



In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.



### **Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?**

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzielen of naar het ziekenhuis moet.



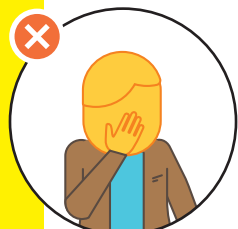
### **Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?**

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).



### **Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:**

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.



### **Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.**

Meer informatie kan je vinden op [www.info-corona.be](http://www.info-corona.be)

Aduunka wadanno badan ayuu fayraska Corona (Coronavirus) ku faafayaa. Waxaa lagu gartaa in aad qufacdo, waxaa kugu dhici karta qandho iyo dhibaato la xiriirta neefqadashada. Fayraskan dadku si aad ah ayay ugu jiran karaan isla markaasna aad ayuu u faafaa. Gaar ahaan waayeelka iyo dadka jiran halis ba'an ayuu u leeyahay.

### Maxaa lagaa rabaa in aad samayso haddii aad jirato, qandho isku aragto iyo/amma aad dhib kala kulanto dhuumaha neef mareenka (sida qufac iyo dhib laxiriirta neef qaadashada)

- ku ekow guriga
- wac diktoorkaaga una sheeg calaamadaha aad isku aragtay. Ha aadin qolka sugitaanka, amma gurmada-ka degdegga. Diktoorkaaga ayaa qiimayn doona in aad guriga ku sugnaato inta aad ka roonaanayso iyo in hospitaal aad aaddo.

### Maxaa kugu waajib ah si aad halista jiradan naftaada iyo dadka kale uga yaraso.

- Joogtee fara dhaqashada.
- Qofna ha gacan qaadin amma ha dhunkan, iska ilaali habsiinta.
- Mar kasta oo aad hindhisto amma aad qufacado, isticmaal mar kasta warqad cusub safaleeti islamrkaana ku tuur qumaamad dabool leh.
- Ma qabtid safaleeti/warqad? Ku qufac amma ku hindhis gudaha jiqilka/dhudhunka.
- Meelaha dadka badan joogaan isku day in aad dadka ka fogaato oo masafo idiin dhexeeso.
- Iska ilaali xiriirka dadka calaamado jiro ka muuqato amma ha idiin dhexeeso masafo kugu filan.
- Si gaar ah ugu feejignow dadka sida gaarka ah halista ugu ah jirada (dadka da'doodu ka sarayso 65 sano, dadka macaanka qaba, dadka wadno, sambab amma kalyo xanuunka qaba, dadka difaaca jirkoodu hooseeyo,...).

### Lama ogola fayrasku in uu faafo. Sidaas awgeed ayaa dawladdu wareegto adag ay go'aamisay.

- Bus-ka, tram-ka amma tareen-ka raac kaliya markii aad xalkale waydo.
- Tukaanada badankooda way xiran yihiin sabbtida iyo axadda, kaliya kuwa cunnada, supermarkedada iyo farmashiyaha ayaa furnaanaaya.
- Caruurta ilaa iyo 19 abriil iskool ma aadaayaan. Haddii aad shaqaynayso waa in cid ilmaha kuu haysa aad raadsatto. Awoowahood/ayeeyadood amma waayeelka loo ma ogola in ay hayaan si looga hor tago si caruurta ay san jiro ugu ridin. Kaliya haddii aad xal ku haboon oo kale waydo ayaad caruurta caafimaadka qabta gayn kartaa iskoolka. Xarunta xanaanada ilma (Crèches) way furantahay.
- Dhamaan dhaqdhaqaaqyada sida isboortiga, dhaqanka, kulannada kala duwan ee bulshada, xafladaha,... kuwa gaarka iyo kuwa dadweynahaba lama ogola. Maqaaxiyaha, baararka iyo kafiteeriyaha dhamaan way xiranyihiin.

### Waa lagu ogolyahay in aad shaqayso, balse raac tilmaamahan kor ku xusan, si gaar ah na ula soco tilmaamaha cidda aad u shaqayso, haddii aad jiratana gurigaaga joog.

Macluumaad dheeri ah waxaad ka heli kartaa [www.info-corona.be](http://www.info-corona.be)

