

14 Sibteembar 2020

Weji xirashada Queensland dhexdeeda

Maaskarada wejigu waxay caawin kartaa joojinta faafida coronavirus (COVID-19), khaas ahaan meelaha ay adag tahay in dadku kala fogaado 1.5 mitir. Tusaalaha meelahan waxaa ka mid ah:

- isu imaatiga balaaran
- guriga dadka badani ku nool yihiin
- tareenka ama baska dushiisa.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahatid xirashada maaskaro Queensland dhexdeeda markaad:

- Isbitaalka gelayisid
- Booqaneysid tahsiilaadka degaan ee daryeed dadka da'da ah goobta la xaddiday
- Soo booqaneysid adeega hoyga naafada goob xaddidan
- Booqaneysid adeega hoyga naafada ee goobta xaddidan
- Dakhtarkaaga ama kalkaalisadaadu ay kuu sheegeen inaad
- Lagaa baarayo COVID-19

Waa muhiim inaad gacmahaaga dhaqidid badanaa oo aad u jirsato dadka kale laba talaabo oo dhaadheer. Isku day inaad hab siinin, shummin oo aadan dadka kale gacan qaadin.

Sidii aad u xiran lahayd maaskarada





1. Ku nadiifi gacantaada biyo iyo saabuun ama jeermis dile ka hor intaadan xiran maaskarada.
2. Qabo maaskarada xarigooda ama meelaha godan ka dib ku xir maaskarada madaxaaga hareerahiisa ama geli gudinta dhegahaaga.
3. Waa inaad hubisaa inay maaskaradu si buuxda u daboosho sankaa iyo afkaaga. Waa inaad hubisaa inaysan jiran meelo bannaan oo dhaxeeya maaskarada iyo wejigaaga. Haddii aad isticmaalaysid maaskarada qaliinka. Ku cadaadi qaybta sankaa iyo afkaaga hareerahiisa

Ha taaban indhahaaga, sankaa, ama afkaaga ama xaga hore ee maaskarada markaad xiran tahay. Markaad dhammeysatid xirashada maaskarada, ku tool biinka. Haddii ay suurtagal tahay, ku tuur maaskaradaada baag xiran. Isla markiiba dhaq gacmahaaga ka dib markaad ku tuurtid maaskarada biinka.

Noocyada maaskarada wejiga ee lagu taliyey ama weji daboolada kale

Maaskarada wejiga ee ugu fiican waa maaskarada qaliinta ee halka mar la isticmaalo -waxaad kuwaan ka soo iibsana kartaa farmasiga. Haddii aadan heli karin maaskarada qaliinka, wixii ah maaskaro warqad ama maro ka sameysan waa fiican tahay inaad isticmaashid. Maaskarada marada ah ee ugu waxtarka badani waxay ka sameysan tahay ugu yaraan 3 laab. Haddii aadan weli heli karin maaskaro maro ah, bandana ama madax xirka ayaa laga yaabaa inuu ku caawiyo, ilaa intaad awoodid inaad u dabooshid sankaa iyo afkaaga si hagaagsan.

Sameyso maaskaradaada dharka ah

Waxaad sameysan kartaa maaskaradaada marada ah. Isticmaal [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) haddii aad dooneysid inaad ogaatid sida ugu wanaagsan ee aad u sameyn kartid maaskarada wejiga.

Dhaqida maaskarada wejiga marada ah ee dib loo isticmaali karo

Maaskarada marada ah waa in la dhaqaa isticmaal kasta ka dib.

Waxaa lagu wada dhaqi karaa qasaalada iyaga iyo dharka kale, ama gacanta lagu dhaqi karaa adoo isticmaalaya saabuun iyo biyaha ugu diiran ee ku haboon maryaha. Ku qalaji maaskarada dhar qalajiyaha ama hawada cusub adoo (saaraya xariga dharka) ka hor intaadan dib u isticmaalin.

Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun ama jeermis dialha gacanta ka dib markaad taabato taataabato maaskarada wejiga ee la isticmaalay.

Sidee baad badanaa u bedelaysaa maaskarada wejigaaga

Waa inaad dib u isticmaalin maaskarada qaliinka.

Waad dhaqi kartaa oo dib u isticmaali kartaa maaskarada marada ah. Waa fiker wanaagsan inaad ugu yaraan leedahay laba, si aad had iyo jeer u heysatid mid nadiif ah.

Isa markaad ku safartid ama booqatid meel ka fog guriga, waxaa dhici karta in wakhtiga qaarkii ay jirto inaad ka fogaan karin dadka kale 1.5 mitir oo aad u baahan doontid inaad xiratid maaskaro. Waxaa jiri doona wakhtiyo aad ilaalin kartid fogaanta oo aadan u baahneyn xirashada maaskarada. Haddii aad xiratay maaskaro subaxii intaad shaqada ku sii socotay, tusale, waa inaad dib u isticmaalin isla maaskaradii markaad guriga ku soo socotid.

Ku tuur maaskarada la isticmaalay biinka qashinka ama ku keydi maaskarooyinka la isticmaalay boorso balaastig ah ilaa aad ka dhaqeysid.

Dib u isticmaalid maaskarada marada ah adoon dhaqin waxaa laga yaabaa inay ku faafiso COVID-19 kuwa kale ama xitaa nafsadaada haddii ay wasakhowday ilaa iyo wakhtigii ugu danbeeyey ee aad isticmaashay. Xaalad kasta oo cusub, xiro maaskaro nadiif ah. Ku qaado maaskaradaada nadiifta ah balaastig ama boorso warqad ah si aad ugu ilaalisid inay nadiif ahaadaan.

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Ka wac 13HEALTH (13 43 25 84) oo weydiiso turjubaan haddii aad u baahan tahay taageero luuqadeed. Waa bilaash.

Caawimaada caafimaadka dhimirka

Haddii aad dareemaysid welwel, cabsi ama murugo ku saabsan COVID-19 waxaad wici kartaa 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ama la xiriir Xarunta Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada isdhexgala ee Queensland (furan Isniinta ilaa Jimcaha, 8:30 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo) 1800 188 189. Waxaad sidoo kale weydiisan kartaa turjubaan haddii aad mid u baahan tahay.