

La Qabsiga Warwarka



Xattaa iyada oo dib loo furayo Vermont, safmarka COVID-19 waxa uu sii wadaa in uu saameeyo nolosheena maalinlaha ah. Dad badani weli waxa ay ka soo kabanayaan dhibaatooyin caafimaad, dhaqaale iyo kuwo kale. Ku waditaanka caadooyinka ama xeerarka cusub nolosheena shaqo iyo shakhsiyeed waxa ay noqon kartaa mid inagu adag, qaabka aynu uga falcelinaana waa ay kala duwan tahay.

Ka dib joogsi dheer oo ku yimid xidhiidhitaanka fool ka foolka ah, waxa muhiim ah in maskaxda lagu hayo saameynta ay dhibaatooyinkani inagu yeesheen inaga iyo bulshooyinkeena. Inkasta oo tiknoolajiyaddu ka caawisay qaar badan oo inaga mid ah in ay isku xidhnaadaan, xamaasadda aynu u qabno iyo werwerka aynu ka qabno inaynu dib ugu wada xidhiidhno fool ka fool waa ay kala duwanaa kartaa. [Waaxda Vermont ee Caafimaadka Maskaxda \(linki ah in Ingiriisi\)](#) waxa ay ururisay waxoogaa talooyin ah si ay inooga caawiso si aynu usii hayno dhabbaha bogsiinta bulshooyinkeena si wada jir ah. [Hel liis dhamaystiran oo macluumaad ah \(linki ah Ingiriisi\)](#).

Hel Xaqiiqooyinka

Waxa aynu ka ognahay COVID-19 waa uu isasoo tarayaa , sida cadaymaha korya ee ku saabsan [ammaanka iyo wixtarka tallaalada \(linki ah Ingiriisi\)](#). Waaxda Vermont ee Caafimaadka iyo [Xarumaha Xakameynta Cudurada \(linki ah Ingiriisi\)](#) waxa ay bixiyaan macluumaad sax ah, la cusboonaysiiyey, si fududna loo heli karo oo ku dhisan xog. Khayraadka warbaahintu mararka qaar waxa ay ka weriyaan COVID-19 caddeyn aan la xaqiijin karin ama macluumaad aan dhamaystirneyn taas oo sababi karta in la faafiyo macluumaad khaldan waxaana ay yeelan kartaa cawaaqib aan loo qasdiyin. In loo dhug yeesho adeegsiga baraha bulshadu waxa ay gacan ka

geysan kartaa yareynta faafinta macluumaadka khaldan, waxaana ay inaga caawin kartaa badqabkeena maskaxeed ee guud.

Naxariistu Waa Muhiim

Faafitaankii COVID-19 waxa uu geddiyey nolosheeni maalinlaha ahayd waxaana uu wax ka beddelay ku dhawaad qayb kasta oo ka mid ah sida aynu u noolnahay. Inta aynu sii wadno bogsashada iyo dib isugu imaanshaha bulshada, waxa muhiim ah inaynu u naxariisano nafaheena iyo dadka kale. Culayskii ka dhashay faafitaanka iyo jahwareerka sii socdaa waa dhab. Waa caadi inaad yeelato werwer, cabsi, iyo xanuun inta ay arrimuhu sii wadaan inay isbeddelaan. Noqo mid naxariis leh inta aynu dhammaanteen dib u ogaaneyno halka ay tahay inaynu qabano marka xigta.

[Isku-Naxariisashada \(linki ah Ingiriisi\)](#) waxa ay inaga caawin kartaa inaynu noqono kuwo in badan daryeela nafaheena iyo dadka kale. Waxqabadyada ay ka midka yihiin qoraalada maalinlaha ah, jimicsiga, iyo cunidda cunto nafaqo leh, oo ay ku jiraan arrimo kale waxa ay noqon karaan kuwo faa'iido leh inta aynu hore u socono. Xattaa xusuusinta nafaheena iyo dadka kale guulaha yaryar iyo kuwa waaweyn ee aynu sanadkan gaadhney waxa ay si togan u saameyn karaan badqabkeena.

[Sida aynu u Ahaanayno Kuwo Ammaan ah Guriga Dhexdiida Vermont \(fiidyaw ah Ingiriisi\)](#)

Boos u Samee Bogsashada

Inta ay weli jiraan walaacyada aynu ka qabno saamaynaha caafimaad ee COVID-19, sidaas si lamid ah waxa weli jiraya werwerka aynu ka qabno sida aynu hore ugu soconayno xaqiiqdan cusub, ee aan sinaba caadiga u ahayn. Aqoonsiga waxyaabaha ina dhaqaajiya iyo walaacyada gaarka ah waa ay ina caawin doonaan. Mid kasta oo inaga mid ahi waxa uu yeelan karaa heerar qanaacad iyo kalsooni ka duwan kuwa dadka kale. Inaynu wakhti ku qaadano si aynu uga hadalno sida aynu dareemayno, waxa ay fursad inoo siisaa inaynu dhisno baraarugsanaan weyn. Laakiin maxaynu sameyn karnaa si aynu ula qabsano? Sidee baynu ula guuri karnaa culaysyadii ina fuulay sanadkan tegey? Ma keli baynu ku nahay dareenkeena werwerka? Adeegsiga [farsamooyin fudud \(linki ah Ingiriisi\)](#), iyo ka qaybqaadashada wadasheekaysiga dadka kale, waxa ay inaga caawin kartaa inaynu dareeno daal yar iyo taageerid badan.

Khibraduhu Waa ay ina Mideeysan

Inaga oo aqoonsanayna walaacyadeena oo ka hadlayna baahida aynu u qabno taageere, waxa aynu la midoobi karnaa dadka kale ee leh khibradan la wadaagay ee murugada, shakiga, iyo rejada mustaqbalka. Ma jiraan wax aad jeceshahay inaad qabato oo aad doonayso inaad la

wadaagto dadka kale? Helitaanka koox aad la orodo ama aad beer kala shaqayso waxa ay noqon kartaa qaab madadaalo leh oo aad hawl ugala qaybqaadan karto dadka kale bannaanka, adiga oo samaynaya boos aan ku wadaagno khibradaheena. Diyaar uma tihid miyaa inaad dad fool ka fool kula kulanto? Sii wad adeegsiga tiknoolajiyadda si aad u sheegto oo aad uga hadasho sida aynu hore ugu soconayno.

Is-Daryeelka Ka Dhig Mudnaanta

Inaynu wakhti ku qaadano nafaheena xattaa way sii adag tahay marka aynu wajahno xaalad degdeg ah iyo saamayneheeda sii socda. Waxa ay inala noqon kartaa keliya hal shay oo dheeraad ah oo ay tahay in la qabto. Laakiin qaadashada lugeyn, sameynta [farsamooyinka hoos u dhigga culayska \(linki ah Ingiriisi\)](#), sida yoga ama baraarugsanaanta maskaxeed, ama akhrinta buug madadaalo ah ama maqaal waxa ay beddeli karaan jawigeena. Dhaqanadan ayaa sidoo kale la muujiyey inay xoojiyaan habdhiskeena difaaca.

Dib u Dhiska Hawlmaalmeedka Caafimaadqabka

COVID-19 iyo walaacyada aynu ka qabno inaynu xanuusanaa waxa ay beddeleen hawlmaalmeedka maalinlaha ahaa. Dhaqanadeena maalinlaha ah in la carqaladeeyo ama la joojiyo muddo waxa ay kordhin kartaa werwerkeena. Dib u dhiska hawlmaalmeedku waxa uu abuuri karaa dhibaato kale. Laga bilaabo maanta, waxa aynu abuuri karnaa, ama dib u dhaqan gelin karnaa hawlmaalmeedka inaga taageeraya badqabkeena. Ku bilaabista maalinta lugeyn debedda ah, ama jimicsi, waxa ay inaga caawin kartaa inaynu muddo ku dhisno caafimaadkeena. Doorashada waxqabadyo galabtii ah oo madadaalo leh sida daawashada filin, wax ku qorista joornaal, tumista qalab muusig ama geem, iyo dabcan, la hadalka saaxiibada iyo qoysku waxa ay inaga caawin karaan dhamaystirka hawlmaalmeed togan. Ku noqoshada waxqabadyada kooxeed, ahaanshaha jidh ahaan mid firfircoon, iyo u samaynta boos waxqabadka bulsheed waxa ay muhiim u yihiin badqabkeena sii socda.

Halka Lala Tegeyo Murugada iyo Waayitaanka

Dad badani weli waxa ay wajahayaan murugo iyo waayitaan ay kala kulmeen safmarkii. Waxa laga yaabaa inaad weyday qof aad jeceshahay oo aadna awood u yeelan weyday inaad la joogto markii uu dhintey. Ama waxa laga yaabaa inaad awood u yeelan weyday inaad murugo u muujiso dhimashada qof adiga oo la socda saaxiibada iyo qoyska. Xattaa haddii aanad waayin qof aad jeceshahay, qaar inaga mid ahi waxa ay waayeen shaqooyin, caafimaad ama wakhti ay la qaadan lahaayeen saaxiibada iyo qoyska. Murugadu waa falcelin dabiici ah.

Baaxadda waayitaanka iyo murugadu waa mid aad u weyn waxaana ay qaadataa wakhti in laga gudbaa. Dareemitaanka murugada ama la noolaanshaha dareen guud oo waayitaan ahi waxa uu ku iman karaa kadiso — gaar ahaan marka dareenadani aanay tegin . Qaabka mid kasta oo inaga mid ahi u muujiyo murugada ama u cabbiro dareenkiisa waayitaan waa mid gaar ah. Marka lagu daro dhibaatooyinkan, dareenka cusboonaysiinta iyo dib u xidhiidhintu waxa ay la mid noqon karaan iska hor imaad gilgila qofka dareenkiisa. In lagu baraarugsanaado, oo laga hadlo kooxda ballaadhan ee shucuurta ah kuwaas oo sii wadi doona inay soo baxaan waxa ay inaga caawin doonaan inaynu si wadajir ah u bogsano.

- [Wax badan ka ogow hanaanka murugada \(linki ah Ingiriisi\)](#)
- [Haddii aad weyday qof aad jeceshahay intii lagu gudo jirey safmarka COVID-19 \(linki ah Ingiriisi\)](#)
- [Haddii aad dareemayso khasaare isbeddelada hawlmaalmeedka maalinlaha ah iyo qaababka nolosha awgeed \(linki ah Ingiriisi\)](#)

Hay'adda Maamulka Xaaladda Degdegga ah ee Federaalka (FEMA) waxa ay bixinaysaa kaalmo dhaqaale oo loogu talagalay kharashaadka aaska la xidhiidha COVID-19. Ka ogow macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan [kaalmada aaska COVID-19 \(linki ah Ingiriisi\)](#).