

## **Sidee ayuu u shaqeeyaa karantiinka guriga?**

Ma ka mid tahay dadka uu dhakhtarka cudurrada faafa ku guubaabiyey iney guriga isku xareeyaan maadaama aad ku sugneed dugsiga sare ee Broman xilliga 9-12 ee bisha maarso?

Markaa aad bey muhiim u tahay inaad dhab ahaan guriga isku xareeysid 14 maalmood oo aad keliya qaabisho dadka aad la nooshahay.

Ka codso qof kale inuu kuu soo adeego ama uu hawl kaaga qabto dibedda iskuna day inaad u jirsan in ka badan 2 mitir dadka aan ahayn dadka aad la nooshahay. Hase yeeshee waa wax cad inaysan dhib lahayn in dhinaca internetka lagula kulmo asxaab, macallin iyo dad kale.

Dadka aad la deggan tahay si caadi ah bey u shaqeyn karaan ama u aadi karaan iskuulka. Laakiinse guriga ayey joogayaan haddii ay xanuunsan yihiin laguna arko calaamadaha cudurka ee sida xummad, qufac, daal iyo jidhka oo xanuuna. Weliba arrintu dadkoo dhan bey khusaysaa xilliyadan koroonaha oo kale. Dhammaan dadkoo dhammina dabcan way ku fekerayaan iney gacmaha iska dhaqaan haddana ay ku qunfacaan oo ku hindhishaan xagasha gacanta.

Dhallinyarada iyo dadka caafimaadka qaba badigood si gaar ah uguma xanuunsanayaan caabuqa corona. Markaa waa keliya in la sugo in la bogsoodo. Oo guriga la joogo laba maalmood ka dib marka ay xitaa dhammaato 14ka maalmood. Haddii aad si aad ah u xanuunsato oo aadan tusaale ahaan awoodin inaad kacdo ama ay dhib kuugu noqoto neefsashada waa inaad la xiriirtaa cusbitaalka adigoo wacaya lambarka 1177.

### **Maxaa dhacaya haddii aanan guriga isku haynin?**

Haddii aad jebiso isku xaraynta guriga ee qofku iskii u sameynayo markaa dhakhtarka cudurrada faafa ayaa go'aan ka gaari kara in meel laguugu xareeyo. Markaana booliiska ayaa soo galaya haddaad go'aanka u hoggaansami weydo.