



## LIX TALAABO OO LAGU JOOJINAYO FIDISTA DEGAANKA XANAANADA DADKA DA'DA

Waad ku mahadsan tahay caawintaada inaad dhawrtid naftaada, dadka aad wada nooshihiin iyo dhammaan dadka adiga ku daryeela oo amaan ah. Waxaan fahamsanahay inay waqti adag ahayd, iyo dib-u-habeyn weyn loogu sameeyey dhammaan.

Nabdoonaantaada iyo wanaaggaagu waa mudnaantayada ugu weyn. Tallaabooyinka aan dejinnay waxay ahaayeen inay nabadgelyadaada ilaashadaan.

Waa muhiim inaan dhammaanteen sii wadno wax kasta oo aan awoodno si aan uga ilaalino deggeneyaasha daryeelka dadka da'da ah iyo shaqaalaha COVID-19. Macluumaadka soo socdaa waa inay kaa caawiyaan inaad nabadqab iyo caafimaad ku ahaato.

Haddii aad wax walaac ah qabtid ama aad dareento inaad u baahan tahay macluumaad dheeri ah fadlan la hadal xubnaha qoyska, daryeelayaasha ama shaqaalaha. Kulligeen waxaan ku jirnaa wadajir.

Macluumaad dheeri ah waxaa laga heli karaa websaydha ee [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ama wac khadka caawimada tooska ah ee, National Coronavirus, 1800 020 080.

### SIX STEPS to STOP THE SPREAD:

#### 1. Ogeysii shaqaalahaaga daryeelka caafimaadka haddii aanad dareemeyn caafimaad

Waa inaad u soo sheegtaa shaqaalaha daryeelka caafimaadkaaga astaamaha xanuunka, si kasta ha u yaraatee. Waxay sameyn karaan qiimeyn waxayna suurtagali karaan inay kaa baadhaan COVID-19. Calaamadaha COVID-19 waxay u ekaan karaan hargab ama durey waxaana ka mid noqon kara:

- Xumad
- Qufac
- neefta oo yaraata

- cune xanuun
- madax xanuun
- lumista urta
- lumista dhadhka
- san duuf leh
- murqo xanuun
- xanuunka laabata ah
- shuban
- lallabbo / matagid
- rabitaanka cuntada oo luma

Baadhitaanka COVID-19 ayaa loo heli karaa dhammaan dadka deggan xarumaha daryeelka dadka da'da ah.

## 2. Meydh gacmahaaga si joogto ah

Waxaad ubaahantahay inaad gacmahaaga meydho. Waa inaad had iyo jeer sameysaa tan ka hor iyo ka dib markaad xidhiidh la yeelatid degane kale, booqde ama shaqaalaha. Waa inaad gacmahaaga ku meydhaa saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan. Haddii gacmahaagu aan muuqaal ahaan wasakh lahayn waxaad isticmaali kartaa gacmo-nadiifiye alkolojiye.

## 3. Daryeel naftaada iyo booqdayaashaada

Si lagaaga caawiyo yareynta halista faafinta COVID-19, waxaan kugula talineynaa:

- Weydii booqdayaashaada in aaney booqan haddii aaney caafimaad qabin
- Xusuusi booqdayaasha inay gacmahooda meydhaan oo u tilmaam meesha ay kari karaan
- laba booqde oo kaliya markiiba
- kula kulan dadka soo booqda qolkaaga, meelaha dibedda, ama meelaha ay xaruntu kuu tilmaamayso
- Ka fogow booqdayaashaada meelaha la wadaago
- marwalba isticimaal kala fogaansha bulshad (waxaan ognahay inay tani adag tahay - gaar ahaan awoowayaasha carruurta)
- Hubso booqdayaashaada inaaney xidhiidh dhow laheeyn 14kii maalmood ee lasoo dhaafay qof COVID-19 qaba

## 4. Ma ogtahay sharciyada booqdayaasha khuseeya xaruntaada?

Adeegyada daryeelka dadka da'da ah ee degenaanshuhu waxay u baahan yihiin inay raacaan tilmaamaha gobolka iyo Territoriga. Adeeg walba oo daryeelka dadka da'da ah ee degenaanshuhu wuxuu leeyahay qawaaniin ka caawiya joojinta fiditaanka fayraska. Hubso in adiga iyo booqdayaashaadu aad la socotaan sharciyadaan. Xeerarku way is beddeli karaan haddii ay jiraan xaalado COVID-19 deegaankaaga.

Kahor intaadan galin xarunta daryeelka dadka da'da ah booqdayaashaadu waxay u baahan doonaan:

- kajawaab su'aalaha si ay uga caawiyaan shaqaalaha inay qiimeeyaan halista ay COVID-19 ku jirto
- muujiyo inay qaateen 2020 tallaalka hargabka
- ogolaato inaad raacdo qaanuunka booqdayaasha

Weydii booqdayaashaada inay hubiyaan inay si daacad ah uga jawaabaan si aaney si shil ah ugu faafin fayraska COVID-19.

## 5. Ma ogtahay sida loola xidhiidho dadka aad jeceshahay haddii aaney booqan karin?

Waxaa iman kara wakhti ay xarunta daryeelka dadka da'da ahi u baahan tahay inay xadido dadka soo booqanaya gurigaaga. Tusaale ahaan, haddii uu ka dillaacay gurigaaga ama agagaarahaaga.

Waxaan ku dhiirigelineynaa xarumaha daryeelka dadka da'da ah iyo ehelka inay wada shaqeeyaan si loo hubiyo inaad xidhiidhin kartid. Xitaa haddii kuwa aad jeceshahay aaney ku booqan karin fool ka fool, waxaa jira wadooyin badan oo aad xidhiidh ku yeelan kartid.

Weydii xubnaha qoyskaaga ama shaqaalaha xarunta inay ku tusaan sida loola xidhiidho adoo adeegsanaya wicitaanada fiidiyaha. Weydii inay ku tusaan sida iyo meesha aad ugu xirnaan karto internetka.

## 6. Ma ogtahay inaad dalbankartid inaad la noolaato qoys kumeel gaar ah inta lagu gudajiro xaalada degdega ah ee COVID-19?

Haddii aad dareentid xasilloonida aad la joogto reerka ku siin kara daryeel, waxaad qaadan kartaa fasax degdeg ah. Faafida hadda jirta waa xaalad degdeg ah. Fasax deg deg ah ayaa la heli karaa ilaa 30ka Sebtember 2021

La hadal daryeel bixiyahaaga dadka da'da ah haddii aad jeceshahay inaad fasax ka qaadatid gurigaaga daryeelka dadka da'da ah.

## **Waxaan u baahanahay caawimadaada**

Barnaamijka COVIDSafe waa mid ikhtiyaari ah. Soo dejinta app-ka waa wax aad sameyn kartid si aad u caawisid ilaalinta qoyskaaga, asxaabtaada iyo bulshadaada. Waad caawin kartaa badbaadinta nolosha dadka kale. Dad badan oo Australiyaan ah ayaa ku xirma barnaamijka COVIDSafe, si dhakhso leh ayaan ku ogaan karnaa fayraska.

Dhamaan macluumaadka rasmiga ah, ilaha iyo hagida, booqo [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)