



homeforward

hope. access. potential.

Su'aalaha Aalaaba Lana Wediyo

Korona Fayraska Cusub

(COVID-19)

Taariikhda:
Maarso 12, 2020



Jadwalka Tasmada

Jadwalka Tasmada

COVID-19: Su'aalo Guud	1
Waa maxay korona fayraska cusub (COVID-19)?	1
Waa maxay calaamadaha cudurka COVID-19?	1
Sidee ayuu u fidaa cudurka COVID-19?	1
Yaa halis sare ugu jira cudurka daran ee COVID-19?	1
Sideen isaga ilaalin karaa inuu igu dhaco cudurka COVID-19?	2
Sidee ayaan qoyskayga ugu diyaarin karaa cudurka COVID-19?	3
Nadiifin qoto-dheer miyaa loo baahan yahay?	3
Miyaan isticmaalaa Qalabka Difaaca Shaqsiyeed, sida maaskaro, si aan isaga ilaaliyo inuu igu dhaco cudurka?	3
Maxaan sameeyaa hadaan xanuunsado?	3
Xageen ka heli karaa macluumaadka ugu dambeeyay ee ku saabsan cudurka COVID-19?	4
COVID-19: Maxay Home Forward qabanayaan?	4
Wax-ka-beddelka Habdhaqanada Ganacsiyeed	4
Qorshaha Sii Socoshada Ganacsiga ee Home Forward (BCP)	4
La shaqeynta hawlwadaagta	5
Nadiifinta iyo Fayodhawrka	5
Shirarka Bulshada	5
COVID-19: Degganeyaasha/Kaqeybgaleyaasha Home Forward	5
Ma inaan bixiyaa kiro inta lagu jiro Xaaladda degdegga ah ee cudurka COVID-19?	5
Waxaan ka walwalsanahay in aan awoodi waayo inaan bixiyo kiradayda waayo cudurka COVID-19 ayaa saameyn ku yeeshay dakhligeyga. Maxaan sameeyaa?	5
Sideen u bixiyaa kirada inta lagu jiro Xaaladda degdegga ah ee cudurka COVID-19?	6
Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo inaan ugu imaado Home Forward arrimo la xiriira gurigayga?	6
Ka waran haddii aan leeyahay hawl-waraaqeed waqtigeedu dhacayo oo aan u baahanahay in shaqsiyan aan u geeyo?	6
Kawaran hadaan buko oo dayactir ii qorsheysan yahay?	7
Deriskayga wuu xanuunsan yahay. Maxaan sameyn karaa si aan isku ilaaliyo?	7
Maxaa dhici doona haddii qof ku nool dhismahayga laga helo cudurka COVID-19?	7

Ma u baahan yihiin hawlwadeenada/qandaraasleyda Home Forward inay sii wadaan in degganeyaasha/kaqeybgaleyasha si shaqsiyan ah kula kulmaan?	8
Maxaan sameeyaa haddii ay qasab igu tahay inaan yeesho booqashooyin ama ballamo fool-ka-fool ah?	8
Ma u sheegi karaa qof aan u maleynayo inuu buko inuu guriga aado?	10
Hadduu hawlwadaagaygu jirran yahay, ma tahay inaan shaqada imaado?	10
Halkee ka helaa Qalabka Badbaadada Shaqsiyeed?	10
Haddii aanan awoodin inaan shaqeeyo muddada xiritaanka, miyaa wali mushaar la i siinayaa?.....	10
Haddii guriga la iigu diro astaamo awgood, miyay tahay inaan isticmaalo waqtigeeyga fasaxa xannuunka/nasashada/magdhowga?	10

COVID-19: Su'aalo Guud

Waa maxay korona fayraska cusub (COVID-19)?

Sida laga soo xigtay [Maamulka Caafimaadka Oregon \(Oregon Health Authority\)](#):

COVID-19 [sidoo kale loo yaqaan "novel coronavirus"] waa caabuqa uu sababo korona fayraska cusub. Korona fayrasyadu waa kooxo fayras ah oo sababi kara astaamo badan. Qaar sida caadiga ah waxay sababaan jirro aan darneyn. Qaar, sida kan oo kalena, waxay sidoo kale sababi karaan astaamo aad u daran.

Waa maxay calaamadaha cudurka COVID-19?

Sida laga soo xigtay [Maamulka Caafimaadka Oregon](#):

Caabuqa COVID-19 badanaa wuxuu sababaa qandho, qufac, iyo xoogaa neefsasho la'aan ah. Dadka qaar waxay yeeshaan astaamo aan darneyn. Dadka qaarna ilaa xad ayay xanuunsan karaan. Dhifdhif, balse marmar, dadku way dhinteen.

Sidee ayuu u fidaa cudurka COVID-19?

Sida laga soo xigtay [Maamulka Caafimaadka Oregon iyo Cilmi-baaristii Ugu Dambaysay](#):

COVID-19 wuxuu fidaa marka dadku is taabtaan ama neef ahaanu ku qaataan qoyaan kaa soo baxa dadka jiran markay qufacaan, hindhisaan ama hadlaan. Tani waxay dhici kartaa marka qof u jiro qof jirran, lix fuud gudahooda. Marmar, dadku waxay qaadi karaan COVID-19 haddii ay taabtaan sagxad qof cudurka qaba uu ku qufacay iyo ku hindhisay, kadibna taabtaan afkooda, sankooda ama indhahooda. Korona fayrasyadu waxaa baaritaan la sameeyay lagu ogaaday inay ku noolaadaan inta u dhaxaysa 24 iyo 72 saacadood sagxadaha.

Yaa halis sare ugu jira cudurka daran ee COVID-19?

Sida laga soo xigtay [Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurrada \(CDC\)](#):

Ma jiro waqti xaadirkan macluumaad laga helay warbixinnada sayniska ee la daabacay ee ku saabsan u nuglaanta cudurka COVID-19 ee haweenka uurka leh. Haweenka uurka leh waxay la kulmaan isbeddel dhanka unugyada difaaca iyo jirka ah kuwaasoo ka dhigi kara inay u nugulnaan caabuqyada neef-mareenka ee fayruusyada laga qaado, oo uu kujiro cudurka COVID-19.

Macluumaad hore ee ka soo baxay Shiinaha, halkaasoo cudurka COVID-19 markii hore ka bilaabmay, wuxuu muujinayaa in dadka qaarkii ay halis sare ugu jiraan inay aad ugu xanuunsadaan cudurkan. Kuwani waxaa ka mid ah:

- Waayeelada
- Dadka qaba xaalado caafimaad ee daran oo raaga sida:
 - Wadne xanuun
 - Sonkorowga
 - Sambab xanuun

Haddii cudurka COVID-19 ka dhex dillaco bulshadaada, wuxuu socon karaa muddo dheer. (Dillaacida waa markii dad aad u tiro badan ay si lama filaan ah u xanuunsadaan.) Iyadoo ku xiran hadba sida uu u daran yahay dillaaca, saraakiisha caafimaadka dadweynaha ayaa kugula talin kara talaabooyin bulsheed si loo yareeyo halista dadka ugu beylah noqon karaan cudurka COVID-19. Tallaabooyinkan waxay hakin karaan fidida waxayna yareyn karaan saamaynta cudurka.

Haddii aad halis sareysa ugu sugan tahay jirro daran oo ka dhalata cudurka COVID-19 da'daada awgeed ama aad qabto dhibaato caafimaad oo raagtay, waxaa muhiimad dheeraad ah kuu ah inaad qaaddo tallaabooyin si aad u dhinto halista aad ugu jirto inuu kugu dhaco cudurka.

Sideen isaga ilaalin karaa inuu igu dhaco cudurka COVID-19?

Laga soo koobay [Maamulka Caafimaadka Oregon](#):

Waxaa jira tallaabooyin fudud oo aad qaadi karto si aad adiga iyo qoyskaaga uga badbaadaan cudurka COVID-19 iyo sidoo kale hargabka iyo cudurrada kale:

- Ku dhaq gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 il-biriqsi. Haddii saabuun iyo biyo la heli karin, isticmaal gacan-nadiifiye aalkalo ku jirto.
- Ka ilaali inaad ku taabato indhahaaga, sankaaaga iyo afkaaga gacmo aan dhaqneyn.
- Ka fogow taabashada (in ka badan lix fuud) dadka ama xayawaanada jirran.
- Iska ilaali inaad gacmaha adeegsato markaad dadka salaameysid.
- Joog guriga marka aad jirran tahay.
- Ku dabool qufacaaga ama hindhisadaada tiish, ka dibna iska tuur. Haddii aadan haysan tiish, ku qufac xusulkaaga.
- Nadiifi oo jeermis-dil walxaha iyo sagxadaha aad had iyo jeer taabato.
- Iska ilaali safarka aan muhiimka ahayn ee aad ku aado gobollada ku qoran [Digniinaha safarka ee CDC](#).

Waxaa sidoo kale muhiim ah inuu jirkaaga yeesho adkeeysi:

- Cun cunto caafimaad leh.
- Jimicso.
- Qaado nasasho badan.
- La soco wixii ku soo kordha tallaalada joogtada ah. Tani waxaa ku jira tallaalka hargabka. Kama dib dhacsanid inaad qaadato tallaalka hargabka si aad naftaada uga ilaaliso hargabka, kaasi oo ka sababay cudurka gudaha Oregon.

Sidee ayaan qoyskayga ugu diyaarin karaa cudurka COVID-19?

Sida uu dhigayo [Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah](#) :

Waxa sidoo kale jira tillaabooyin aasaasi ah oo qoys walba ay tahay inuu isugu diyaariyo dhacdo kasta oo aan la fileyn:

- Ogow wax ku saabsan fasaxa xanuunka ee batrooniga iyo siyaasadaha ku shaqeynta guriga.
- Sameyso qorshaha daryeelka ilmaha haddii ay carruurtaadu u baahan yihiin inay guriga joogaan oo ay dugsiga aadin.
- Hubso inaad haysato noocyada cuntooyinka, cabitaannada, daawooyinka iyo cuntooyinka rabaayadaha ee aad rabi laheyd haddii aad u baahato inaad guriga joogtid oo aad xaddiddo taabshada dadka kale toddobaadyo dhawr ah.
- Baro dadka deriskaaga ah, gaar ahaan kuwa u baahan kara caawimaad dheeraad ah sida waayeellada ama dadka keligood nool.

Nadiifin qoto-dheer miyaa loo baahan yahay?

Sida uu dhigayo [Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah](#) :

Wali si rasmi ah looma oga inta cudurka COVID-19 ku nagaan karo sagxadaha. Caddayn hore ayaa sheegaysa in fayrasku ku noolaan karo dhawr maalmood heerkulka qolka. Tani waa sababta tirtiridda sagxadaha badanaa la taabto ay gacan ka uga geysan karto kahortagga fidida cudurrada sida COVID-19 iyo hargabka. Ka eeg [Hagahayaga Nadiifinta iyo Jeermis-dilka](#) wixii warbixin dheeraad ah.

Miyaan isticmaalaa Qalabka Difaaca Shaqsiyeed, sida maaskaro, si aan isaga ilaaliyo inuu igu dhaco cudurka?

Sida uu dhigayo [Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah](#) :

Maaskarada wejiga waa in ay isticmaalaan dadka qaba COVID-19 ee leh astaamo. Tani waa in laga ilaaliyo dadka kale halista qaadista cudurka.

Haddii aad u baahantahay gacan-qabasho daryeel caafimaad ah oo aad qufacayso, filo in lagaa codsado inaad xirato maaskaro isla markaaba oo ku xaddid tirada dadka kula jooga ugu badnaan laba qof oo waaweyn oo caafimaad qaba. Haddii aad jirran tahay oo aad imaaneyso si aad u hesho daryeel caafimaad, xiro maaskaro hadduu mid kuu yaalo guriga.

Isticmaalka maaskarada wejiga ayaa sidoo kale muhiim u ah shaqaalaha caafimaadka iyo dadka si dhow ugu daryeela qof qaba cudurka COVID-19 (guriga ama xarun caafimaad).

Maxaan sameeyaa hadaan xanuunsado?

Laga soo koobay [Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurrada \(CDC\)](#):

Wac dhakhtarkaaga ama daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga si aad u hesho talo caafimaad haddii aad u malaynayso inaad baylah u noqotay cudurka COVID-19 oo aad qabto qandho iyo astaamo, sida qufac, ama neefsashada oo adkaata, AMA Haddii aad xanuunsan tahay oo astaamahaaga ay ka mid yihiin qandho, qufac, iyo neef-qabasho.

Xageen ka heli karaa macluumaadka ugu dambeeyay ee ku saabsan cudurka COVID-19?

Wixii ku saabsan warbixinada gaarka ah ee Home Forward, fadlan booqo mareegtayada:

<http://www.homeforward.org>

Si aad uga hesho warbixinno ku saabsan jawaab-celinta laga helo hawlwadaagta caafimaadka bulshada ee lagu kalsoon yahay, fadlan booqo:

- Jawaab-celinta Degmada: Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah ([xiriiriyaha](#))
- Jawaab-celinta Gobolka: Maamulka Caafimaadka Oregon ([xiriiriyaha](#))
- Jawaab-celinta Dawladda: Xarunta Xakameynta iyo Kahortagga Cudurka ([xiriiriyaha](#))
- Jawaab-celinta Caalamiga: Hay'adda Caafimaadka Adduunka ([xiriiriyaha](#))

COVID-19: Maxay Home Forward qabanayaan?

Wax-ka-beddelka Habdhaqanada Ganacsiyeed

Fadlan ka eeg mareegtayada. <http://www.homeforward.org> wixii macluumaad ah ee ku saabsan sida aanu u shaqeynayno inta lagu jiro xaaladda degdega ah ee lagu dhawaaqay.

Qorshaha Sii Socoshada Ganacsiga ee Home Forward (BCP)

Home Forward waxaa u sugnaaday Qorshaha Sii Socoshada Ganacsiga (BCP) si loo hubiyo inaan joogteyno hawlaha lagama maarmaanka ah inta lagu jiro xaalad degdeg ah, masiibo dabiici ah, ama dhibaataada caafimaad ee dadweyne.

Home Forward waxay cusbooneysiineysaa habraacyadayada ku jira qorshahan ee la xiriira Musiibooyinka, sida cudurka COVID-19, si aan uga dhigno hawlwadeenadayada, degganeyaashayada, hawlwadaagtayada, iyo iibiyaashayada kuwa baadqaba.

Inta ay xaaladdu fiddayso, waxaan siin doonaa warbixinno joogto ah hawlwadeenada, degganeyaasha iyo kaqeybgaleyaasha, hawlwadaagtayada, iyo iibiyaashayada.

La shaqeynta hawlwadaagta

Home Forward waxay si dhaw ula shaqeyneysaa hawlwadaagtayada jooqta Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah si loo hubiyo inaan sameynayno wax kasta oo aan awoodno si ay u ahaadaan deggeneyaashayada, kaqeybgaleyaashayada, iyo hawlwadeenada kuwa baadqab iyo caafimaad-qab ah.

Nadiifinta iyo Fayodhawrka

Home Forward waxay la shaqeyneysaa hawlwadeenada iyo/ama iibiyayaasha nadiifinta sagxadaha badanaa la taabto ee dhismooyinka iyo xafiisyada aan leennahay oo aan ku shaqeyno.

Shirarka Bulshada

Laga bilaabo Maarso 11, 2020, Home Forward waxay joojisay dhammaan kullannada bulshada ay la qaadato la degganeyaasha iyo kaqeybgaleyaasha ay maalgaliyeen Home Forward. Waxaa jiri kara waxyaabo reeban oo loogu talagalay shirarka la xiriira caafimaadka iyo baadqabka, haddii loo baahdo. Tani waxay sii jiri doontaa ilaa la qaado Xaaladda Degdegga ah ee Oregon.

Fadlan booqo [mareegta](#) Home Forward si aad u eegto warbixinada ugu dambeeyay ee ku saabsan shirarka bulshada.

COVID-19: Degganeyaasha/Kaqeybgaleyaasha Home Forward

Ma inaan bixiyaa kiro inta lagu jiro Xaaladda degdegga ah ee cudurka COVID-19?

Haa, waa inaad sii wadaa bixinta kiradaada.

Waxaan ka walwalsanahay in aan awoodi waayo inaan bixiyo kiradayda waayo cudurka COVID-19 ayaa saameyn ku yeeshay dakhligeyga. Maxaan sameeyaa?

Haddii aad ka walwalsan tahay in aad awood u laheyn inaad bixiso kiradaada iyadoo ugu wacan tahay dakhligaaga oo uu saameyn ku yeeshay qabitaanka cudurka COVID-19, ama saameynta fayraska ku yeeshay saacadaha shaqadaada, fadlan na soo wac.

- Foojar haysteyaasha: Fadlan la xiriir maareeyaha kiiskaaga si aad u soo sheegto dakhli la'aanta oo codso xaqiijinta dakhliga ku-meelgaarka ah.
- Degganeyaasha Guryaha Dadweynaha iyo Guryaha La Awoodi Karo: La xiriir maareeyaha dhismahaaga sida ugu dhaqsaha badan si aad ugala hadasho ikhtiyaaraadkaaga. Waxaan joojineynaa ka saarista guryaha ee bixin la'aanta kirada inta lagu jiro Xaaladda Degdegga ah ee cudurka COVID-

19, balse waxaa muhiim ah inaad nagala shaqeyso sidii aan u hubin lahayn inaan xaqiijino xaaladdaada una diyaarin lahayn qorsho iyadoo lagu saleynayo duruufaha qoyskaaga.

Sideen u bixiyaa kirada inta lagu jiro Xaaladda degdegga ah ee cudurka COVID-19?

U sii wad inaad u bixiso kirada sidii caadiga ahayd. Haddii aad shaqsiyan sidii caaddada ahayd u gaysid kiradaada oo Xafiiska maareeyaha dhismahaaga xiran yahay, fadlan boosto ku soo dir ama adeegso sanduuqa ku ridida lacagta ijaarka, haddii la heli karo.

Haddii aad wali qabtid su'aalo ku saabsan sida loo bixiyo kiradaada, fadlan wac maareeyaha dhismahaaga.

Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo inaan u imaado Home Forward arrimo la xiriira gurigayga?

Si taxaddar dheeraad ah loo siiyo badqabka iyo caafimaadqabka deggenyaashayada, kaqeybqaatayaashayada, iyo shaqaalahayaga, dhammaan shirarka Home Forward waxay noqon doonaan ballan kaliya laga bilaabo Isniinta, Maarso 16, 2020.

Fadlan wac qofka aad jeclaan lahayd inaad la kulanto si aad ballan u qabsato. Hawlwadeenada Home Forward ayaa laga yaabaa inay kaala shaqeeyaan inaad kaga qeybgasho shirarka wicitaan ama barnaamijka wadhadalka fiidiyowga, halkii aad shaqsiyan u tagi lahayd.

Haddii aadan aqoon qofka aad u baahan tahay inaad la kulanto, fadlan na soo wac ama iimayl noo soo dir waxaana kugu xiri doonnaa qofka saxda ah:

- Iimaylka: Info@homeforward.org
- Su'aalaha Guud: (503) 802-8300
- Xaaladaha degdegga saacadaha shaqada kadib: (503) 239-2773

Ka waran haddii aan leeyahay hawl-waraaqeed waqtigeedu dhacayo oo aan u baahanahay in shaqsiyan aan u geeyo?

Fadlan wac cid alla cidii aad inta badan u geyso hawl-waraaqeedka si aad uga hesho hagid kahor intaadan shaqsiyan imaan.

Intii lagu jiro Xaaladda Degdegga ah ee Oregon ee la xiriiirta cudurka COVID-19, waxaan isku dayeynaa in aan sida ugu macquulsan ula dabacsanaano waqtiyada loo qabtay hawl-waraaqeedka waxaana dooneynaa in aan dhibaataada kula xallino.

Kawaran hadaan buko oo dayactir ii qorsheysan yahay?

Fadlan wac Maareeyaha Dhismahaaga. Wuxuu ku weydiin karaa in aad qabto jirro qufac iyo nooca dayactir ee aad u baahan tahay.

Dayactirrada aan degdegga ahayn qaarkood ayaa laga yaabaa in loo baahdo in la sugo ilaa aad ka soo raysanayso.

Haddii dayactirka aan la sugi karin, shaqaalaha ama qandaraaslaha ayaa xiran karaan Qalabka Badbaadada Shaqsiyeed (PPE) inta la dhameystirayo dayactirka, sida ookiyaaleyaasha difaaca, gacmo-gashiyada, iyo/ama hoos-gashi. Tani macnaheedu ma ahan in shaqaaluhu uu jirran yahay, balse way taxadarayaan si aad adiga, iyaga iyo bulshada caafimaad-qab u ahaataan.

Deriskayga wuu xanuunsan yahay. Maxaan sameyn karaa si aan isku ilaaliyo?

Haddii deriskaagu xanuunsan yahay micnaheedu ma ahan inay qabaan cudurka COVID-19. Si kastaba ha noqotee, waxaad qaadi kartaa talaabooyin aad iskaga ilaalinaysid inuu kugu dhaco cudurka COVID-19. Fadlan eeg hagida laga hadlayo hoosta su'aasha: "Sideen isaga ilaalin karaa inuu igu dhaco cudurka COVID-19?" ee [kor ku xusan](#).

Maxaa dhici doona haddii qof ku nool dhismahayga laga helo cudurka COVID-19?

Hadduu qof dhismahaaga ku nool laga helo cudurka COVID-19, waxaan kala shaqeyn doonnaa Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Degmada inuu qof walba badqab iyo caafimaad-qab ahaado. Ka jawaab-celinta waxaa ka mid noqon kara ku-talinta gooni-ahaansho.

COVID-19: Hawlwadeenada/Qandaraasleyda Home Forward

Maxay tahay inay sameeyaan shaqaalaha haddii shaqaale ka mid ah qabo kiis la xaqiijiyay ee fayraska COVID-19?

Iyadoo qayb ka ah baaritaanka joogtada ah ee cudurada sida cudurka COVID 19, Waaxda Caafimaadka Dadweynaha waxay kala xiriiri doonaan batrooniyaada wixii ku saabsan u baylah noqoshada suurtagalka ah waxayna qiimeyn doonaan halista ka jirta xarunta. Haddii Home Forward ay ka walaacsan tahay u baylah noqsho suurgal ah oo ka jirta goobta shaqada, waxaan la shaqeyn doonnaa saraakiisha caafimaadka dadweynaha si aan u qaadno taxaddarro munaasib ah iyadoo aan ku xadgudbeyn wax asturnaanta shaqsi ama macluumaadka caafimaadka ee la ilaaliyo ah.

Ma u baahan yihiin hawlwadeenada/qandaraasleyda Home Forward inay sii wadaan in degganeyaasha/kaqeybgaleyaasha kula kulmaan si shaqsiyan ah?

Si taxaddar dheeraad ah loo siiyo badqabka iyo caafimaadqabka degganeyaashayada, kaqeybqaatayaashayada, iyo shaqaalahayaga, dhammaan shirarka Home Forward waxay noqon doonaan ballan kaliya laga bilaabo Isniinta, Maarso 16, 2020.

Waxaan ka codsaneynaa degganeyaasha/kaqeybgaleyaasha inay soo wacaan haddii ay jeclaan lahaayeen inay ballan qabsadaan. Hawlwadeenada Home Forward waxaa lagu dhiirigelinayaa inay xaddidaan shirarka fool-ka-foolka ah iyo inay kaga qeybgalaan shirarka telefoonka, ama barnaamijka wadhadalka fiidiyowga.

Maxaan sameeyaa haddii ay qasab igu tahay inaan yeesho booqashooyin ama ballamo fool-ka-fool ah?

Haddii shir shaqsiyan ah lama huraan yahay, hawlwadeenadu waa inay kala xiriiraan Waaxda Badqabka ee Home Forward wixii ku saabsan hab-maamuusyada saxda ah si loo dhawro caafimaadka iyo badqabka.

Sida uu dhigayo [Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Multnomah](#) :

Haddii Aad ka Shaqeyso Adeegyada Bulshada oo Aad Booqashooyin Fool-Ka-Fool Ah La Leedahay Macaamiisha

- Dib-u-dhig booqashooyinka aan daruuriga ahayn ee aad la leedahay macmiil kasta oo qaba qufac ama qandho ilaa ay ka bogsadaan.
- Is-dhexgalada kooban, sida u qabashada qof ballan waxay leedahay halis aad u yar oo uu ku faafo cudurka.
- Haddii booqashadaada shaqsiyanka ah ay muhiim tahay macmiilkuna uu caafimaadqabo, oo gacmaha aad isaga dhaqo si joogto ah.

Haddii is-dhexgalkaaga shaqsiyanka ah uu muhiim yahay macmiilkuna qufacayo:

- Macmiilku waa inuu xirtaa maaskaro oo waa inaad u jirtaa masafo dhan lix cag
- Xaddid waqtiga aad kula jirayso goob xiran
- Tixgeli ku kullanka bannaanka, haddii ay habboon tahay
- Haddii is-dhexgalkaaga shaqsiyanka ah lama huraan yahay oo ay tahay inaad u jirto lix cag (sida fulinta sharciga), kala tasho maareeyahaaga ama sarkaalkaaga badqabka wixii hagitaan ah.

Ma u sheegi karaa qof aan u maleynayo inuu buko inuu guriga aado?

Haddii aad ka walaacsan tahay caafimaadka hawlwadaagtaada ama kormeerahaaga, fadlan la hadal kormeerahaaga ama Waaxda Shaqaalaha.

Haddii aad tahay kormeere oo aad ogtahay in xubin kooxdaada ah uu u muuqdo inuu jirran yahay, fadlan la tasho Waaxda Shaqaalaha intaadan weydiin inuu aado guriga.

Hadduu hawlwadaagaygu jirran yahay, ma tahay inaan shaqada imaado?

Home Forward waxay ku dhiirigelineysaa dhammaan hawlwadeenada iyo qandaraasleyda jirran inay guriga joogaan, waxayna u diri karaan shaqaale guriga hadduu shaqada imaado isagoo jirran.

Haddii aad ka walaacsan tahay inuu kugu dhaco cudurka, fadlan kala xiriir kormeerahaaga ama Waaxda Shaqaalaha ikhtiyaraadkaaga.

Halkee ka helaa Qalabka Badbaadada Shaqsiyeed?

La xiriir kormeerahaaga ama maareeyaha badqabkaaga.

Haddii aanan awoodin inaan shaqeeyo muddada xiritaanka, miyaa wali mushaar la i siinayaa?

Haa, waxaa wali lagu siin doonaa mushaharkaaga joogtada ah ee lagu qorsheeyay. Waxaa lagaa codsan karaa inaad guriga ku shaqeyso inta lagu guda jiro xiritaanka xafiisyadayada si aad u qabato howlo yar. Haddii lagu arko inaad tahay shaqaale muhiim ah oo lagaa rabo inaad soo xaadirto xafiiska, waxaa lagu siin karaa sicir sarreeya iyadoo ku xiran heshiiskaaga shaqo.

Haddii guriga la iigu diro astaamo awgood, miyay tahay inaan isticmaalo waqtigeyga fasaxa xannuunka/nasashada/magdhowga?

Haddii guriga lagu diro iyadoo sababtu tahay inaad si muuqata u jirran tahay, waxaad u baahan doontaa inaad adeegsato fasax jirro. Home Forward waxay siineysaa shaqaalaha ilaa toban maalmood oo fasax shaqo mushaar leh hadduu shaqaaluhu fasaxa xannuunka ka dhammaado. La xiriir Waaxda Shaqaalaha si aad u codsatid fasax shaqo oo mushaar leh. Ma weydiinayno shaqaalaha inay keenaan caddeyn dhakhtar si ay shaqada ugu soo laabtaan xannuunka kadib inta lagu jiro Xaaladdan Degdegga ah, maaddaama aanan dooneynin inaan culeys saarno nidaamka daryeelka caafimaadka. Waxaan weydiinaynaa in shaqaaluhu uusan lahayn qufac ama qandho 48 saacadood kahor inta uusan shaqada ku soo noqon.