



Illaalinta Caafimaadka Maskaxdaada: Waxa aad u Sameyn Kartid sida Qof Weyn

Xaalada COVID-19 waxay noqon kartaa mid murugo u leh kuwa badan oo inaga ah, iyo xittaa wax badan dadka waayeelka ah oo qaba arimaha dhaqaaqa, iyo kuwa ka weyn 70 oo loo sheegay inay is gooniyeeyaan. Halkaan waa waxyaabaha qaar oo aan dhammaanteen sameyn karno si aan si wanaagsan ugu caafimaadanaano inta lagu jiro waqtiyadaan adag.

1. Isticmaal [cilmiga farsamada](#) si aad ula xiriirtid: Kula xiriir qoyska iyo saaxibada dhinaca taleefonka, fariin qoraalka, sheekooyinka fiidiyaha, iyo warbaahinta bulshada. Ka fiiri www.ConnectedCanadians.ca si aad u baratid wax ku saabsan cilmigooda farsamada iyo barnaamijyada tababarka.
2. Isticmaal cilmiga farsamada si aad ula xiriirtid caalamka dibada: Booqo [matxafka](#) (www.Nature.ca) ama [sawirka farshaxanka](#) (www.Gallery.ca) onleenka. Ku baro hibaayad cusub ama howsha onleenka. Isku day layliga fasalka cusub ama baro xirfad cusub.
3. Soo dir kaararka ama waraaqaha si aad ula socodsiisid qaraabada inaad iyaga ka fakareysid.

Xasuuso, waxaa jiro dad kugu caawin karo inaad midaan dhaaftid.

Xiriirada bulshada oo bixiyo taageerada taleefonka

- Xarunta Waayeelada Good Companions waxay bixiyaan barnaamijyada dadka waayeelka ah iyo dadka weyn ee qabo curyaanimada jirka oo ay ku jiraan [Seniors' Centre Without Walls](#) (613-236-0428 ext. 2323) iyo [Telephone Assurance Program \(TAP\)](#) 613-236-0428, dheeraadka 2235.
- [Rural Ottawa Support Services](#) (ROSS) (613-692-4697) waxay bixisaa adeegyada waayeelka ee baadiyaha Koonfurta Ottawa oo ay ku jiraan cuntooyinka waayeelka, gaarsiinta bagaash bilaash ah, iyo [Friendly Voice](#) (613-692-9992)
- [Websaydka jawaabcelinta COVID-19](#) waa websayd bixiyaa adeegyada taageerada bulshada si looga caawiyo waayeelada iyo dadka weyn ee la nool curyaanimada.

Taageerooyinka Bulshada ee bixiyaa taageerada dareenka

- [Xarunta Muruguda Ottawa iyo Gobolka](#): Soo wac 613-238-3311 oo af Ingiriis ah ama [Tel-Aide Outaouais](#) – 613-741-6433 oo af Faransiis ah.
- [Rugta La talinta Walk in](#) (613-725-3601) waxay bixisaa la talinta lagu caawinayo dadka inay ka soo kabsadaan caqabadaha. Kulamada waa dhinaca wacitaanada ama sheekooyinka fiidiyahas.

Taageerada Caafimaadka

- Rugta [C-PROMPT](#) waxay bixisaa helitaan degdeg ah oo adeegyada caafimaadka maskaxda inta lagu jiro COVID-19 si looga hortago baahiyada caafimaadka maskaxda degdega inay ka siiaraan. Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad gudbin.
- [Adeegyada Bulshada Caafimaadka maskaxda ee Ottawa](#) (613-562-9777 dheeraadka. 0) taageertaa dadka ka weyn 65 oo la nool dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda (ma ahan daryeelka guriga muddada dheer, iyo kuwa ka hooseeyo 65 ee qaba waalida maskaxda oo qaba aastaamaha dabeecad iyo cilmi nafsiga.

Kaligaa ma tihid. Dhammaanteen waan kuwada jirnaa midaan!