

Macmiilka xerada qaxootiga: Waa warbixin ku saabsan soonka bisha Ramadaan iyo waqtigan lagu jiro ee feyruska korona

Xilligan hadda lagu jiro waxaa dalkan Fiinland looga diyaargaroobayaa sidii loo waajihi lahaa cudurka safmarka ah ee ballaaran ee feyruska korona. Waa inaad ka macmiil ahaan sannadkaan tixgelinta siiso xaaladdan taagan ee feyruska korona, inta lagu guda jiro soonka bisha Ramadaan.

Feyruska korona waxaa uu ku faafaa is taabashada, qufaca iyo hindhisada. Waa arrin aad muhiim u ah in la yareeyo dhammaan wada xiriirka dhanka bulshada, si kasta oo aad arrinkaa ugu baahan tahayba. Sidaas ayaan qaab wadajir ah ugu yarayn karnaa faafitaanka cudurkan safmarka ah ee Finland iyo xerada qaxootiga gudahooda.

Qof walboo naga mid ah wuu samayn karaa, arrimaha looga hortagaayo faafista feyruska korona.

Ka fogoow dadka kale xitaa inta lagu guda jiro soonka bisha Ramadaan

- Waxaad iska ilaalisaa goobaha guud ee la isugu yimaado, dadka kooxda ah iyo isu-imaatinka guud (tusaale ahaan. Salaadda jamaacada , afur wadareedka, xafladaha, la kulanka saaxiibbada iyo gaadiidka dadweynaha).
- Ha tagin qof kale gurigiisa oo cidna ha u martiyin. Waxaad si gaar ah isaga ilaalisaa in aad u tagto oo u martido dadka waayeelka ah iyo kuwa qaba xanuunnada asaasiga ah sida sokorta, dhiigkarka, wadno xanuunka IWM).
- Haddii aad deggan tahay xerada bannaankeeda, qofna ha ugu yeerin gurigaaga.
- Marnaba ha tagin qof kale gurigiisa, haddii aad isku aragto xitaa wax yar oo astaamaha caabuqa neefsashada ah. Astaamaha caabuqa neefsashada waxaa ka mid ah xummad ama qandho, dhuun-xanuun, qufac, neefsashada oo adkaata iyo murqo xanuun. Waa inaad ka fogaataa la xiriirka dhammaan dadka oo dhan. Haddii aad isku aragto wax astaamahaas ka mid ah, waxaad sida ugu dhakhsaha badan ugu sheegtaa shaqaalaha xerada qaxootiga. Haddii aad deggan tahay xerada bannaankeeda, telefoonka nagu soo wargeli, ha imaanin xerada.
- Qofna gacanta ha ka salaamin, qofna hab ha siinin. Waxaad hindisataa ama allifataa qaabab kale oo la isku salaami karo oo aan istaabasho iyo isu soo dhawaansho toonna ahayn.
- Waa in aad ugu yaraan hal mitir ka fogaataa dadka kale ee jooga xerada qaxootiga iyo kuwa jooga xerada bannaankeedaba. Kafogow qofka qufacaaya ama hindhisaaaya.
- Haddii aad ku nooshahay xerada qaxootiga dhexdeeda, si dhif ama naadir ah u imow goobaha guud ee xerada qaxootiga dhexdeeda.

Nadaafadda wanaagsan ayaa ah qaabka ugu fiican ee looga hortagi karo feyruska korona iyo feyrusyada kale ee faafafaba, xitaa inta lagu guda jiro soonka bisha Ramadaan

- Si taxaddar leh mar walba u dhaq gacmaha, adigoo isticmaalaaya saabuun iyo biyo. Gacmaha iska dhaq ugu yaraan muddo 20 seken ah. Si fiican u qalaji gacmaha.
- Haddii aadan gacmaha iska dhaqi karin, waxaad isticmaashaa jeermis tiraha (aalkolada gacmaha lagu nadiifiyo).
- Markaad qufacayso ama hindhisayso afkaaga dabool. Tusaale ahaan waxaad isticmaashaa waraaqaha sanko ama gacantaada inta suxulka ka sokeysa. Ha ku qufacin ama ha ku hindhisin calaacashaada ama sacabbadaada. Waraaqda sanko waxaad ku riddaa bacda qashinka.
- Ha taataban indhaha, sanko iyo afkaba, haddii aadan markaas aad taabanayso faraha iska soo dhaqin.
- Waxaad fixgelin muhiim ah siisaa nadaafadda aadka u wanaagsan ee, marka aad raashinka karinayso iyo marka aad cuntaynaysaba.
- Haddii aad ku nooshahay xerada qaxootiga gudaheeda, ku dadaal nadaafadda qolkaaga kuu gaarka ah iyo naadafadda goobaha guud ee xerada ee adiga qayb ahaan aad ka mas'uulka tahay.
- Haddii aad ku nooshahay xerada qaxootiga bannaankeeda, ilaali nadaafadda gurigaaga.

Saameynta ay xaaladda korona ku yeelatay hawlihii ka socday xerada qaxootiga

- Booqashada ay dadka xerada ka baxsan ku imaanaayeen xerada qaxootiga waa la joojiyay illaa iyo amar dambe.
- Xerada qaxootiga gudaheeda laguma qabanqaabin karo wax isu imaatin guud oo dadka dhexdiisa ah.

Waxyaabaha aan dhankaaga ka rajaynayno

- Dhammaan macaamiisha xerada qaxootiga waxaan ka rajaynaynaa wadashaqeyn, sabar, dulqaad iyo degganaan. U hoggaansan oo raac hagista ay ku siinayaan shaqaalaha xerada qaxootiga iyo dhakhtarkaba, kuwaasoo ah ammaanka nafsad ahaantaada iyo kan dadka kaleba.

Xaggee ka heleysaa warbixinta

- Waaxda socdaalka waxaa ay diyaarisay warbixin ka hadlaysa feyruska korona oo loogu talaggalay macaamiisha xerada qaxootiga " Warbixin ku saabsan feyruska korona oo loogu talaggalay macaamiisha xerada qaxootiga". Warbixintaas waxaa lagu qoray luqado kala duwan: waxaad warbixintaas ka heleysaa xeradaada qaxootiga.
- Warbixinta loo baahan yahay waxaad ka heleysaa shaqaalaha xerada qaxootiga.



- Telefishinka Yle.fi ayaa waxaa ku qoran warbixinno ku saasban feyruska koroona oo ku qoran luqado kala duwan.
- Bogga internetka hay'adda caafimaadka iyo nololwanaagga (THL.fi) ayaa kuu sheegaya xaaladda dalkan Finland, waxaana halkaas aad ka heleysaa hagis ku saabsan qaabka loo qufacayo iyo gacmo dhaqista.
- Hagista ku saabsan qaabka loo soomaayo bisha Ramadaan, waxaad ka heli kartaa bogga Ururka Islaamka ee Finland: rabita.fi.