

Ku ekaw ama joog gurigaaga xasuusana nadaafadda

Degmada Helsinki waxay ka gaartay shacabkeeda degan degmada go'aannadan iyo talooyinkan soo socda:

- **Ka dhowrso is dhexgalaka guud.** Qof walba waa in uu u badnaadaa joogista gurigiisa hadba sidii ugu macquulsan. Taasi waxaa loola jeedaa ku shaqey gurigaaga, haddii ay suurtagal tahay. Wada joogista guud ee dadka waxaa lagu xadeeyay toban qof, joog joogista goobaha guud ayadoon loo baahneyn waa in la iska dhowraa.
- Haddii ay khasab kugu tahay in aad u baxdo guriga banaankiisa, **u jirso labo metir dadka kale.**
- **Inta ka weyn 70- jir waa in ay joogaan gurigooda.** Xigaalkooda waa in ay kula soo xariiraan taleefanka ama aaladahha kale. Haddii aad suuqa uga soo iibiso cunto u dhig iridda horteeda.
- **Xasuuso dhaqidda gacmaha iyo qaabka aad u qufaceysid,** si khaas ah goobaha guud. Dhaq gacmahaaga markiiba ugu yaraan 20 sekan. Markaad qufaceysid ama hindhiseysid isticmaal masar, softtiga ama cucuddaada adigoo xusulka laabaya, marna ha isticmaalin gacmahaaga.
- **Hadduu ku haayo hergab calaamadaha fudud, ku ekow gurigaaga!** Inta badan ee u xanuunsatay firuska corona waxay ku bogsoodaan todobaad guri ku nasi ah, ayagoon u baahan daryeel dhaqtar.
- **Haddii uu ku haleelo xaalad guud ee liidata iyo xummad daba dheeraatay iyo naqaska oo ku dhibo,** wac taleefanka Helsinki ee talasiinta firuska corona, Tel. **09 310 10024** (maalamha shaqada saac 7-20). Wakhtiyada kale gargaarka deg degga, Tel. **116 117.**
- **Ka dhowrso in aad isticmaasho gaadiidka dadweynaha,** haddii ay suurtagal tahay.
- **Dugsiyada hoose dhexe, Sare iyo barashada xirfadaha ee ka dhacayay iskuulaadka waa la hakiyay.** Waxbarashada waxay ka dhaceysaa guriga ayadoo la isticmaalayo shabakada netka. Dugsiga hoose fasallada 1-3 aad ardeyda dhigata way aadi karaan iskoolka, laakiin waxaan kula talineynaa iney joogaan guryahooda haddii ey macquul tahay.
- **Haddii aad ku xannaaneysan karto gurigaaga carruurta xanaano jirka ah, ha geyn xannaannada.** Xannaanoyinku way furanyihiin waxaana loogu talagalay

carruurta xanaaneynta u baahan. Sidaan uga taxadarno cudurkaan faafaya waxaan rajeyneynaa, in caruurta ey waalidiintood u suurtagaleyso iney ilmahooda ku hayaan guriga, in guriga lagu hayo.

- **Dhammaan waaxda dhaqamada iyo hiwaayadaha waqtiyada fasaxa ah waa la xiray illaa amar dambe.** Tan waxaa loola jeedaa, sida maktabadaha, goobaha isboortiga, hoolasha dabaasha, matxafyada, goobaha dhaqannada iyo goobaha dhallinyarada waa la xiray illaa mar dambe.