eey leedahay dowlada – [health.govt.nz](http://health.govt.nz) or [covid19.govt.nz](http://covid19.govt.nz)

Ka fogow inaad si joogta ah u fiiriso wararka kusoo kordha COVID-19 Isku day  
inaad kala socotid macluumaadka ilo lagu kalsoon yahay hal jeer maalintii

Xakamee waxyaabaha aad xakamayn karto, tusaale ahaan. Wixii joogto kuu  
ahaa sii wado, si fiican wax u cun, seexo siina wad inaa sameeyso  
waxyaabaha aad ku raaxeysato/ad daneeysid

La xariir dadka muhiimka kuu ah, waxad kulaxariirta tusaale ahan, taleefonka,  
internetka ama waraq u qor!

**Xusuusin:** Is xasuusi naftaada inay caadi tahay inaad dareento walwal xaaladdahaan.  
Waa wax caadi ah in sidaan oo kale la dareemo xaaladaha aan caadiga ahayn

U naxariiso naftaada iyo dadka kale, tusaale ahaan.  
Hees, qosol, akhri ama fiirso filim fiican

**CALAAMADAHA?** Haddaa u maleeyneeysid inaad qabtid calaamadaha  
ka wac Healthline **0800 358 5453** ama wac  
dhaqtarkaada. Calamadaha uugu waaweyn waa:  
Qandho (38 °C), qufac, neeftoo kuugu adag, hindhisyo  
ama diif

**COVID-19**  
*Waan mideysanahay*



NEW ZEALAND  
**RED CROSS**  
RĪPEKA WHERO AOTEAROA