



Warqada macluumaadka

Coronavirus
(COVID-19)

Waa hagaag in la haysto daryeel guri

Caafimaadkaaga ayaa ah mudnaanta koowaad ee Dowlada Australia. Tan waxaa ka mid ah in lagaa ilaaliyo coronavirus (COVID-19).

Shaqaalaha daryeelka da'da ah ee soo booqanaya gurigaaga ayaa qaadaya dhammaan tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si ay u hubiyaan inaad amaan ahaato.

Tan waxaa ku jira taloyinka soo socoda oo ka socota Madaxa Sarkaalka Caafimaadka ee Australia oo ku saabsan goorta la isticmaalo qalabka difaaca.

Intabadan shaqaalahaaga daryeelka da'da ahi ma aha inuu xidho qalabka ilaalineed ee shaqsiga ah sida waji-daboolka, galoofyada, gambooyinka ama gogosha, iyo dharka isha ka ilaaliya.

Qalabka ilaalinta shaqsiyeed waa inuu xirtaa shaqaalaha daryeelka da'daada haddii:

- lagaa helay COVID-19
- lagaa shakisan yahay inaad qabtid COVID-19
- ay kaa soo muuqdaan astaamaha COVID-19

Shaqaaale daryeel kasta oo da 'ah oo muujiya astaamaha COVID-19 looma oggola inuu shaqeeyo – si loo hubiyo, shaqaalaha calaamadaha leh waa la tijaabinayaa.

Shaqaalaha daryeelka da'da ah ayaa raacaya talobixinta caafimaad ee ugu fiican ee badbaadineysa adiga iyo naftoodaba COVID-19.

Talo intaa dhaafsiisan

Si aad wax dheeraad ah uga ogaato COVID-19 fadlan wac Khadka Caawinta Qaranka ee Coronavirus **1800 020 080** ama booqo [health.gov.au](https://www.health.gov.au)

Haddii aad u baahan tahay inaad wax badan ka ogaato adeegyada taageerada, la xiriir Daryeelkeyga da 'weyn aniga (My Aged Care) oo wacaya **1800 200 422**.

Haddii aad wax walaac ah ka qabtid adeegyada daryeelkaaga, ama daryeelahaaga, fadlan la xiriir adeeg bixiyahaaga daryeelka da'da ah.



Ka ilaalinta naftaada Koronafayras (Coronavirus)

Nadaafadda wanaagsan iyo taxaddarka markaad la macaamilayso dadka kale ayaa ah difaacyada ugu fiican ee adiga iyo qoyskaagaba si looga hortago cudurka koronofayras (coronavirus). Tan waxaa ka mid ah:

- daboolista qufacaaga iyo hindhisadaada xusulkaaga ama tiishu
- Ku ridista tiishuuyada la adeegsaday isla markiiba xashiishka iyo maydhista gacmahaaga
- maydhista gacmahaaga marwalba oo aad ku maydheysid saabuun iyo biyo, oo ay ku jiraan cunnada ka hor iyo ka dib iyo ka dib suuliga, iyo markaad tagtid dukaamada ama meelaha kale.
- Isticmaalista gacmo nadiifiye alkolo leh (60% aalkolo), meelaha laga heli karo
- Nadiifinta iyo jeermisyada sagxadaha iyo waxyaabaha intabadan la isticmaalo
- guriga joog oo iska ilaali taabashada jirka ee dadka kale, marka laga reebo marka aad u baahatid caawimaad ama daryeel
- Ka fogow safarka aan muhiimka ahayn
- Tixgeli in farmasiisigu inuu dawooyinka guriga laguugu keeno.
- Tixgeli in alaabada iyo waxyaabaha daruuriga ah gurigaaga laguugu keeno
- Ujirso 1.5 mitir – oo u dhiganta dhererka 2 cudadood dadka kale, markii aad karto

Ilaali caafimaadkaaga

Waa inaad sii waddo daryeelkaaga caadiga ah ee guriga iyo daryeelka caafimaadka. Tani waxay sidoo kale muhiim u tahay sida naftaada looga ilaaliyo koronofayras (coronavirus).

La xiriir si joogto ah dhakhtarkaaga oo wac haddii aad ka welwelsan tahay mid ka mid ah xaaladahaaga caafimaad. Waxay awoodaan inay ku siyaan daryeelka taleefanka ama wadhadalka taleefanka, iyo daryeel waji ka waji ah ayaa wali la heli karaa.

