

Warqadda xaqiiqda macluumaadka waddaniga:

Weji daboolashada iyo gacmo nadiifiyaha.

Warqaddaan xaqiiqda waxaa loo diyaariyey inay raacdo weji daboolayaal iyo gacmo nadiifiyeyaal la geeyey meelaha uu cuntada geeyo oo ku qaybiyo Kawnsilka Magaalada Birmingham taasoo qayb ka ah jawaabtayada karoona fayraska (COVID-19). Qaybintaan waxaa kaloo maal-geliyey ururada u shirkoobey caafimaad-qabka magaalooyinka.

Weli daboolashada:

Weji daboolashadu waxay difaaci kartaa faafidda COVID-19 waayo waxay daboolaysaa sanko iyo afka, kuwaasoo ah meelaha ugu waaweyn oo la xaqiijiyey inay ka soo baxaan is-qaadsiinta cudurka iyo qoyaanku.

Weji daboolashadu waa inay:

- daboolashada sanko iyo afkaaga oo ay kuu oggolaataa inaad si fudud u neefsatid
- si aan dhib-lahayn kuu le'egtahay oo ay qabsataa wejiga
- in lagu adkeeyo wax lagu xiro ama dhegaha la soo suro
- inay ka samaysan tahay qalab aan ku dhibayn oo aad ka neefsan kartid, sida suufka
- in qalabka uu ka samaysan yahay uu ugu yaraan yahay labo qaybood oo kala saraysa.
- haddii uusan ahayn mid hal mar kaliya la isticmaalo, waa inuu ahaadaa mid dharka kale lala dhiqo karo, oo la qallajin karo iyadoo aan waxba gaarin.

Si aad si sax ah ugu isticmaasho weji daboolashada, waa inaad:

- gacmahaaga saabuun iyo biyo dhaqdaa 20 ilbiriqsi, ama aad isticmaashaa gacmo-nadiifiye, ka hor intaadan gashan ama aadan iska bixin weji daboolka
- ka dheerow inaad ku qaadata qoorta ama wejiga
- ka dheerow inaad taabato qaybaha ku beegan afkaaga iyo sankoaga
- baddel weji daboolkaaga haddii uu qoyo ama aad taabatay.

Wixii macluumaad ah oo intaa dheer booqo boggan internetka:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

Haddii aadan awoodin inaad xiratid weji dabool da', caafimaad ama sababo naafonimo awgood, waxaad ka soo degsan kartaa kaar kaa reebaya weji daboolashada haddii aad booqatid bogga internetka sare.

Gacmo nadiifiyaha:

Faraxalku waa dariiqadda ugu muhiimsan oo lagu joojin karo faafidda COVID-19. Wuxuu suuliyaa wasakhda, fayraska iyo bakteeriyada oo ka joojiyaa inay ku faafaan dadka iyo alaabta kale.

Waa inaad si joogto ah ugu faraxalataa saabuun iyo biyo muddo 20 ilbiriqsi ah. Tilmaamaha sida ugu wanaagsan ee aad u faraxalan lahayd, booqo bogga internetka: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-towash-your-hands/> .

Markii aadan haysan biyo iyo saabuun, gacmo-nadiifiye asalkiisu 60% (ama ka badan) yahay alkolo waa in la isticmaalaa. Markii aad isticmaalaysid gacmo-nadiifiye, calaacalaha middood ku shubo oo gacmahaagoo dhan mar mari ilaa ay qalalaan.

Is-barraxaad:

Kawnsilka Magaalada Birmingham wuxuu iska bari-yeelayaa wax qaan-sheegad ah oo la xiriira isticmaalka weji daboolayaasha iyo gacmo-nadiifiyayaasha qaybintoodu soo marto Kawnsilka.

Nagala soco is-gaarsiinta bulshada ee ah:

twitter.com/healthybrum. facebook.com/healthybrum .
instagram.com/bcchealthybrum. youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q