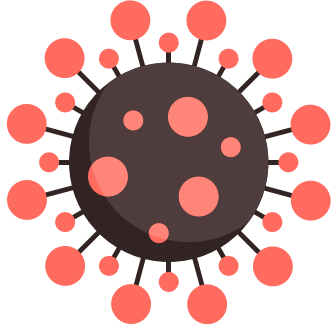


Tallaalka koroonaha ee dhallinyarada 12-15 jirka ah

Warbixin koobaan oo ka socota Machadka Caafimaadka Dadweynaha oo ku saabsan cudurka koroonaha ee covid-19

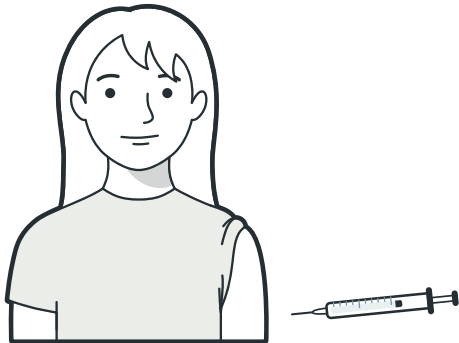


Cudurka koroonaha

Dhallinyarada inta badan waxa ku dhaca cudur koroonaha oo khafiif ah.

In yar ayaa aad u xanuunsan karta.

Tallaalku wuxu dadka ka difaacaya cudurka daran ee koroonaha.



Ku saabsan tallaalka

In la is tallaalo waa ikhtiyaari.

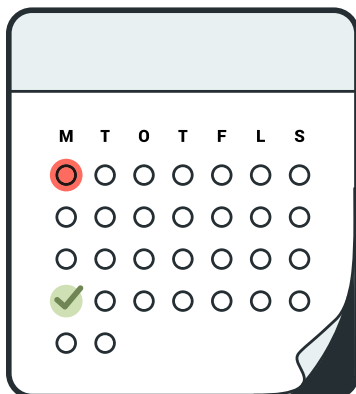
Waa in waalidkaagu oggol yihiin.

Dhallinyarada 12-15 jirka ah waxa la siinayaa 1 irbad.

Kuwa koroonahu ku dhacay ma u baahna tallaalka.

Tallaalku waa irbad lagu mudayo cududda gacanta.

Sheeg haddii aad ka cabsato irbadaha si qofka ku tallaalayaa u tixgeliyo arrintaas.



Intee le'eg yahay waxtarka tallaalku?

Dhallinyaradu si wacan ayay uga difaacan yihiin cudurka daran ee koroonaha 3 toddobaad ka dib qaadashada 1 irbad.

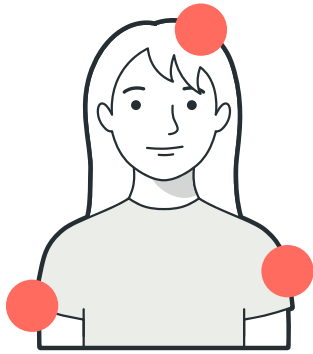
Ku dhaqan talooyinka ka hortagga cudurka inkastoo lagu tallaalay.



Siddee tallaalku u shaqeeyaa?

Tallaalku wuxuu jidhkaaga barayaa in uu garto fayruska koroonaha oo kaa difaaco cudurkeeda.

Jidhku wuxuu xasuusanayaa qaabka uu kaaga difaaci karo fayruska.



Dhibaatooyinka caadiga ah ee tallaalku qofka ku keeno waa:

- Meesha la muday oo xanuunta
- Daal
- Madax-xanuun
- Jidhka oo xanuuna
- Qabow dareemid iyo xummad/qandho

Dhibaatooyinkani waa kuwo qofku dhibsano oo inta badan ka xoog weyn kuwa ka yimaada tallaallada kale, laakiin maalmo yar ka dib ayay qofka ka tagaan.

Cilladaha aan caadiga ahayn

Waa dhif iyo naadir in ay cillado xun yimaadaan Cilladaha dhif iyo naadirka ah sida falcelinnada xasaasiyadda ah iyo caabuqa wadnaha waa la daaweyn karaa haddii ay yimaadaan.

Waanu la socon doonaa haddii ay yimaadaan cilladdo aan hore loo aqoonin

La xidhiidh dhakhtarka, kaalkaaliso caafimaad ama shaqaale caafimaad oo kale haddii aad isku aragto dhibaatooyin aan caadi ahayn, xoog weyn ama wakhti badan soconaya ka dib marka lagu tallaalo.



Waa in waalidku oogolaadaan tallaalista dhallinyarada 12-15 sanno jirka ah. Waa kan foomka oggolaanshuhu



Halkan ka soo degso foomka oggolaanshaha

Barta internetka ee degmadaada ka eeg sida balan loo samaysto. Waa bilaash. Faahfaahin ku saabsan tallaalka koroonaha ka akhri [barta internetka](#) ee Machadka Caafimaadka Dadweynaha