Wanaag kujoog Jiilaalkan

Ilaali naftaada iyo kuwa aad jeceshahayba

Xanuunada la is qaadsiiyo sida hargabka, COVID-19ka iyo RSVga ayaa waxa imika u buka dad badan oo jooga Ireland iyo nawaaxigeeda. Tani waxay saamayn ku yeelan kartaa adeegaaga caafimaad iyada oo sababi karta inay buuxdhaafaan qaybaha bukaanada degdega ah ee cisbitaaladayadu iyo inuu kordho xiliga sugitaanka adeega dhakhtarka gaarka ah ee qoysku.

Caruurtu waxay si soo noqnoqosho leh u qaadi karaan xanuunada la isqaadsiiyo sida qufaca iyo hargabka.

Dadka waaweyn ayaa sidoo kale u nugul xanuunadaa waxaanay noqon karaan kuwo bukooda.

Dilaaca cuduradu waxay inta badan ku dhici karaan dadka ku nool meelaha mashquulka ah ee hadana buuxdhaafka ah.

Badbaado ku joog oo ka hortag faafida xanuunada la isqaadsiiyo:

- Guriga joog hadii aad xanuunsanayso, ilmahaagana ku hay guriga hadii ay xanuunsanayaan. **Ha dhex galin dadka kale hadii aad xanuunsanayso.**
- Taxadir dheeraad ah samee si aad uga baaqsato ama isaga ilaaliso xanuunada ku dhaca habdhiska neefsashada.



Afkaaga masar ku dabool marka aad qufacayso ama aad hindhisayso, hadii aadan masar haysana, ku dabool xagashaada.



Gacmahaaga ku nadiifi saabuun iyo biyo ama gacmo-nadiifiye (hand sanitiser)



Xiro maaskaro wajiga meelaha dadku ku badan yahay

- Is talaal si aad uga hortagtid COVID-19 iyo hargabka (u bilaash ah kuwa xaqa u leh). Hadii aad tahay daryeele, ama aad la nooshahay qof xaalad xanuun qaba taas oo khatar u galin karta hargab, markaa adiga laftaadu xaq baad u leedahay inaad hesho talaalka hargabka oo bilaash ama lacag la'aan ah. Warxibixin dheeraad ah waxaad ka heli kartaa **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/**
- Maaree ama la soco calaamadahaaga ama kuwa ilmahaaga oo ogsoonow goorta iyo goobta laga helo gargaar caafimaad hadii loo baahdo – Farmasiile ama dhakhtar.