

Xayiraadaha lama huraanka ah

Tallaabooyinka caafimaadka bulshada ee lama huraanka ah ayaa ka socda guud ahaan gobolka Alberta si loo yareeyo faafitaanka KOOFID-19 loona ilaaliyo nidaamka caafimaadka.

Kulamada

Kulamada gudaha

Dhamaan kulamada bulshada ee gudaha lama ogola

- Dadka keligood nool iyo waalidiinta kelida ah ee la nool carruurta ka yar 18 sano jir waxay dooran karaan laba qof oo ay booqan karaan inta lagu jiro xayiraadahaan.

Kulamada banaanka

Dhamaan isku imaatinada bulshada dibada waxay ku egyihiin ugu badnaan 20 qof waana inaysan laheyn wax gudaha ku jira.

Aroosyada iyo aaska

Dhammaan xafladaha arooska iyo howlaha aaska waxaa lagu xadiday 20 qof. Soo dhoweynta waxaa loo ogol yahay banaanka kaliya oo aan ka badnayn 20 qof.qof.

Goobaha cibaadada

Dhammaan goobaha cibaadada waxay ku kooban yihiin 1/3 oo ah xeerarka dabka ee kaqeybgalka gudaha ee qof ahaan.

- Xirashada af xirka waa lama huraan.
- Dadka ku jira hal guri waa inay u jiraan laba mitir dadka guryaha kale mar walba.

Af xirashada

Af xirashada waa lama huraan dhammaan meelaha dadweynaha ee gudaha, goobaha shaqada iyo goobaha cibaadada.

Ka shaqeynta guriga

Ka shaqeynta guriga waa lagu talinayaa laakiin qasab ma ahan hadda haddii loo shaqeynaya uusan u baahnayn joogitaanka shaqaalaha inuu si wax ku ool ah u shaqeydo..

Xayiraadaha ganacsiga

Goobaha madadaalada

Ganacsiyada madadaalada iyo hay'adaha waxay ku furi karaan tirada ku xaddidan 1/3 oo ah xeerarka dabka.

Tusaalooyinka waxaa ka mid ah tiyaatarada, goobaha qamaarka lahu ciyaaro, xarumaha madadaalada iyo maktabadaha.

Adeegyada cuntada

Makhaayadaha, baararka mehradaha ayaa loo furi karaa in lagu cuno gudaha iyo dibeddaba. Ugu badnaan 6 qof miiskiiba. libinta khamriga waxay dhammaanaysaa 11-ka habeennimo. Cuntada bixinta waa inay xirantaa saqda dhexe si shaqsi ahaan loogu adeego.

Adeegyada tafaariiqda

Dhammaan adeegyada tafaariiqda iyo xarumaha laga dukaameysto waa inay yareeyaan tirada macmiilsha oo ah 1/3 ka mid ah xeerarka dabka ama 5 macmiil (hadba kan weyn), oo aan lagu darin shaqaalaha.

Adeegyada caafimaadka iyo xirfadeed

Adeegyada caafimaadka iyo xirfadeed waxay ku furmi karaan ballan kaliya adeegyada qof qofka. Dhamaan tilmaamaha caafimaadka bulshada iyo waaxda waa in la raaco.

Learn more at alberta.ca/CovidTranslated

©2018 Government of Alberta | Published: June 2021

Tusaalooyinka waxaa ka mid ah dhakhaatiirta ilkaha, dhakhaatiirta indhaha, daaweeyayaasha, akupuncturists, qareennada iyo xisaabiyeyaasha.

Adeegyada gaarka ah iyo faydaqabka

Adeegyada gaarka ah iyo faydaqabka ayaa u furi kara ballan qabsasho iyo adeeg qofka yimaada. Adeegyada waa inay ku koobnaadaan adeegyada qof qofka. Dhamaan tilmaamaha caafimaadka bulshada iyo waaxda waa in la raaco. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah timo iyo cidiyo qurxinta iyo, adeegyada qurxinta iyo duugista.

Dhacdooyinka iyo howlaha madadaalada

Jimicsi, madadaalo iyo howlaha isboortiga

Dhammaan isboortiga gudaha iyo dibedda iyo howlaha madadaalada waa la oggol yahay, oo ay ku jiraan:

- isboortiga kooxyada
- Tababar kooxeed ama tababar
- ciyaaraha, tartamada iyo ciyaaraha horyaalada
- Waxqabadyada dhalinyarada (sida kaamamka maalinlaha iyo habeenka iyo xarumaha ciyaarta ee gudaha)

Qalabka jirdhiska iyo madadaalada gudaha

Jimicsiyada iyo istuudiyaha jirdhisku waxay u furi karaan qofka kaligii ahi iyo waxqabadyo qof qofka ah ah, tababar hal-hal ah iyo fasallo jimicsi gudaha ah. Shuruudaha amaanka ayaa la adeegsanayaa.

Goobaha madadaalada ee gudaha (sida fagaaraha, barkadaha iyo xarumaha madadaalada) waxay u furi karaan 1/3 ee xeerarka dabka.

Hawlaha waxqabadka

Hawlaha waxqabadka gudaha waa la oggol yahay, oo ay ku jiraan:

- Qoob ka ciyaarka, heesaha, jilidda ama garaacista aaladda muusikada
- tababarro ama bandhig faneedyo

Dhacdooyinka bannaanka ka dhacaya iyo isu imaatinnada

Dhacdooyinka dibedda ee aan fadhiga lahayn (sida riwaayadaha iyo xafladaha) waa loo oggol yahay ilaa 150 qof.

Xarumaha fadhiga go'an ee bannaanka (sida tarabuunka) waxay ku xadidan yihiin 1/3 wadarta tirada fadhiga.