

# Tallobixin ku aadan caafimaadka maskaxda



## Isku day inaad hurdo hesho, oo yeelo nolol maalmeed caadi ah

Marwalboo aadan helin hurdo kugu filan, waa marwalboo walwalka kugu badanayo, oo aad cabsaneysid.



## Cun cunto caafimaad leh oo kala duwan

Markaas waxaad heleysaa tamar iyo awood kugu filan, inaad ku maareyso howlaha nolol maalmeedkaada.



## Ahow qof u firfircoon jir ahaan

Firfircoonaanta jirka waxay noqon kartaa siyaabo badan, sida inaad beerta ka shaqeysid ama jimicsi ku sameysid qolka fadhiga. Mudnaan sii inaad dibada u baxdo, oo aad socoto, qaadato hawo nadiif ah, iftiinkana aragtid waxay kor u qaadeysaa niyadaada.



## Maskax ahaan waa inaad u firfircoonaataa

Ku shaqeysii maskaxdaada howlo kala duwan, aqri oo geem ciyaar, qor nolol maalmeedkaada, dhageyso muusig ama aasaas waxyaabo kale.



## Qaab u samee nolol maalmeedkaada

U aasaas qorsho ama u jadwaleey howlaha maalinta ama isbuuca, oo soo bandhig jadwalada. Haddii aad guriga ku shaqeysid, isku day inaad shaqeysid isku waqtiga aad qaban jirtay maalmaha caadiga ah.



## Xusuusnow, inaad isbedel la timaadid

Ogow marwalbo, inaad ka qeyb qaadatid sida aad u caawin laheyd dadka nugul ee bulshada Deenmark, oo isku day in Deenmark si dhakhsa ah uga baxdo masiibadaan, inaad ka fogaatid dadka, inaad joogto gurigaaga. La soco marwalba siddii aad u caawin laheyd dadka kale.



## Xiriir la lahow dadka kale – la samee wax adoo ilaalinaya intaad isu jirtaan

Wac qoyskaada iyo asxaabta, kula hadal fiidiyowga ama soosheel miidiyaha.



## Aqbal in dhibaatan ay raad ku yeelan karto cilaaqooyinkaada soke

Xaaladan cusub waxay culeys ku yeelan kartaa xiriirka aad la leedhay dadka aad aadka isugu dhaw dihiin, waa inaad dulqaad yeelaataa, haddii marmar qaar uu culeyska bato.



## Is deji, oo nasasho ka qaado walwalka marmar

Yaree waqtiyada aad fiirsaneysid wararka ama aad akhrineysid. Dooro ilo lagu kalsoon yahay oo aad ka hesho wararka.



## Dadka kale ama adigaba ha ku eedeyn in uu kugu dhacay COVID-19

Xusuusnow in cudurkaan uu faayras keeno, oo uusan qof keenin. Fayraska Corona aad buu u faafaa.



## Is ilaali

Isku day inaad ka fogaato caadooyinka xunxun, sida inaad hurdo fiican seexan waydid, khamri badan cabtid ama sigaar cab badan. Mudnaanta sii inaad sameysid waxyaabaha u wanaagsan naaftaada. Markaad is caawisid, waxaa kuu fududaaneyso inaad caawisid dadka kale.