

CUDURKA COVID-19

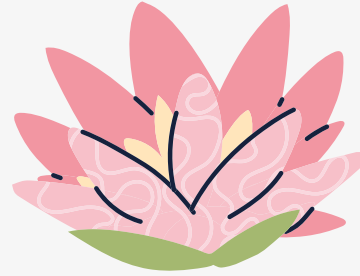
WAALIDHIINTA OO LOO SHEEGAAYA

WAX YAABO YAR YAR

IS DEJI

Ka fogow ama iska ilaali dabeecadaha kadeedka carruurtaada hortooda.

Cod degan kula hadal ayaga.



DHAGEYSO

U hel waqti aad ku dhageysato sida eey dareemayaan ugana jawaab suaalaha eey qabaan.

Ogeysii inay hagaag tahay in walwal la dareemo.

Kalsooni u muuji

U sharax in shaqadaada ugu sareysa ay tahay daryeelka qoyskaaga.

U sharax sida qoyskaaga u bad baadi karo.

Midba midka kale ha siiyo marxabeen iyo xabad-iskuqabasho.



NOQO RUN SHEEGE

U sharax waxa dhacaya iyo sababta si fudud.

Si daacadnimo ah uga jawaab su'aalaha. Waa caadi in aan jawaabaha oo dhan la aqoon.

Kaliya ka raadso macluumadka ilo aad aamini karto

SAMEYSO QORSHE

Ku ekoow wakhtiyadaaga caadiga ah ee aad soo toostid, waqtiga cuntada, hurdada.

Abuur waqtiga iskuulka iyo waqtiga ciyaarta.

Samee wakhtiyo aad ku lugayso ama aad ku ciyaarto madadaalooyinka qoyska.

U samee wakhtiyo warbaahinta bulshada iyo TV-ga.



LA SAMEEY QOYSKA MADADAALO

Qoys ahaan, la imow qorshe hawleed maalinle ah.

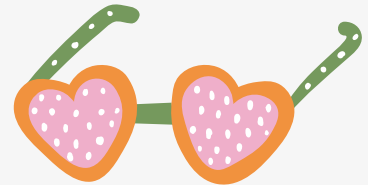
Xubin kasta oo qoyska ka mid ah ayaa dooran kara xulashada madadaalada maalintaas.

Qeybsada howlaha iyo shaqooyinka guriga.

DHINACA WANAAGA WAX KA EEG

Ogsoonow markay carruurtaadu wax fiican sameeyaan.

Ku amaan ineey yihiin kuwa ku caawiya, naxariis leh.



NAFTAADA KA TAXADAR

Si wanaagsan wax u cun, jimicso maalin kasta, hurdo kugu filan hel.

Yaree inta warar ee aad daawato ama dhageysato.

Qaado waqti aad ku tukatid, ku fekirtid ama istcimaal istiraatiijiyadaha nasashada.

KU XIRNOOW

La xiriir qoyska, saaxiibbada iyo deriskaaga.

Caawi dadka kale ee ku jira marxalad adag.

