OFKA MEEL LA JOOGA QOF CUDURKA QABA

OFKA MEEL LA JOOGA QOF CUDURKA QABA waa dadka isku meesha joogay (Goobta Xiisaha) ee isku waqtiga sida qof qabo COVID-19.

Qofka Meel La Jooga Qof Cudrka Qaba waxay ku jiraan halis hooseyso ee ku dhicitaanka COVID-19. Macluumaadkaiyo tallada Qofka Meel La Jooga Qof Cudrka Qaba waxay ku qorantahay webssaydka Wasaarada Caafimaadka, oo waxaa lagu daabici karaa dhinaca warbaahinta, ama dhinaca digniinada App-ka Raadraaca NZ COVID.

Guriga joog oo is baar?

Baaritaanada waa bilaash

MAYA

Illaa kugu dhaco aastaamaha.

Haddii ay kugu dhacaan aastaamaha, waa inaad soo wacdaa Khadka caafimaadka, is baar iyo guriga joog:

- Illaa aad heshid natiijada laga waayo, **iyo**
- 24 saacadood aastaamahaaga markay joogsadaan kadib.
- Ka gooniyow dadka kale ee gurigaaga haddii aad awoodid.

Warbixinta xarunta baaritaanka soo wac Qadka caafimaadka (**0800 358 5453**) ama booqo healthpoint.co.nz/covid-19/

Waxaa jira taageerada dhaqaalaha ee dadka looga baahanyahay inay joogaan gurigai sabab la xiriirta COVID-19.

Baaritaanka laga waayay: Ma **qabtid** COVID-19
Baaritaanka laga helay: Waxaad **qabtaa** COVID-19 (Caafimaadka Dadweynaha ayaa ku soo wacayo).

Iska fiiri aastaamaha?

HAA

14 maalmood kadib markii ugu dambeysay aad u dhawaatay qof qabo COVID-19.

Aastaamaha COVID-19 waxaa ku jiro hal ama ka badan ee kuwa xiggo: *Qufac cusub ama ka sii darayo, qandhada, neefsashada oo yaraato, dhuun xanuun, sanka duufka leh, lumitaanka ku meelgaarka ah ee urta/dhadhanka.*

Dadka qaar waxay sidoo kale la kulmi karaan: *Shuban, madax xanuun, muruq xanuun, lalabo, jahwareer, xanaaq.*

Haddii aastaamo kugu dhacaan:

- Guriga joog
- Soo wac Qadka caafimaadka (**0800 358 5453**)
- Baaritaan hel.

Miyay dadka la nooshahay u baahantahay wax walba?

MAYA

Illaa **ay ku** dhacaan aastaamaha.

Qof walba ee qabo aastaamaha wuxuu u baahanayaa inuu soo waco Qadka caafimaadka, hel baaritaan iyo guriga joog illaa:

- Ay ka helaan natiijada laga waayo, **iyo**
- 24 saacadood aastaamahooda markay joogsadaan kadib.

Qofka qabo aastaamaha waa inuu ka gooniyoobaa dadka kale ee ay la noolyihiin haddii ay awoodaan.

Joog guriga illaa aad heshid natiijada baaritaanka laga waayay. Guriga joog haddii kugu dhaco aastaamaha. Guriga joog illaa si buuxdo u wanaagsan.

Soo wac Khadka caafimaadka haddii la kulantid aastaamaha ama u baahantahay tallo: Garaac **0800 358 5453**.

Haddii aad dhibaato ku qabtid neefsashada, soo wac ambalaansaha: Garaac **111**.