

COVID-19 iyo ammaanka iyo caafimaadka shaqo – Dhisida iyo dhismaha

Sida waafaqsan shuruucda Ammaanka iyo Caafimaadka Shaqada , loo shaqeeyayaasha waxaa saaran waajib daryeel ah ammaanka iyo caafimaadka shaqaalaha iyo kuwa kale ee jooga goobta shaqada. Loo shaqeeye ahaan waa inaad garataa khataraha goobta shaqada, meeshii suurtagal ahna aad baabiisaa ama yaree khatarahaas.

Waa inaad kala tashataa shaqaalaha arimaha ammaanka iyo caafimaadka ee la xiriira COVID-19. U ogolow shaqaaluhu inay sheegaan fikradahooda ka hor intaadan go'aamo qaadan.

Kala fogaanta jir ahaan

Waa inaad sameysaa wax kasta oo aad awoodid oo aad shaqaalaha ku kala fogeysid ugu yaraan 1.5 mitir inay isku jiraan tusaa;e ahaan:

- Xaddid isdhexgalka jireed – la xiriir adoo isticmaalaya hababka kale sida taleefan ama raadiye
- Xaddid tirada shaqaalaha ah ee jooga goobta shaqada
- u qaybi xiliyada SUBAX IYO GALAB
- yaree inta hawlood ee la dhammeystirayo maalin kasta
- ogolow in guriga laga shaqeeyo, meeshii suurtagal ah
- abuur meelo la maro oo goobta ah si aad u ilaalisid kala soocida jir ahaaneed
- yaree inta shaqaale ah ee goobtiiba jooga wakhti, oo ay ku jiraan wakhtiyada cuntada iyo bareega kalana fogee alaabta taal qolalka bareega.
- kulamada ku qabsada online meeshii suurtagal ah, haddii aysan saa ahayn, ku qabta meelo furan ilaalina inay shaqaaluhu 1.5 mitir isu jiraan
- dib u dhig tababarada aan muhiimka ahayn
- calaamado ku dheji ku saabsan kala fogaynta jir ahaaneed ee goobta shaqada .

Waxaad u baahan tahay inaad maareyso wixii ah khataraha ammaanka iyo caafimaadka (tusaale saameynta isgaarsiinta) ee dhaca natiijo ah kala fogaanta jireed.

Karantiinka iyo jeegareynta caafimaadka

Kala soco shaqaalahaaga wixii ah astaamaha COVID-19, sida xumad.

U tilmaan dhammaan shaqaalaha, haddii ay joogaan goobta shaqada amase aynan joogin, si ay kuugu sheegaan haddii ay:

- qabaan wax astaamo ah
- oo aad la xiriirtay qof laga yaabo inuu qabo COVID-19 (xitaa haddii qofka la shakiyey inuu qabo COVID-19 aan weli la baarin)
- aad aragtay shaqaale kale oo leh astaamaha

Ka jooji shaqaalaha shaqada haddii ay muujinayaan astaamaha. Shaqaalaha qaba COVID-

Nadiifinta

Marmar badan ku nadiifi jeermi dile iyo saabuun ama shaambooy:

- meelaha marmarka badan la taabto – qalabka, wiishashka, tuubooyinka, biraha la cuskado iyo albaabada
- alaabta shakhsiga sida taleefanada iyo ookiyaalaha
- alaabta shaqada sida qalabka
- adeegyada goobta shaqada

shaqaalaha tareenku waa inay u nadiifiyaan qalabka isla markiiba marka la isticmaalo.

Cid kasta oo nadiifinaysaa waa inay:

- xirataa gacmo gashi
- isticmaashaa jeermi dilaha gacanta oo aakool leh ka hor iyo ka dib xirashada gacmo gashiga

Waa inay leeyihiin weelka qashinta oo xiran halkaas oo shaqaaluhu ay ku ridayaan waxa la isticmaalo iyo qashinka sida tiishuuga.

Nadaafada

Shaqaalaha waa in looga baahdo inay ku celceliyaan sameynta nadaafada wanaagsan:

- ku daboolida qufaca iyo hindhisada tiishuu ama suxulka
- si haboon tiishuuga meel ugu ridida
- gacmaha badanaa ku maydh biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbiriqsi
- iyo ingaji gabi ahaanba, oo ay ku jirto ka hor iyo kadib markaad wax cunto iyo ka dib markaad musqusha qashid
- isticmaalid jeermi dilaha gacanta oo aakool leh
- u maydhida jirka, timaha (oo ay ku jiraan timaha wejiga) iyo dharka si aad ah maalin kasta
- ujirida in ka badan 1.5 mitir kuwa kale
- joogida guriga haddii aad jiran tahay
- iska ilaalinta wejigooda inay taabtaan
- iska ilaali gacan qaadka iyo xiriir jireedka dhow ee kale
- ka joogso candhuuf tufida
- ku rid dabada sigaarka weelka qashinka

tasiilaadkaaga qolka wax lagu maydho waa inay nadiif ahaadaan oo ay leeyihiin saabuun, biyo iyo warqada musqusha. Waa inaad leedahay jeermi dilaha gacanta ee aakoolka leh oo lay heli karaan shaqaaluhu inay isticmaalaan.

Wax keenista iyo qadaraasleyaasha kale ee imanaya goobta shaqada

Haddii booqashooyinka meesha shaqada loo baahan yahay:

- sii tilmaamo cad cad oo leh waxaad ka dooneysid intay goobta joogaan
- yaree tirada shaqaalaha ku lugta leh



- waa inaad heysataa jeermi dilaha gacanta ee aalkoolka leh si aad u isticmaasho ka dib markaad qabato alaabta lagu keenay
- u tilmaan in darawalada baabuurta waaweyni ay ku jiraan baabuurkooda
- isticmaal, oo u sheeg inay kuwa kale isticmaalaan, waraaqaha shaqo ee elegtarooniga ah oo aad heysatid siyaalo kale oo wax loo saxiixo

Wixii macluumaad dheeraad ah

Wixii macluumaad ah ku saabsan ammaanka iyo caafimaadka shaqo, gal [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus)