




Ka kabashada walaaca ama naxdinta inta aad guriga joogtid.

Sideen dareemayaa maanta?

	SOONAHA CAGAARKA AH  Si fiican ayaad ugu kabaneysaa.	SOONAHA JAALAHA AH  Tallaabo qaad maanta. Soo wac: 877-282-8372 Xaladeena hadda taagan waa mid aan caadi ahayn oo walaac badan. In aad xogaago walaac ka muujisid waxyabaashi waa mid iska caadi ah, balse waa muhiim in aad dabagal ku sameysid in walacaani uu bilabaaya in uu wax xakameeyo. Su'aalahaani way caawini karaan.	SOONAHA GADUUDKA AH  Tallaabo qaad hadda! Soo wac: 877-282-8372
Sideen dareemayaa?	<ul style="list-style-type: none"> Waxaan dareemayaa deganaasho. Waxaan dareemayaa in aan fariisani karo ama aan toos u seexani karo. 	<ul style="list-style-type: none"> Waxaan walaac aad u badan lahaaye 2-3 maalin ee la soo dhaafay. Waxaan naxdin aad u badan lahaaye 2-3 maalin ee la soo dhaafay. 	<ul style="list-style-type: none"> Qorshaheyga caadiga ee lagu yareynaaya walaaca ma shaqeynaaya. Waxaan dareemayaa saacadihi yaraa ee la soo dhaafay: <ul style="list-style-type: none"> Jirka oo i ruxmanaaya Wadnahayga oo u bodbodaaya Sida aniga oo aan neefsan karin Aan la xakameyn karin Cabsi badan Waxaan dareemayaa jahwareer ama xanaaq
Wax daawo ah ma cawineysa walacayga?	<ul style="list-style-type: none"> Dawadayda way cawineysa. 	<ul style="list-style-type: none"> Waxaan qaadanayaa dawadayda walaaca ama naxdinta balse uma eko inay aad ii cawineyso. Waxaan waito dareemayaa walaac, deganaasho la'aan ama cabsi. 	<ul style="list-style-type: none"> Dawadayda ma cawineyso habayaratee. Ma sameyni karo wax ka mid howlahayga caadiga ah. Ma hubo waxa aan hadda sameynaayo.
Sidee bay tahay howshayda iyo hordadaydu?	<ul style="list-style-type: none"> Si fiican ayaan u hurdayaa. Waxaan habeenki hurdaa 7-8 saac. Waxaan awodaa in aan helo xogaago jimicsi oo maalinle ah. 	<ul style="list-style-type: none"> Si fiican uma hurdo Waxaan badanaa la soo tosaa walaac. Ma helo wax jimicsi ah oo maalinle ah 	<ul style="list-style-type: none"> Waan soo jedaa habiinki oo dhan. Ma aana seexanin 2 ama in ka badan oo habeen.
Waxyaaba igu caawiya in aan dareemo deganaan.			
Xadid cadadka dadka kujuraan qolka.	Heerka qaylida ka dhig mid hoose.	Yareey iftiinka	Dhageyso heeso ku dejinaayo
Waxaan kufikiraa aniga oo meel degan joogo.	Waxaan tijabiyaa nefsashada i dajiso.	Baro wax ku saabsan oo na xakameynaaya waxyaabaha kiciya walaaca.	Waxaan raadsadaa tageero. Waxaan la hadlaa qof marki aan dareemo ay waxyaabaha iga tan badiyaan ama aan naxa (saxiibada, xubnaha qoyska, dhaqtarka xubnaha goobta cibaadada, wim). Waxaan u shegaa qaabka ay ii caawini karaan.
Waxaad huruddaa hurdo cafimaad leh, wax un ku howlanaw oo cunta si wanaagsan u dheelitiraan cun mar maalin.	U laq dawooyinka sida laguugu qore. Ha istaajinin daawada ama ha badalin adiga oo aan waxaan ka la hadlayaa dhaqtarkayga marka hore.	Fikradaha kale:	Soo Wac Khadka Tooska ah ee Walaaca Covid-19: 211

© Xuquuqda nuqulka qoraalka Avera ee 2020 waxaa ilaaliyo xeerka Xuquuqda nuqulka ee Maraykanka. Dhamaan xuquuqda waa la ilaaliye. Maclumaadka la xiriira-cafimaadka ma looga tala galin inay badasho nasiixada xirfadleyaasha cafimaadka ama daryeelka ay ka helaan bukaanka bixiyayaasha daryelkooda cafimaad.

Hadafka Avera waa inay ku yeelato saamayn wax ku ool leh noolasha iyo cafimaadka ashqaasta iyo bulshada iyada oo ay bixinayaan adeegyo tayo leh oo ay hagayaan qiyaamka kiristaanka ah. Hadii aad u maaleysid inay dhibaato kaa haysato qeybta bixinta bilkaaga, la xiriir xafiska ganacsi ee gobtaada ama shaqaalaha bilka. Waan ka hadli karnaa xulashooyinka lacag bixita ee adiga kuu furan.