

La taliyahaaga si aad caafimaad ugu waartid oo laguu wargeliyo inta lagu jiro cudurkan caalamka ku fiday ee Koronafayras

5-26-20: Penny Wheeler, MD, Madaxweynaha & Maamulaha Allina Health, waxay nala wadaagtay akhbaartii ugu dambeysay ee COVID-19. [Akhriso qoraalka muuqaal fiidiyow ah.](#) Booqo [Maktabada fiidiyowga ee COVID-19](#) si aad u aragto akhbaarihii ugu danbeeyay oo fiidiyow dheeri ah.

Waxaan halkaan u joognaa adiga, maanta iyo maalin kasta

Dhib ma laha wax kastoo nagu xeeran, waxaad tahay sababta aan halkaan u joogno. Waxaan rabnaa inaad ogaato, in daryeelka caafimaadkaagu uu muhiim u yahay siddii uu waligeed u ahaa. Waxaan halkaan u joognaa inaan ku taageerno oo aan ku kugu hagno jidka.

Si aad u aragto dhammaan xulashooyinkaaga - daryeel toos ah, daryeel qof ahaaneed, baaris internetka iyo in ka badan—tag hel daryeel hadda.

[Hel daryeelka hadda](#)

Ballan Qaadkeena Daryeel Nabdoon

Iyada oo la tixgalinayo taxadarkeena tayada leh iyo fursado kala duwan oo daryeel maqal iyo muqaal ah, ku raaxayso ogaanshaha inaan diyaar u nahay inaan si badbaado leh kuu daryeelno markasta oo aad noo baahatid. [Baro wax badan oo ku saabsan waxa aan sameyno si aan u ilaalino badqabkaaga.](#)



Daryeed maqal iyo muuqaal baahsan



Kala soocidda COVID-19



Baadhitaan hordhac ah ee bukaanka iyo soo booqdaha



Kala fagaansho dadka



Qof kastaa wuxuu xidhaa gafuur daboole



Heerarka ugu sarreeya ee nadaafada

Baaritaanka wadada qarkeeda ee COVID-19

Waxaan u fidinaa baaritaanada COVID-19 dhammaan bukaanada leh calaamadaha cudurka, iyadoo ballan looga qabanayo goobahayada baarista wadada qarkeeda, oo ay

ku jiraan lix goobood oo ah magaalada weyn iyo seddex goobood oo gobolka ah. Waxaad ka filan kartaa jawaabaha 3-5 maalmood gudahood.

[Wax dheeri ah baro](#)

Daryeelka adiga ha kuu yimaado

Adigoo booqasho maqal iyo muuqaal ah, kala hadal daryeel bixiyahaaga fool ka fool. Gurigaaga ku hel daryeel khabiir ah.

[Wax dheeri ah baro](#)

Maareynta welwelkaaga iyo walaacaaga

Koroonafayraska (COVID-19) wuxuu dad badan u keenaa welwel iyo walaac. Si kastaba ha noqotee, waxaa jira [Waxyaabo aad sameyn karto si aad gacan uga geysato daryeelka naftaada](#) muddadaan.

Goorta caawimo la raadsado

Kala hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii welwel ama walaac uu saameyn ku yeesho nolol maalmeed kaaga ama haddii aad qabto dhibaatooyin jidheed.

Daryeelidda Adeegayaasha Daryeel

U muuji taageeradaada howl wadayaasha COVID-19.

[Wax dheeri ah baro](#)