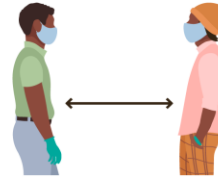


# WAXAY KHUSAYSAA:

SOMALI



## Dugsiyada ammaanke leh waa xilka jaaliyaddeena - aan ka wada-shaqayo.

Waxaan weydiinaynaa dhammaan Rer-Maine inay qaadaan tallaabooyinka soo-socda si carruurteenu u badbaadd iyada oo dugsiyadii dib loo furayo:

- Hubi in xubnaha qoyska tallaalku u dhan yihiin –laxiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad – oo qorshee inaad qaadato tallaalka hargabka sannadkan.
- Baro Nidaamka Ku-noqoshada Fasalka ee degmo dugsiyeedkaaga oo wada daalacada qoys ahaan.
- Bar carruurtaada qubayska saxda ah ee gacmaha, isticmaalka nadiifiyaha gacmaha, xirashada/isku-xirka maaskaraha ama daboolka wejiga iyo kala fogaanshaha.
- Guriga joog haddii aad bugto si aanad cid kale u aafayn.

**Raacitaanka tilmaamahan sahlan ayaa ah sida ugu fiican ee loo yaryarn karo COVID-19 loona ilaalin karo dadka aan jecelnahay.**

## Waan ku wada-jirnaa tan! Ammaan igu ilaali ANIGA!



Maine Medical Association

