Waddajir si loo helo caafimaad

Waxa aad yeelan kartaa wadda hadalo ku saabsan tallaalada.

Waa kuwan waxa aad odhan karto.

Waa kuwan qaar ka mid ah wadda hadal bilaabayaal waxtar leh.

“Ma jeclaan lahayd in aad wadaagto waxa aad ka ogtahay tallaalada?”

“Ma tixgelisay in aad istallaasho si aad uga hortagto xanuun?”

“Waxa aan fahamsanay in aad qabto su'aalo. Ma ku siin karaa xog badan oo ku saabsan tallaalada?”

“Ma ogtahay tallaaladu in ay badqab leeyihiin oo yihiin waddo waxtar leh oo aad uga ilaalin karto naftaada iyo qoyskaagaba xanuuno badan?”

Ka hadalka tallaaladu waxay taageeraan caafimaadka bulshadaada.

Naftaada u diyaari guul yeelona wadda hadal togan.

- Noqo qof dabacsan oo wax dhiirigeliya.
- Weydiiso oggolaansho ka hor inta aadan bixin talo caafimaad
- Ha xukumin oo ha dhaliilin.
- Diirada saar caafimaadka iyo badqabka.
- Xasuusnow in aad ka hadlayso wax ku saabsan sababtoo ah waad danaynaysaa.

Halkan guji si aad u hesho bixiyayaal kuu dhow.

Guji linkiyadan si aad u hesho bixiyayaal kuu dhow oo u fidinaya tallaalo bilaasha ah caruurta iyo dadka waaweyn ee aan caymisnayn.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) taas oo la siiyay Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (6NU50CK000515-05-14).
DOH 130-116 Abriil 2026 Somali