



Habka Ururka Aqoonta iswiidhishka ee dugsiga sare (kunskapsförbundet för gymnasieelever 200811:) ay ula tacaalayaan xanuunka 'Covid 19'.

Waan idin salaanay ardayda dugsiga sare!

## *Waan ognahay inaad ogtihiin arintan!*

Laakiin hadda waxaan dib u bilaabaynaa waxbarshadii waxaanan u baahanahay inaan is xusuusino sidii aan masuuliyad iska saari lahayn sidii aan u yarayn lahay in xanuunku faafo. Ardayda dugsiga sare waxay dib uga soo laabanayaan fasaxii waxaana bilaabmaaya waxbarashadii xiliga dayrta ee sanada 2020. Taas macnaheedu waa in si wadajir ah aan u qaadno masuuliyada ah inaan si firfircoon uga shaqeyno sidii loo xakameyn lahaa faafitaanka cudurka. Sidaa darteed, waxaa muhiim ah in qofkastaa si taxadir leh u raaco una xushmeeyo tilmaamaha hoos ku qoran:

- **Hadii ay suuro galtahay u lugee isgoolka ama qaado baasgiil adiga oo culayska ka yarayna gaadiidka ay dadwaynuhu raacaan. Si aad jaanis u siisid dadka aan awoodin in ay lugeeyaan ama baasgill qaataan!**
- Ilaali masaafada
- Dhaq gacmahaaga
- Guriga joog haddii aad xannuunsato ama astaamo xanuun dareentid (tani waxay sidoo kale khusaysaa hadii aad daraeentid calaamado jiro oo khafiifka ah)
- Wargali isgoolka ama lataliyahaaga (din mentor) hadii aad bugtid oo aadan awoodin inaad dugsiga aado.
- Xushmee waqtiyada cuntada iyo xaddidaadaha adeegga qadada.
- Xushmee jadwalka - waxaana muhiim ah in adiga iyo asxaabtaada iskuulku aydaan ku ururin/istaagin meeslaha la fadhiisto wakhtiga nasashada. Laakiin waad istaagi kartaan ama fadhiisani kartaan wakhtiga aad leedihiin nasashada.

## **Haddii lagaa helay Covid 19, raac tilmaamaha soo socda:**

Sida laga soo xigtay wakaaladda caafimaadka bulshada, **waa inaad guriga** joogtaa ugu yaraan 7 maalmood **ka dib** markaad xanuunsatay, sidoo kale waa in aadan isku arag wax qandho ah mudo labo maalmood ah sidoo kalen aad dareemaysid caafimaad iyo in aanad cidkale u dugbinayn jiro.

Haddii aw kugu dhacay Covid 19 oo lagugu daweeeyay cisbitaalka, waxay qaadataa **waqti dheer** in aad noqoto mid aan xanuunka sii gudbin. Hadii aanad lahayn calaamado muujinaaya xanuun **kadib** baadhitaan caafimaad waxa ay qaadanaysaa 7 maalmood in aanad cidkale u sii gudbinin jirada.

Waa caadi inaad yeelato qufac qalalan **kadib** caabuq haleelay neef-mareenka, qufacaasna wuu ku hayn karaa **waqti dheer** loomana arko qufacaas mid jiradii fidinaaya. Haddii ay ka badanayd toddobo maalmood tan iyo markii aad xanuunsatay oo aadan isku arag astaamaha jirada Covid 19 oo aan ka hahay qufacaa soo haray looma arko qufacaa mid aad cidkale jiro ku qaadsiiinaysid.

*Ma jiro wax shuruud looga dhigay in baadhitaan caaifmaad lagaaga waayay xunuunka ka hor intaadan ku soo noqon dugsiga.*

## **Waxaan sameynaynaa dadaal kasta oo gaar ah si aan u yareeyno fiditaanka cudurka marka lagu daro raacitaanka talooyinka dawlada**

- Dhismaha iskuulka dhexdiisa waxaa ku yaala ogeysiisyo lagu ilaalinaayo masaafadaada.
- Nadiifinta ayaa usii socon doonta sidii hore balse waxaa si joogto ah jeermiska looga nadiifin doonaa meelaha korka sare.
- Meelaha ardayda oo ay dad badani caadi ahaan isla joogaan, qulqulka ayaa lagu waafajiyay jadwalka oo marka hore qado kale ayaa la siinayaa qol kale oo loogu talagalay kooxaha ardayda qaarkood.
- Shirarka ardayda waaweyn waa laga fogaan doonaa.

Is badal badan ayaa dhici kara inta lagu jiro sanad dugsiyeedka.