VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Haddii ay Korontada Shaqeyn Weyda

Waxaa soo socda dabeyla xoog leh waxaana laga yaabaa inay korontada go'ada. Si aad u badbaada, raac talooyinkaan.

Si aad taageera u heshid ama macluumaad, ka garaac nambarka 2-1-1 telefoonkaaga ka dibna sheeg luqadda aad ku hadasha. Qof ayaa su'aalahaada kaga jawaabi doona afkaaga.

Listen to the radio.

- Dhageysa raadiyaha.
- Waa inuu jiraa qof fahmaaya luqadda Ingriiska si uu kugu dhageysta raadiyah oo uu ugaada waxa dhacaaya iyo waxa aad sameyneysa.

- **Diyaar noqo.**
- Haddii aad haysato moobayl, haa lahaada dab ku fila.
- Qaada nalalka laisugu baaqa, islamarkaana haysa bateriyada dheeriga ah ee nalalka laisugu baaqa.
- Qolka qabeyska, dararka, iyo jaagagga ka buuxi biya nadiif ah. Biyahaan waxaa loo isticmaali karaa cabid, dhaqid, iyo nadiifinta musqusha.
- Haanta gaaska ee Baabuurkaaga buuxi. Haddii korontada ay shaqeyn weyda, waxaa laga yaabaa inaad heli weyda gaas.

Marka ay korontada danta:

- Haa wicin telefoon nambarka 9-1-1 adoo u sheegaaya inaysan jirin koronta. Wac nambarka 9-1-1 haddii qof uu dhaawac gaara ama uu khatar ku jira.
- Haddii ay mugdi tahay, waxaa haboon in laisticmaala nalalka laiisugu baaqa. Waad isticmaali kartaa shumac, laakin kataxadar inaad dab sababta. Shumacyada ka fogeey caruurta.
- Dami qalabka yaryar sida Telfishanka ama maykrowefka ood isticmaaleysay inta aysan korontada tagin kahor. Nalalka haa daarnaadeena si aad u ogaatid marka ay korontada soo laabaneysa
- Firinjeerka iyo barafeeyaha haa xirnaadeena si cuntada ay qaboow u ahaata.
- Gudaha haa ku isticmaalin shabaqa biraha leh ee wax lagu duba oo banaanka la dhigta. Wuxuu soo saari karaa gaas oo kuwaxyeeleyn kara ama ku dili kara.
- Haddii ay korontada kuusoo laaban weyda muda maalma ah, waxaad u baahan kartaa inaad aada hoy ama guri leh koronta.
- Taxadar sameey haddii aad gaari kaxeyneysa. Haddii nalalka taraafikada ee wadooyinka aysan shaqeyneynin, isgoys walba wuxuu noqonayaa wada afar dhinaca ah oo dhamaan dhinacyada ay joogsanayaan.

Marka ay korontada soo laabata:

- Qalabka mid mid u daar 15 daqiiqa ka dib korontada marka ay soo laabata.
- Taxadar muuji marka aad wax nadiifineysa. Kafogoow khadadka korontada oo soo dhacay.

Ka taxadar cuntada.

- Haddii korontada ay maqneyd in ka badan afar saacadood, cuntada ku jirta firinjeerkaaga waxaa laga yaabaa inaan la cuni karin.
- Haddii barafeeyahaaga uu buuxa, cuntada waxey baraf ayey ilaa 2 maalmood (48 sacaadood). Haddii barafeeyahaada uu nus yahay, cuntada waxey baraf ahaaneysaa 1 maalin (24 saacadood). Cunooyinkaan waa la cuni karaa.
- Marka ay korontada soo laabata, si fiican u nadiifi firinjeerkaaga iyo barafeeyahaaga. Waxaad isticmaali kartaa ilaa 2 qaada oo ah kuwa miiska cunada lagu isticmaala ee burka soodhada ka

sameysan iyo 4 koob oo biya qandac ah. Angaji jalxada, dhalooyinka iyo waalasha ka hor intaadan kucelinin firinjeerka.

- Iska tuur cuntada laga yaaba in ay halaawday oo aan la cuni karin. Haddii aad hubin, iska tuur.