

# Sida loogu dabaaldago ramadan oo xaalada hadeer ee covid-19

Guriga joog oo isticmaal warbaahinta casriga ah si aad u 'aragtid' qoyska iyo saaxibada. Tani waa qaabka ugu wanaagsan ee loo daryeelo qaraabadaada, waayeelka iyo kuwa ugu liito ee bulshadeena.



Kaliya la afur dadka aad la nooshahay. Waxaa intaas dheer, ku samey salaada tarawixiga iyo ducada ruuxiga ah (itikaf) guriga, oo kaliya dadka aad la nooshahay.



Haka qeyb qaadan usu imaanshaha dhaafsan 10 qof. Tani sidoo kale waxay quseysaa usu imaanshaha darjiimada, dabiiciga iyo sida la midka ah.



Ka fogow labo miitir dadka kale markii aad banaanka ka joogtid gurigaaga, oo ka fogow taabashada jirka sida gacmo salaamida, hab siinta iyo shuminada dhabanka. Hubi inaad si joogta ah u dhaqdid oo u jeermisdishid gacmahaaga oo ku qufac/ku hindhis garbaha shaatigaaga.



Kaliya ula dabaaldag dadka aad la nooshahay.

Haddii aad u baahantahay warbixin badan oo ku saabsan COVID-19, waxaad ka heli kartaa tallooyinka maamulada Danish ee <https://politi.dk/en/coronavirus-in-denmark> sidoo kale sida qoraalada loo fasiray dhoor luuqadood ee [www.uim.dk/covid-19](http://www.uim.dk/covid-19)