

Xayiraadaha lama huraanka ah

Tallaabooyinka caafimaadka bulshada ee lagama maarmaanka ah ayaa ka socda guud ahaan Alberta si loo yareeyo faafidda KOOFID-19 loona ilaaliyo nidaamka caafimaadka.

Kulamada

Kulamada gudaha

Dhamaan kulamada bulshada ee gudaha ah 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 xayiraadahaas.

Isu imaatinada banaanka

Dhamaan kulamada bulshada ee dibada waxay ku kooban yihiin 10 qof ugu badnaan waana inaysan laheyn qeyb gudaha ah.

Aroosyada iyo aaska

Dhamaan soo dhaweynta aroska iyo aaska lama ogola.

- Xafladaha aroska 10 qof ka badan lama ogola
- Howlaha aaska waxaa lagu soo koobay 20 qof.

Goobaha cibaadada

Dhamaan goobaha cibaadada waxay ku kooban yihiin boqolkiiba 15 ee degida nambarka dabka ee imaanshaha qofka.

- Xirashada wajiga waa lama huraan.
- Dadka aan isku guri ku nooleen waa inay isu jirsadaan laba mitir waqti kasta.

Waji xirashada

Maaskarada waa lama huraan dhammaan goobaha dadweynaha ee gudaha, goobaha shaqada iyo goobaha cibaadada.

Ka shaqeynta guriga

Ka shaqeynta guriga waa lagama maarmaan haddii loo shaqeeyeaha u baahan yahay joogitaanka qofka shaqaalaha inuu si wax ku ool ah u shaqeeyo.

Xayiraadaha ganacsiga

Goobaha madadaalada

Goobaha madadaalada ayaa xiran. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah tiyaatarada, baararka iyo xarumaha madadaalada. Hoolalka bulshada iyo xarumaha shirarka ayaa loo furi karaa howlaha hadda la ogol yahay. Maktabadaha ayaa la furi karaa iyadoo ay ku xaddidan tahay 15% lambarrada dabka deegaanka, oo aysan ku jirin shaqaalaha..

Adeegyada cuntada

Makhaayadaha, baararka, iyo goobaha lagu shaah cabo ayaa u furan in si shakhsi ah loo tagi karo looguna adeego dadka taga. Ugu badnaan 6 qof miiskiiba , xubnaha hal guri ka tirsan kaliya. Lana uruuriyaa Xogta dadkaas lagula xiriir karo.

Adeegyada tafaariiqda

Dhammaan adeegyada tafaariiqda iyo suuqyada laga dukaameysto waa inay yareeyaan macaamiisha illaa 25 boqolkiiba ee degida lambarrada dabka, oo aan lagu darin shaqaalaha.

Adeegyada caafimaadka iyo xirfada

Adeegyada caafimaadka iyo xirfadeed waxaa loo furi karaa ballan qabasho qof qof kaliya. Dhammaan tilmaamaha waaxda caafimaadka bulshada waa in la raaca.

Tusaalooyinka waxaa ka mid ah dhakhaatiirta ilkaha, dhakhaatiirta indhaha, daaweeyayaasha, kuwa irbadaha jirka dad ku daaweeya, qareennada iyo xisaabiyeyaasha.

Adeegyada shakhsiga ah iyo fayoaqabka

Adeegyada shakhsi ah iyo fayoaqabka waxay ku furmi karaan ballamaha qof qof ah kaliya. Dhammaan tilmaamaha waaxda caafimaadka bulshada waa in la raaca.

Tusaalooyinka waxaa ka mid ah timo qurxinta timaha iyo ciddiyaha, adeegyada qurxinta iyo daaweynta duugista.

Waxqabadka, isboortiga iyo dhaqdhaqaaqa jirka

Isboortiga kooxaha waa mamnuuc. Tababar jimicsi oo dadka yar, waxqabadyada dhalinyarada iyo isboortiga iyo howlaha madadaalada, iyo waxqabadyada ugu badnaan (10 kaqeybgalayaal) waa la oggol yahay, iyadoo xaddidaadyo jiraan.