



Talo bixinta guud oo laga sii adkeeyey

Qof kasta oo gobolka jooga waxa lagu dhiirrigelinayaa inuu:

- Haddii ay suurtoagal tahay iska ilaali inaad xiriir jidhka/taabasho jir ahaaneed la yeelato dadka kale aan ahayn kuwa aad la nooshahay. Waxa uu taas micnaheedu yahay waxa ka mid ah in lagaala talinaayo inaad qabanqaabisid ama ka qeybqaadatid xafad iyo iskutagyada bulshada ee kale ee la midka ah. Waa in sidoo kale laga fogaado waxqabadyada qaar aan la sameyn karin iyadoo aan masaada dadka kale laga fogaanaynin, sida isboortiga la istaabanaayo ama daryeelka caafimaadka iyo is qurxinta oo aan caafimaadka xiriir la laheyn.
- Iska ilaaliso joogitaanka bay'adaha gudaha sida dukaamada, xarumaha ganacsiga, matxafyada, maktabadaha, goobaha dabaasha iyo jiimka. Booqashooyinka daruuriga ah ee tusaale ahaan lagu tagaayo dukaamada raashinka iyo farmashiiyaha ayaa la sameyn karaa.
- Iska ilaali inaad ka qeybqaadato, tusaale ahaan shirarka, riwaayadaha, bandhigyada, tabobarada isboortiga, kulamada/ciyaaraha iyo tartamada. Laakiin taasi ma khuseyso tabobarada isboortiga ee carruurta iyo dhalinyarada dhalatay 2005 ama wixii ka danbeeyey.

Xiriirada dhowdhow ee daruuriga ah, sida booqashooyinka daryeelka caafimaadka iyo baaritaanka caafimaadka, ayaan ku jirin talooyinka la soo jeedinaayo. Qofka calaamado laga yaabo inay noqon karaan covid-19 leh waa inuu ka fogaadaa dhamaan xiriirada dhowdhow ee dadka kale oo dhan.

- Inay ka fogaadaan sameynta safarada aan daruuriga aheyn. Safarada ayaa gacan ka geysan kara korodhka faafitaanka infegshanka maadaama oo badanaa lala kulmo dad cusub. Taladaas ayaan khuseynin safarada lagu aadaayo shaqada, waxbarasho/hawl ama daryeelka loogu baahan yahay in goobta la joogo.

Talo bixinta guud ee laga sii adkeeyay ee la xiriirta goobaha shaqada iyo waxqabadyada

- Waxqabadyada iyo loo shaqeyeyaasha waxa inay qaadaan talaabooyin si uu qof kastaa ugu raaci karo talooyinka guud. Talaabooyinka loo shaqeyeyaashu waxay noqon karaan ku dhiirrigelinta shaqaalaha inay guriga ku shaqeyaan, iyadoo la siiyo fursado dheeri ah oo ay guriga kaga soo shaqeynayaan, iyo in dib loo dhigo safarada shaqadu dadka dirto, shirarka iyo kulammada kale ee jir aheed/tooska ah. Waxqabadyada kale waxay dhimi karaan tirada soo booqdayaasha ah ee isla waqti joogta, lagu beego saacadaha furitaanka, oo la soo bandhigo fursadaha waxqabadka dhijitaalka ah.

