

Ilaali Qoyskaaga

Iska tallaal COVID-19

Is tallaalidda COVID-19 waa habka ugu wanaagsan ee lagu badbaadin karo adiga iyo kuwa aad jeceshahayba.



Waa maxay sababta aan isku tallaalayo?

Tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inuu kugu dhoco COVID-19.

Sida ugu dhakhsaha badan ee dadka badan loo tallaalo, waa sida ugu dhakhsaha badan ee aan ugu laaban karno noloshii aan ogayn, taas oo ay ka mid tahay is dhexgalka bulshada, aadida dugsi iyo shaqada.

Dhammaan tallaalada COVID-19 ma yihiin kuwo ammaan ah oo waxtar leh?

Haa. Dhammaan tallaalada COVID waxay soo mareen isla baaritaan adag oo looga baahan yahay tallaal kasta. In ka badan 75,000 oo bukaan ah ayaa ku lug lahaa tijaabooyinka tallaalka lana kormeeray bilo ka hor intaan tallaallada la oggolaan. Kama Qaadi kartid COVID-19 tallaalka.

Ma jiraan dhibaato ka dhalata tallaalka?

Bukaano qaar waxay soo sheegaan dhibaatooyinka ka dhasha tallaalka oo yar yar sida xanuunida meesha la isku duro iyo madax xanuun. Waxaad la kulmi kartaa astaamo u eg kuwa hargabka oo muujinaya tallaalku inuu shaqeynayo. Dhibaatooyinka halista ah ee ka dhasha tallaalka waa kuwo dhif ah bukaan kastaana waa lala socdaa tallaalida kadib si loo hubiyo ammaankooda.

Miyaa laqaadayaa xaaladdayda socdaal marka lay tallaalayo?

Maya. Uma baahnid inaad la wadaagtid wax macluumaad ah oo xasaasi ah oo shakhsi ah si aad lagu tallaalo. Ka helitaanka tallaal rugta caafimaadka bulshada waxay la mid tahay tallaalka hargabka ama baaritaanka joogtada ah ee rugta aad ku kalsoon tahay.

Weydii xaruntaada caafimaadka sida aad iskaga tallaali karto COVID-19 maanta.