



April 9, 2021

Waalidiinta Qaaliga iyo Mas'uuliyiinta,

Fasaxa Abriil ee dugsiga iyo cimlada kulul soo socota, waxaan dooneynay inaan ka faa'iideysanno fursaddan inaan idin la xiriiro oo aan kula wadaagno talooyin muhiim ah iyo xusuusin kaa caawinaya inaad sii wado nabad gelinta naftaada, qoyskaaga, iyo bulshada.

Markaan fiirineyno Fasaxa Abriil usbuuca soo socda, waxaa muhiim ah in la xasuusto in fasaxaan ay ka duwanaan doonto kuwa kale oo aan horey u soo aragnay. Amarka Joogitaanka-Guriga ee Gobolku hadda ka bilaabatay welina waxaa jira khatar sare in aad qaadid cudurka COVID-19. Waa muhiimadda ugu weyn in aan qaadno tallaabooyinka lama huraanka ah si aan nafteenna iyo dadka kaleba uga ilaalino COVID-19.

Hababka oo guul keenaayo waa in la sii wado inaad xad u yeelatid xiriirka dadka oo reerkaada ahayn. Waxaan kugu dhiirrigelinaynaa inaad ku raaxeysatid jawiga quruxda badan qoys ahaan, laakiin la ma dhex gali karo qoysaska kale.

Waqti ku qaadashada dibedda waxay dhiirrigelinaysaa caafimaadka maskaxda iyo jir ahaaneed. Wareegga hawada ayaa caawiya yareynta gudbinta COVID-19 oo sida tallaabooyinka kale ee caafimaadka bulshada. Waan ognahay waalidiinta, mas'uuliyiinta iyo caruurta inay heleen habab oo ay ugu mashquuli karaan banaanka inta ay ka taxadarayaan, waxaan kugu dhiirgalinaynaa inaad ku sii socotid banaanka adiga iyo reerkaaga. Baaskiil wadista iyo socodku waa waxyaabo xiiso leh oo aad la sameyn karto qoyskaaga.

Fadlan xusuusnow inaad mar kasto iska fogeeyso reeraha kale oo aad xirato maaskaha marka 2m u jirtid iyo kala fogeeynta aysan suurta gal ahayn (sida meelaha caruurta ku ciyaarta) iyo markaad sugayso inaad isticmaasho waxyaabaha lagu dheelo ee banaanka (tusaale ahaan garoonka teniska, garoomada kubbadda cagta.). Fadlan booqo websaydhkayna [Bulshada Cilmiga](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxqabadyada nabdoon inta lagu jiro COVID-19.

Waxaa laga yaabaa ineey dadweynaha iskudayaan ineey dabciyaan tilaabooyinka maaddaama hawada aa kulaaneeso, laakiin waxaan u baahannahay inaan xusuusnaano in COVID-19 uusan qaadanayn fasax. Khatartu waa mid saraysa walina way taalaa xitaa iyadoo jawigu qurux badan yahay. Sida had iyo jeer ah, haddii adiga ama qof qoyskaaga ka mid ahi uu bilaabo inuu muujiyo [calaamadaha COVID-19](#), buuxi foomka websaydhkayna (midka loogu talagalay [dadka waaweyn](#) ama [carruurta](#)) si lagaaga caawiyo inaad go'aan ka gaarto haddii baaritaanka loo baahan yahay.

Iyada oo amarka joogitaanka-Guriga ee Gobolku galayo, dadka oo dhan waa inay joogaan guriga. Ujeedooyinka lagama maarmaanka ah wa sida tagista dukaanka

raashinka ama farmashiyaha, helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka (oo ay ku jiraan tallaalku), jimicsiga bannaanka, u aadista dugsiya ama shaqo.

Amarka joogitaanka-Guriga waxay umuuqan kartaa dib u laabasho waxayna naga dhigeysaa inaan niyad jabno oo aan daalno laakiin waxaan u baahanahay inaan xusuusano inaan hada ku dhownahay dhamaadka! Ayadoo tallaalkadu si joogto ah usocdaan lana rajeynayo natiijooyin hordhac ah ee talaalka dhalinyarada, hadaan kusii adkeysano dagaalka aan kula jirno COVID-19, waxaa naloo xaqiijin karaa inay nolol caadi ah ayaa soo noqo rabto.

Waad ku mahadsan tihiin allabaryada badan aad samaysaan si aad u badbaadisaan naftiina iyo midba midka kale. Xusuusnow, tallaabo kasta oo aan hadda qaadno waxay wax ku biirin doontaa sanad-dugsiyeed oo caafimaad badan iyo bulsho caafimaad inta ka hartay 2021.

Mahadsanidiin,

Dr. Vera Etches,
Sarkaalka Caafimaadka Ottawa - Medical Officer of Health
Caafimaadka Dadweynaha Ottawa - Ottawa Public Health