

# CAABUQA COVID-19 HADDII LA HELO AMA CALAAMADAHA HAGAHA KARANTIINKA EE QOYSKA

## GURIGA JOOGO 5 MAALMOODDÍAS

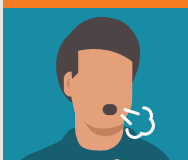
Bilow inaad firiso Taarikhda uu caabuqa ku dhaco ardayga, AMA maalinta ugu horeysa ee calaamadaha.

Haddii ardaygu ku bilaabo caalaad la'aan laakiin ay isku arkaan calaamadaha, bilow tirinta 5-maalmood mar kale. Maalinta ugu horeysa ee calaamaduhu waa maalintaada cusub ee maalinka 0.

## CALAAMADAHA UGU BADAN (1 ama ka badan)



qandho ah 100.4  
ama ka badan



neeffa oo yaraata  
ama dhibaato  
neefsashada



luminta dhadhanka  
ama urta

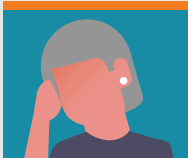


qufac

## CALAAMADAHA YAR YAR (2 ama ka badan)



murqo xanuun



madax xanuun  
daran



Dhuun xanuun



lalabo ama matag



sanka oo xidhmo  
ama diif



qarqaryo



daal badan



shuban

## MAXAA LA SAMEENAYAA: GURIGA JOOG, XIRO MAASKARO XAALADADANA FIIRO

Maalinta 0

Taariikhda ardayga Maalinta **CAABUQA LAGA HELO MAALIN 0** ama **MAALINTA KOOWAAD EE CALAAMADAHA**

Maalinta 0

Tani waa **MAALINTA KOOWAAD EE BUUXDA EE ARDAYGA** kadib

- Natijada caabuqa laga helo
- Calaamaduhu marka ay bilaabmaan

Maalinta 2

Maalinta 3

Maalinta 4

Maalinta 5

Maalinta 6

**XUMO MA JIRTO, IMTIXAAN**

... oo astaamuhu way tageen mise way soo hagaagayaan? Ardaygu wuxuu ku soo laaban karaa dugsiga maalinta 6. Sii wad kala fogaashada, xidho maaskaro oo la soco calaamadaha.

**XUMADO**

Ardaygu waa inuu sii joogo guriga ilaa ay qandha ka baxayso & astaamuhuna waa ka soo raynayaan.

Maalinta 7

Maalinta 8

Maalinta 9

Maalinta 10

Maalinta 11

**XUMO MA JIRTO? CALAAMADAHA MALAHA?**

Ku soo noqo dhaqdhaqaaqa caadiga ah maalinta 11.

**QANDHO? CALAAMADAHA?**

Ardaygu waa inuu sii joogo guriga ilaa ay qandha ka baxayso & astaamuhuna waa ka soo raynayaan.