

FARIINTA WAALIDIINTA EE TIMID SARKAALKA MADAXA CAAFIMAADKA

Waxaan u soo qorayaa reer waalidiinta reer Fiktooriya, daryeelayaasha iyo ardada maanta si aan u helo qoys walba taageridiisa xagga hoos u dhigida fiditaanka coronavirus (COVID-19) Fiktooriya dhexdeeda.

Maadama fasaxii dugsi ugu soo socdo, ma khafiifin karno khafiifin karno ilaalinta nafteena iyo qoysaskeena. Waxa keliya oo u dhexeeya annaga iyo mawjada labaad waxaan samayno tan wixii ka dambeeya.

Meel kasta oo aad aado, fadlan ogsoonow khataraha. Ogow waa laga yaabaa in kuwa kale ay sidaan fayraska kuna dhaqmayn habka kala fogaanshaha.

Hadda waxaa jira xaalladaha ugu sarreeya tirada dadka qaba oo na soo maray in ka badan laba bilood. Caddaynta hadda ahi waxay muujinaysaa in kor u kaca tirada Fiktooriya ay sabab u yihiin qoysas isu tegaya oo aan raacayn talada kala fogaanshaha iyo saxada.

Nasiib daro, weli waxaan ku jirnaa safmar dadka naftooduna waxay weli ku jirtaa khatar. Sida aan ka arki karno adduunka oo dhan, fayraskaani wuxuu leeyahay awooda in uu nambor yari isu bedelo boqolaal maalma gudahood.

Meeshani maaha meesha aan doonayno in aan joogno waana in aan kuligeen wax qabanaa – markaan awoodno.

Tan ayaana sabab u ah in aan hirgelino xanibaadyo dib loo eegay. Tirada booqdayaasha guriga iman karaa hadda waxaa laga dhigay shan. Guriga dibadiisa, qoysaska iyo saaxiibada ayaa ku kulmi kara koox ilaa toban gaaraysa.

Tani waa sida qof walba oo xubin ka ah bulshada dugsi ay caawimi karaan:

- Amaan ahow markaad bulshada ku dhex jirto.
- Guriga joog si amaana. Taas macneheedu waxa weeye inaad aragto kuwaad u baahan tahay. Ha samayn kulan qoys oo ballaaran xasuusana inaad ilaaliso masaafada yeelana hab saxo oo wanaagsan.
- Ha wadaagina cunto ama cabitaan.
- Haddii aad, ama qof walba oo qoyskaaga ah uu dareemayo fiyoobi la'aan – guriga joog. Ha booqan saaxiibo iyo qoys. Ha aadin fasax haddii aadan fiyoobayn shaqana ha aadin. Ilmahaaga ha u dirin dugsi, daryeelka carruurta, kindergarten-ka ama dugsi haddii aanay fiyoobayn – guriga joogeen.
- Oo haddii aad leedahay calaamadaha, isbaar.

Dadka reer Fiktooriya intooda badan waxay samaynayaan waa wax sax ah, laakiin tani waa xasuusin muhiima kamana aamusi karno.

Annaga oo dhan ayay ku xiran in aan ilaalino amaanka saaxiibadeen iyo qoysaskeena.

Macluumaadka hadda ah iyo cusboonaysiinta xaallada coronavirus (COVID-19) booqo [Victorian Government's coronavirus website](#).

Haddii mid kasta oo ka mid ah qoyskaaga uu leeyahay mid ka mid ah astaamaha coronavirus (COVID-19), siday doonto ha u sahlanaatee, waa inay guriga joogaan, raadiyaan talo caafimaad isna baaraan. Astaamahaas waxaa ka mid ah xumad, qarqaryo ama dhidid, qufac, cuna xanuun, neefta oo kugu adag ama sanko oo biya kaa socdaan, dareenka urka iyo dhadhananka oo kaa taga.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan meesha la iskaga baaro booqo bogga [getting tested for coronavirus web page](#).

Haddii aad welwel ka qabto naftaada ama qoyskaaga xubin ka mid ah inay qaadeen fayraska aadna u baahan tahay macluumaad intaas ka badan, fadlan wac Khadka 24ka oo coronavirus-ka oo ah 1800 675 398.

Adj Clin Prof Brett Sutton
Victorian Chief Health Officer