

Tillaabooyin adag oo heer qaran ah oo lagu xaddidayo is-qaadsiinta cudurka

Dawladdu waxay soo rogaysaa tillaabooyin heer qaran ah si aan culaysku xad-dhaaf ugu noqon adeegga caafimaadka- iyo daryeelka, islamarkaana loo ilaaliyo hay'adaha haya hawlaha bulshada ee muhiimka. Xeerar intii hore ka adag ayaa lagu soo rogayaa qabanqaabooyinka iyo goobaha cawayska ee dadka waaweyn, hawlaha dhaqanka iyo firfircoonida abaabulan ee waxyaalaha la qabto wakhtiga firaaqada la yahay. Waddanka oo dhan waxaa lagu soo rogayaa joojinta shubidda khamriga.

- Is-qaadsiinta cudurka ayaa aad u kordhaysa Norway, aqoon cusub ayaanan hadda u yeelannay noocan omikoroonka iyo degdegta uu u faafi karo. Xaalad intii hore ka halis badan ayaan hadda ku jirnaa. Sidaas darteed ayay dawladdu u soo rogaysaa xeerar intii hore ka adag si aan u xakamayno safmarka, ayuu yiri raysul wasaare Jonas Gahr Støre (Ap).

Waxaa caqabad weyn ah in omikoroonka aad loo kala qaadi og yahay, taas oo keenaysa in ay dad badan cudurka qaadi doonaan. Qaar badan oo kuwaas ka mid ah ayaana cudurka aad ugu xanuunsan doona xataa haddii noocan fayrasku noqdo mid ay hooseyso halista ah in aad loogu xanuunsado. Isbataallada, guryaha dadka waaweyn, dhakhaatiirta joogtada ah iyo dhakhaatiirta soojeedka leh ayaa la kulma culays sii kordhaya oo ka dhashay bukaan xanuunsanaya, shaqaalaha caafimaadka ee shaqada jirro darteed uga maqan oo sii badanaya iyo shaqaalihii ku-meelgaarka ahaa ee dibedda ka imaanayay oo yaraaday.

- Laamaha caafimaadka ayaa si toos ah ugu taliyay in aan hadda soo rognno tillaabooyin intii hore ka adag. Waxaan doonaynaa in aan ilaalinno carruurta, dhallinyarada iyo dadka nugul, laakiin nasiibdarro tillaabooyinku way saamayn doonaan xataa nolol-maalmeedka kooxahaan. Waxaan sidoo kale og nahay in ay

hadda daallan yihiin dad badan oo ka shaqeeya iskoollada iyo xannaanooyinka carruuraha. Taas oo sii xoojinaysa halista xaaladda, ayuu yiri Støre.

Tallaalista

Saadaal hordhac oo ka soo baxday Machadka Caafimaadka Dadweynaha (FHI) waxay sheegaysaa saddex toddobaad kaddib in ay dhici karto in maalintiiba cudurka laga helo ilaa 90 000 - 300 000 qof – iyo in maalintiiba isbataallada la dhigi doono 50 ilaa 200 qof haddii aysan tillaabooyinku safmarka aad hoos ugu dhigin. Arrintaan ayaa culays xad-dhaaf ah ku noqon doonta adeegga caafimaadka. FHI iyo Agaasinka Caafimaadka labaduba waxay ku talinayaan in tillaabooyin waaweyn degdeg loo soo rogo. Waxaa ayana loo baahan yahay in la dedejiyo cirbadda tallaalka xoojinta ah.

Sidaas darteed ayay dawladdu waxay ciidanka iyo farmashiyayaasha ka codsanaysaa in ay tallaalista ka caawiyaan degmooyinka caawinta u baahan. Eeg warka gaarka ah ee arrintaan laga soo saaray.

– Waxaa si gaar ah muhiim u ah in dhammaan dadka ka weyn 65 sano iyo dadka haddii uu cudurku ku dhoco halista ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan in sida ugu dhakso badan loo siiyo tallaalka xoojinta ah – ayada oo tallaalista loo dhexaysiinayo wakhtigii loogu talo galay. Waa in aan sidoo kale isku daynaa in aan la xiriirno dadka aan qaadan tallaalka buuxa intooda ugu badan ee suurtaggalka ah. Dhammaan dadka lagula taliyo in ay qaataan cirbadda xoojinta ah waxaa muddada u dhexaysa cirbadda labaad iyo cirbadda xoojinta ah hadda looga dhigay 4,5 bil, ayay tiri wasiirka caafimaadka- iyo daryeelka Ingvild Kjerkol.

Waxay hoosta ka xarriiqday in ay muhiim tahay in ay degmooyinka iyo isbataalladu xawaare inta hadda ka degdeg badan u tallaalaan shaqaalahooda. FHI ayaa kirismaska ka hor u diri doonta cirbaddo tallaalka oo dheeri ah si ay degmooyinku fursad ugu helaan in ay tallaalaan dhammaan dadka ka weyn 45 sano ee ay cirbadda labaad iyo midda xoojinta u dhexayso 4,5 bil. Ugu danbayn bartamaha jannaayo waa in dadka ka weyn 45 sano oo dhan loo fidiyay cirbadda xoojinta ah.

Tillaabooyin cusub

Waxay dawladdu adkaynaysaa xeerarka qabanqaabooyinka iyo goobaha caweysyada ee dadka waaweyn, hawlaha dhaqanka iyo firfircoonida abaabulan ee waxyaalaha la qabto wakhtiga firaaqada la yahay. Waxaa lagu soo rogayaa in la joojiyo shubidda khamriga.

– Sababta ayaa ah in ay xaaladahani yihiin kuwo cudurka aad loogu kala qaado, halkaas oo ay dad badan cudurka ku qaadi karaan muddo gaaban gudaheed, ayay tiri Kjerkol.

Dhammaan dugsiyada hoose/dhexe iyo xannaanooyinka caruuraha heer jaalle ah ayay gelayaan laga billaabo 16-ka Diseembar. Dugsiyada sare iyo waxbarashada dadka waaweyn waxay gelayaan heer guduudan. Waxaa iskoollada iyo xannaanooyinka caruuraha looga bahaan yahay in ay leeyihiin heegan ay degdeg ugu gudbi karaan heer guduudan.

Jaamacadaaha, machadyada iyo dugsiyada xirfada waa in ay diyaariyaan waxbarasho dhigitaal ah.

Eeg warka gaarka ah ee arrintaan laga soo saaray (*gadaal ayuu ka soo bixi doonaa*).

Xeerar isku mid ah ayaa lagu soo rogayaa gooni-u-bixidda iyo karantiilka u-dhowaashaha qof cudurka laga helay kuwaas oo khusayn doona nooc walba oo fayrasku yahay. *Eeg warka gaarka ee arrintaan laga soo saaray.*

Waxaa sidoo kale la ballaarinayaa isticmaalka af-daboolka – waxaana dadka lagu adkayn doonaa in guryaha lagu shaqeeyo.

– Waxaan sidoo kale dhammaan dadka aan tallaalnayn si cad ugula talinaynaa in ay is ilaaliyaan. Dadka isbataallada loo dhigo covid-19 awgiis waxay u badan yihiin dad aan tallaalnayn oo u dhexeeya 40 ilaa 60 sano jir, iyo dad waaweyn oo tallaal buuxa qaatay laakiin aan weli qaadan cirbaddii xoojinta ahayd. Saamiga dadka aan tallaalnayn ee isbataallada yaalla ayaa ah mid aad u badan marka la barbardhigo tirada dadka tallaalan, ayay hoosta ka xarriiqday Kjerkol.

Dadka halista ku jira haddii uu cudurku ku dhoco waxaa ayagana looga baahan yahay in ay is ilaaliyaan.

Tillaabooyinkan xeer-hoosaadka ku soo baxay waxay dhaqangelayaan laga billaabo habeenka arbacada ee 15-ka Diseembar. Waxay tillaabooyinku

soconayaan afar toddobaad, laakiin waxaa dhici karta in ay intaas ka badan socdaan ama inba loo baahdo in la sii adkeeyo.

Waa kuwan talooyinka heerka qaran ah

Talooyin iyo soo-jeedinno

Kala fogaanshaha iyo isu-imaanshaha dadka

- Waxa wacan in qof kasta 1 mitir ka fogaado dadka kale marka laga reebo dadka guriga la deggan iyo dadka xidhiidh kale oo dhow kala dhexeeyo..
- Soo-jeedinta kala fogaanshaha 1-ka mitir ma khusayso wakhtiga ay firaaqada yihiin carruurta ku jirta da'dii xannaanada carruurta- iyo dugsigga hoose.
- Waxa kale oo laga reebay dadka waaweyn ee ka shaqeeya adeegyada loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada iyo dadka nugul.
- Dadka haddii uu cudurka ku dhoco halista ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan iyo dadka aan tallaalnayn waa in ay si gaar ah isu ilaaliyaan. (qodob cusub)
- Ma wacna in guriga lagu casuumo marti ka badan 10 qof marka laga reebo dadka guriga deggan. Ilaa 20 qof oo marti ah ayaa guriga lagu casuumi karaa hal mar oo ka mid ah ciidaha kirismaska iyo sannadka cusub, laakiin waxa wacan in martidu hal mitir kala fogaato. Qof kastaa ha ka fekero inta qof ee uu guud ahaan u dhawaanayo.
- Carruurta aadda xannaanooyinka carruurta iyo dugsiyada hoose waxa soo booqan kara carruurta ka tirsan kooxdooda/fasalkooda/qaybtooda inkastoo tiradu dhaafayso tirada martida ee lagu talinayo in aan la dhaafin.
- Yaree tirada dadka aad u dhawaanayso, laakiin dadka ha iska qoqobin.
- Dadka kale dibedda kula kulan marka ay suurtagal tahay.

Firfircoonida wakhtiqa firaaqada ah ee abaabulan

Carruurta iyo dhallinyarada

- Carruurta iyo dhallinyarada ku jira da'dii xannaanada carruurta- ama dugsiga hoose way samayn karaan firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay ee abaabulan, sida tusaale ahaan ciyaarista kubbadda cagta ama jimicsiga – laakiin waxaa lagu talinayaa in la xaddido tirada dadka ka qaybqaadanaya. Haddii ay firfircoonidu gudaha ka dhacayso waa in aan laga badan 20 qof, haddii aysan dhammaantood ahayn kuwo isku koox ah marka ay joogaan iskoolka ama xannaanada carruurta. (qodob cusub)
- Carruurta iyo dhallinyarada aadda xannaanooyinka carruuraha- ama dugsiyada hoose way wada tababbaran karaan, laakiin kuma talinayno in la qabto koobab, tartammo ama is-reebreeb ay ku kulmayaan carruur ka kala timid meelo kala duwan. (qodob cusub)
- Waxaa taas laga dhaafayaa qabanqaabooyinka isboortiga ee dibedda ka dhaca looguna tala galay carruurta iyo dhallinyarada ku jira da'dii xannaanada carruurta- ama dugsiga hoose. Waa la ciyaari karaa haddii ay carruurtu mar kasta hal mitir kala fogaan karaan, islamarkaana ay suurtaggal tahay in loo hoggaansamo xeerarka kale ee tirada dadka joogi kara ee qabanqaabooyinka oo idil.
- Carruurta iyo dhallinyarada dhammeeyay dugsiga dhexe, waa in ay hal mitir kala fogaadaan xataa wakhtiyada ay firaaqada yihiin. Taas oo ka dhigan in aysan tusaale ahaan kubbadda cagta iyo kubbadda gacanta ciyaarin, maadaama ay adag tahay in markaa hal mitir la kala fogaado. (qodob cusub)

Dadka waaweyn

- Waxaan ku talinaynaa in dib loo dhigo ama la baajiyo qabanqaabooyinka firfircoonida wakhtiyada firaaqada la yahay- iyo isboortiga abaabulan ee ay isugu imaanayaan kooxaha kala duwan – gudaha iyo dibedda labadaba. (qodob cusub)

- Waxaan ku talinaynaa in dib loo dhigo ama la baajiyo qabanqaabooyinka firfircoonida wakhtiyada firaaqada la yahay- iyo isboortiga abaabulan ee dadka waaweyn ee gudaha ka dhaca.
- Dadka waaweyn dibedda way ku tababbaran karaan ama ku qabsan karaan firfircoonida wakhtiga firaaqada la yahay, laakiin waxaa lagu talinayaa in aan laga badan 20 qof iyo in halkii mitir la kala fogaado.

Khuseeya dadka oo dhan

- Waxaan dadka oo dhan ku guubaabinaynaa in ay bannaanka u baxaan oo ay hawo soo qaataan. Laakiin waxaa muhiim ah in la kala fogaado xataa marka dibedda la joogo.
- Qolalka dhar beddelashadu waa furnaan karaan haddii ay suurtaggal tahay in loo isticmaalo hab aan dadku is ciriiri gelinayn aadna isugu dhowaanayan. Haddii uu isticmaalka qolalka dhar beddelashu keenayo in lays ciriiryo, waxaa markaas lagu talinaya in la joojiyo in si caadi ah loo isticmaalo – laakiin musqulaha iyo meelaha gacma-dhaqashadu ay furnaadaan haddii aan goluhu kuwo kale lahayn.
- Eeg warka gaarka ah ee ku saabsan ciyaaraha heerka sare.

Iskoollada, xannaanooyinka carruuraha iyo SFO

- Heer jaalle ah ayaa la gelinayaa xannooniyinka carruuraha iyo dugsiyada hoose/dhexe ee waddanka. Go'aammada heer deegaan ee guduudka ah ayaa mudnaanta ka leh kuwa heer qaran ee jaallaha ah. (qodob cusub)
- Heer guduud ah ayaa la gelinayaa dugsiyada sare iyo waxbarashada dadka waaweyn ee waddanka. (qodob cusub)
- Dugsiyada hoose/dhexe iyo xannaanooyinka carruuruhu waa in ay lahaadaan heegan ay degdeg ugu gudbi karaan heer guduudan. (qodob cusub)
- Jaamacadaha, machadyada iyo dugsiyada farsamadu waa in ay ilaa inta ay suuragalka tahay hab dhigitaal ah u bixiyaan waxbarashada, tababbarrada iyo imtixaanka. (qodob cusub)

- Waa la qabanqaabin karaa isu-imaanshooyin loogu talagalay carruurta xannaanooyinka iyo dugsiyada hoose oo ka kooban fasalka/qaybta/kooxda oo dhan oo ay la joogaan dad waaweyn oo tiradoodu tahay inta loo baahan yahay.

Eeg warka gaarka ah ee ku saabsan tillaabooyinka lagu soo rogay iskoollada/xannaanooyinka carruuraha iyo waxbarashada sare.

Shaqooyinka

- Qof walba oo guriga ku shaqayn kara, waa in uu guriga ku shaqeeyaa (qodob cusub)
- In guriga lagu shaqeeyo iyo af-daboolku ma khuseeyaan adeegyada ay caqabad ku noqonayaan in shaqaaluhu gutaan hawlhooda lagama maarmaanka ah ee sharcigu ku waajibiyay, marka ay u shaqaynayaan dadka nugul iyo carruurta iyo dhallinyarada.
- Soo-jeedinta masaafada 1-ka mitir.
- Soo-jeedin ku saabsan in la xidho af-dabool haddii aan la kala fogaan karin, marka aan la isticmaalin waxyaallo dadka kala qaybinaya sida gidaarrada qoqobida ama wax la mid ah.
- Waajibka isticmaalka af-daboolka ayaa lagu soo rogayaa qaybo ka mid ah goobaha shaqada ee lagu qaabilo dadweynaha. Eeg meelaha hoose ee looga hadlayo "Af-daboolka".
- Waxa la soo jeedinayaa in si wacan loo layriyo qolka marka hal qol muddo dheer lala joogo dad aan guriga degganayn ama aan lala lahayn xidhiidh kale oo dhow.

Tallaabooyinka xeer-hoosaad ku soo baxay

Qabanqaabooyinka iyo isu-imaanshooyinka

Waxaa lagu talinaya in la yareeyo dadka lala kulmayo. Waxaa wanaagsan in inta badan guriga la joogo. Taas oo la mid ah in la yareeyo booqashada, isu-imaatinka dadka iyo qabanqaabooyinka laga qaybqaadanayo. (qodob cusub).

Waxaa lagu talinayaa in aan gaadiidka dadweynaha la raacin marka loo socdo qabanqaabooyinka (qodob cusub).

Xeerarka soo socda ayaa ka yaalla qabanqaabooyinka:

- Ugu badnaan 20 qof ayaa joogi kara qabanqaabooyinka gaarka ah ee ka dhacaya gudaha goob dadweyne, goob la kiraystay ama la ammaanaystay.
- Kulammada tacsida ah ee ka dambeeya aasaska waxa joogi kara ugu badnaan 50 qof – gudaha iyo dibeddaba. Aaska waxa loo arkaa qabanqaabo guud oo qofku haysto goob la fadhiisto oo joogto ah, hoos eeg.
- Ugu badnaan 20 qof ayaa joogi kara qabanqaabooyinka dadweynaha ee ka dhacaya gudaha goob dadweyne oo aan qofku lahayn goob la fadhiisto oo joogto ah – haddii la haysto goob caynkaas ah oo la fadhiistana waxaa joogi kara 50 qof. (qodob cusub)
- Qabanqaabiyuhu waa inuu ilaaliyo in dhammaan dadka jooga qabanqaabo gudaha ahi ay ugu yaraan 1 mitir ka fogaadaan dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin. Kooxo dad ah ayaa tan laga dhaafayaa, oo ay ka mid yihiin dadka soo bandhigeyaasha qabanqaabooyinka dhaqanka iyo isboortiga ah, ka qaybgalayaasha koorasyada qaarkood iyo carruurta xannaanooyinka iyo dugsiyada hoose ee ka wada tirsan koox joogto ah.
- Qabanqaabooyinka gudaha ka dhaca ee ay dadkoo dhan fadhiyaan goob joogto ah waxa kala fogaansho ahaan ku filan in qabanqaabiyuhu diyaariyo in ugu yaraan hal kursi oo bannaan u dhexeeyo dadka isku safka ah, laga bilaabo marka ay yimaadaan qabanqaabada. Dadka hal guri wada deggan way isu soo dhawaan karaan ka dib marka ay yimaadaan.
- Qabanqaabooyinka dadweynaha ee dibedda ka dhaca: Ilaa iyo 100 qof oo aan haysan goobo joogto ah – iyo ilaa 200 x 3 qof oo haysa goobo joogto ah oo loo tilmaamay. (qodob cusub)
- Waa in qabanqaabiyuhu la socdaa meesha uu fadhiyo qofka dadweynaha ama martid ah marka la joogo qabanqaabo dadweyne halkaas oo dadku

dhammaan haystaan goobo fadhi oo joogto ah oo loo tilmaamay. (qodob cusub)

- Qabanqaabooyinka haysta shatiga khamriga waa laga joojinayaa bixinta khamriga – gudaha iyo dibeddaba. (qodob cusub)
- Af-dabool ayaa waajib looga dhigayaa qabanqaabooyinka gudaha. (qodob cusub)
- Kaniisadaha waxaa dadka masiixiga ah si joogto ah gudaha loogu sii deyn karaa hadba marka uu qof ka soo baxo. Sidaas si la mid ah ayaa ciidaha waaweyn wax looga dhaafi doonaa bulshooyinka diimaha kale haddii ay xaaladda is-qaadsiinta cudurku lagama maarmaan ka dhigto in ay tillaabooyin adag weli sii jiraan. (qodob cusub)

Goobaha cuntada iyo cabbitaanka

- Goobaha cuntada iyo cabbitaanka waxaa waajib ku ah in ay ilaaliyaan in qof kasta ugu yaraan 1 mitir ka fogaado dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin. Waa in ugu yaraan 1 mitir u dhexeeyo kuraasida martidu fadhiisanayso marka ay timaado, laakiin haddana waa la oggol yahay in dadka hal guri wada deggani isu soo dhawaan karaan.
- Waa la joojiyay shubista khamriga, gudaha iyo dibeddaba. (qodob cusub)
- Looma baahna in ay goobaha cuntada iyo cabbitaanka ka dhacaan waxyaalo dabiici ka dhigaya in ay martidu isaga dhowaadaan masaafo 1 mitir ah. Waxyaalahaas waxaa ka mid ah qoob-ka-ciyaarka (qodob cusub)
- Goobaha cuntada iyo cabbitaanka ee khamriga bixin kara waa in ay goobo la faadhiisto siiyaan martida oo dhan, laakiin shardigan waa laga dhaafay marka qabanqaabo dhaqameed lagu qabanayo goobta cuntada iyo cabbitaanka.
- Goobta cuntada/cabbitaanku waa inay diiwaangeliso macluumaadka meelaha lagala xidhiidhi karo martidooda, intii oggolaata.
- Looma baahna in ay goobaha cuntada iyo cabbitaanku siiyaan cunto iyo cabbitaan isu-imaatin gaar ah oo gudaha ka dhacaya halkaas oo ay joogaan dad ka badan 20 qof gudaha – dibeddana 50 qof. Xeerka isu-

imaatinnada gaarka ah ma khuseeyaan goobaha cuntada iyo cabbitaanka. Goobta cuntada iyo cabbitaanka waa in ay ilaalisaa ka-hortagga cudurrada. (qodob cusub)

U shaqaynta hab waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta

- Waajib ku saabsan in loo shaqeeyo hab waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta cudurka oo loogu talagalay xannaanooyinka carruurta, iskuullada iyo goobaha kale ee tababbarrada iyo waxbarashada.
- Goobaha dalxiiska madaddaalada, lekeland, hoolasha ciyaaraha iyo meelaha la midka ha waa la xirayaa. (qodob cusub)
- Hoolasha dabaasha, *badeland*, goobaha isbaaga iyo dabaasha hoteellada goobaha jimicsiga waxaa loo furi karaa keliya: (qodob cusub)
 - Jimisiga qofku keligiis samaynayo. Marka la samaynayo jimicsi xoog ah waa in la kala fogaado 2 mitir.
 - Dabbaasha iskoolka, dabbaasha koorsada ah iyo dabbaasha tartanka ah ee qabanqaabiyuhu la joogo.
 - Baxnaaninta iyo tababbarka soo kabsashada ee qofka gaarka ah la siiyo ama koox yar la siiyo ayada oo uu qabanqaabiye la joogo.
 - Daaweynta kale ee ballan laga qabsan karo halkaas oo dabbaashu daaweynta qayb ka tahay.
- Goobahan/meheradahan ayaa laga rabaa in ay hawlahooda u gutaan si waafaqsan ka hortagga is-qaadsiinta cudurka si ay u sii furnaan karaan: Maktabadaha, matxafyada, hoolasha biingada, hoolasha dabaasha, *badeland*, goobaha isbaaga, dabaasha hoteellada ,goobaha jimicsiga, suuqyada waaweyn, dukaammada, bandhigyada badeecooyinka, suuqyada aan rasmi ahayn iyo waxyaalaha la midka ah.
- Arrintan waxa la socda shardi ah in la ilaaliyo in qof kasta ugu yaraan 1 mitir ka fogaan karo dadka kale ee aan guriga la degganayn ama aan xidhiidh kale oo dhow ka dhaxaynin, iyo in goobtu diyaariso nidaamyo loogu talagalay in lagu ilaaliyo fayodhowrka, nadaafadda goobta iyo layrinta.

- Maktabadaha, matxafyada, dukaammada iyo suuqyada waaweyn mooyaane, waa in goobuhu diiwaangeliyaan macluumaadka meelaha lagala xidhidhi karo dadka soo booqday, intii oggolaata.
- Waxa wacan in hageyaashii u gaarka ahaa noocayada meheradaha dib loogu soo rogo meelaha ay ka mid yihiin xarumaha jimicsiga iyo hoolasha dabaasha. Taas oo ka dhigan in la adkaynayo shuruudihii ka hor-tagga cudurrada.

Af-daboolka

- Af-daboolku waa waajib marka aan ugu yaraan hal mitir la kala fogaan karin ee la joogo dukaammada, suuqyada waaweyn, goobaha cuntada iyo cabbitaanka, gaadiidka dadweynaha, gudaha goobaha laga raaco gaadiidka dadweynaha iyo taksi. Waajibku wuu khuseeyaa xataa shaqaalaha haddii aan loo dhaxaysiin wax kala xidha.
- Waajibka xidhashada af-daboolku wuu khuseeyaa timo-jareyaasha, jidh-daryeelayaasha ama meheradaha kale ee hal qof hal qof u adeegayo
- Waajibka af-daboolku wuxuu sidoo kale khuseeyaa qabanqaabooyinka ka dhaca gudaha, maktabadaha iyo matxafyada. (qodob cusub)
- Waajibka af-daboolku ma khuseeya marka la fadhiyo miis goob cunto iyo cabbitaan (*qodob haddaba jira*) ama fadhi wax lagu cunayo ama lagu cabbayo. (qodob cusub)

Waxa jira soo-jeedin heer qaran ah oo ku saabsan in af-dabool la xirto marka la joogo meel dadku ku badan yahay islamarkaana ay adag tahay in la kala fogaado, sida marka qabanqaabo laga baxayo oo ay dad badan mar jaakadaha soo wada qabsanayaan oo kale – ama marka laga baxayo garoon kubbad cag oo kale.

In guriga lagu shaqeeyo

- Waajib ku saabsan in ay shaqabixiyayaashu shaqaalaha u fududeeyaan in ay guriga ku shaqeeyaan haddii ay taasi suurtagal tahay oo aanay wax u dhimayn adeegyada muhiimka iyo lagama maarmaan u ah hawlaha

goobta shaqada, tusaale ahaan marka la daryeelayo carruur ama dadka nugul. (wax-ka-beddelis ayaa lagu sameeyay)

Karantiil

- Xeerar isku mid ah ayaa lagu soo rogayaa gooni-u-bixidda iyo karantiilka u-dhowaashaha qof cudurka laga helay kuwaas oo khusayn doona nooc walba oo fayrasku yahay. Karantiilku wuxuu waajib ku yahay qofka dadka guriga la deggan iyo kuwa la leh xiriir kale oo dhow – kuwaas oo karantiilka uga bixi kara in ay tijaabo iska qaadaan 7 maalin kaddib. Dadka kale ee uu qofku u dhowaaday waxay karantiilka uga bixi karaan in ay tijaabo iska qaadaan 3 maalin kaddib, laakiin weli karantiil ayay uga jiraan firfircoonida la qabto wakhtiga firaaqada la yahay ilaa ay ka imaanayso jawaabta tijaabada maalinta 7-aad oo qofka cudurka looga waayo. (qodob cusub)

Eeg wararka ku saabsan tijaaba-qaadka, gooni-u-bixidda, raadraaca cudurka iyo karantiilka (TISK) iyo karantiilka.

Tafaasiisha dheeriga ah ee xeerarka iyo waajibaadka waxaad ka helaysaa xeer-hoosaadka covid-19.