

DADKA ISKU MEEL LA JOOGA QOFKA CUDURKA QABA

Waxaad isku meel la joogtay (Goobta La danaynayo) isku wakhti qof qaba faafinaya COVID-19.
Tani waa waxa aad u baahantahay inaad qabto.

Guriga joog oo isbaar?

Baaritaanada waa bilaash

HAA

Guriga joog, **isbaadhista markaaba maalinta 5.** Guriga joog illaa aad hesho natriijada baadhitaanka aan cudurka lagaa helin.

Waa in lagu baadho isla markaaba iyo shan (5) maalmood ka dib maalinta markii u dambaysay aad u dhawayd qofka qaba COVID-19.

Guriga joog illaa aad heshid natiijada baaritaanka laga waayo (maalinta 5 ama ka dambe) oo iska gooniyey dadka kale ee qoyskaaga haddii aad awoodid.

Tan macnaheedu waxa weeye ma shaqo tegi kartid ama uma bixi kartid jimicsi. Wax ka iibsado onlayn ama hel qoys/ saaxiibo si ay cunto kuugu keenaan iyo dawooyin.

Baaritaanka laga waayay: Waad qabtaa COVID-19 (Caafimaadka Dadweynaha ayaa ku soo wacayo).

Waxaa jiro **taageerada maaliyadeed** oo dadka looga baahanyahay inay joogaan guriga sabab la xiriirto COVID-19.

Iska fiiri aastaamaha?

HAA

14 maalmood markii kuugu dambaysay ee aad u dhawaatid qofka qabo COVID-19.

Aastaamaha COVID-19 waxaa ku jiri karo hal ama ka badan ee kuwa xiggo: *Qufac cusub ama ka sii darayo, qandho, neefsashada yaraata, dhuun xanuun, sanka duufka leh, lumitaanka ku meelgaarka ee urta/dhadhanka.*

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

Haddii kugu dhaco aastaamaha – xitaa haddii horay lagaaga waayay – islamarkiiba is baar markale oo guriga joog, ka gooniyow dadka kale ee qoyskaaga haddii aad awoodid, illaa:

- Aad heshid natiijada laga waayay, iyo
- 24 saacadood kadib markii aastaamahaaga ay joogsadaan.

Macluumaadka xarunta baaritaanka soo wac Healthline (0800 358 5453) ama booqo healthpoint.co.nz/covid-19/

Miyay dadka la noolyihiin u baahanyihiin wax un?

MAYA

Illaa uu ku dhaco aastaamaha.

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

- Waxay heleen natiijada laga waayay, iyo
- 24 saacadood kadib markii ay aastaamahooda joogsadaan.

Qofka qabo aastaamaha waa inay ka meelo kala duwan kala joogaan 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.