

HEL XAQIIQOYINKA

KHURAAFAAD-BIXINTA IS-GO'DOOMINTA

Waxaa jira khuraafaadyo badan oo ku saabsan is-go'doominta. Waa kuwaan xaqiiqooyinka.

KHURAAFAAD: Waa in aan is-go'doomiyaa muddo 14 maalmood

XAQIIQADA: Waxaad u baahan tahay inaad sidaas u sameys 10 maalmood oo kaliya ah, laga bilaabo maalinta baaritaankaaga ka dib ama u dhowaanshaha qofka cudurka qaba.

KHURAAFAAD: Dad badan isma go'doomiyaan, markaa anigana uma baahni

XAQIIQADA: Xogta ugu dambeysa waxay muujineysaa in 93% dadka loo sheegay inay is-go'doomiyaan ay sidaas sameeyaan. Adiguna waa inaad sidaas sameysaa.

KHURAAFAAD: Haddii natiijadayda baaritaanku ay caddayso in aan qabin cudurka, waan iska joojin karaa is-go'doominta

XAQIIQADA: Marka laga reebo haddii aad ka qayb qaadanayso qorshe tijaabo ah, waa in aad sii waddaa is-go'doominta.

KHURAAFAAD: Uma baahni in aan is-go'doomiyo haddii aan tallaalanahay

XAQIIQADA: Waa inaad is-go'doomisaa xitaa haddii aad qaadatay tallaalka ama aad horay u qaadday cudurka coronavirus.

KHURAAFAAD: Haddii aan af-xirka gashto, uma baahni in aan is-go'doomiyo

XAQIIQADA: Waa in aad weli is-go'doomisaa, waxaa laga yaabaa in lagu qaadsiiyay fayraaska.

KHURAAFAAD: Ma jiraan wax taageero ah aan heli karo haddii aan is-go'doomiyo

XAQIIQADA: Talada caafimaadka maskaxda, caawimaad ka timaada maamulka deegaankaaga iyo kaalmada dhaqaale ayaa la heli karaa.

KHURAAFAAD: Waxaan weli dibidda ugu bixi karaa lugo-baxsi haddii aan ku jiro is-go'doominta


XAQIIQADA: Waa in aadan gurigaaga ka bixin muddada 10-ka maalmood ee buuxda, marka laga reebo haddii ay jirto xaalad degdeg ah.

KHURAAFAAD: Haddii aan is-go'doominayo, guriga kama bixi karo sabab kasta ha noqotee

XAQIIQADA: Waad ka bixi kartaa – laakiin waa markay jirto xaaladaha degdeg ah oo kaliya ah sida helitaanka gargaar caafimaad ama markaad iskaga ilaalinayso halista waxyeelada.

KHURAAFAAD: Uma baahan doono in aan is-go'doomiyo kadib marka xaddidaaddaha la khafiifiyo

XAQIIQADA: Waa in aad is-go'doomisaa haddii lagugu taliyay – waxaad ilaalin doontaa dadweynaha waxaadna naga caawin kartaa sidii aan caadi ugu soo laaban lahayn.

 Wixii macluumaad dheeraad ah booqo: gov.uk/coronavirus ama wac 119 ama la xiriir maamulka deegaankaaga