



## Firfircoonow (Jimicsi) Guriga Inta lagu Jiro Faafidda COVID-19

Jimicsi joogto ah ayaa muhiim u ah samaqabka jirkeena iyo maskax ahaanba, laakiin coronavirus (COVID-19) masiibada ayaa ka dhigaysa mid adag in la joogteeyo qaab nololeed firfircoon. Halkan waxaa ku yaal talo bixinno kaa caawin kara inaad firfircoonaanta guriga ku ahaatid inta lagu jiro xilligan adag.

- Dooro nashaada jireed ee adiga kuu shaqeyso
- Xitaa meelaha banaana, socodka ayaa kuu fiican. Isku day inaad lugeeyso xitaa marka taleefonka aad kuu hadleysiid.
- Isku day inaad istaagto oo aad dhaqdhaqaaqdo marar badan, gaar ahaan markaad fiirsaneysid telefishanka.
- Ku soo biir fasalada jimicsiga tooska ah ee YouTube-ka.
- Adeegso mashiinnada jimicsiga ee guriga haddii aad haysato.
- Kor iyo hoos ugu soco jaranjarada 10 ilaa 15 daqiiqo.
- Shaqada guriga iyo beerta waa siyaabo wanaagsan oo socodka lugu baadsado.
- Ku samee jimicsi xargaha laastikada ah.
- Kordhinta - u isticmaal alaabada qasacadaysan, ama gallon caano ah, ama weelka (Saabuunta) dharka lagu dhaqo, u isticmaal qaadista culeyska.
- Waxaa jira barnaamijyo (apps) badan oo bilaash ah oo bixiya tabobarro hagayaal iyo socodsiinno joogto ah.
- Ciyaar firfircoon la ciyaar carruurta.
- Samee fiidiyaha jimicsiga.

