

**Furitaan xadidan ee xarunta isboortiga iyo dabaasha ee Virda ayaa dhici doona inta lagu jiro usbuuca 24-28. xayiraadaha soo socda:**

**Waxaad awoodi doontaa oo kaliya inaad ka ballansatid khadka websaydhkeena. Websaytka waxaad ku isticmaaleysaa kaarkaaga tababarka ee aad haysatid ama waxaad iibsaa doontaa tikit hal mar ah.**

**Si looga hortago faafitaanka covid 19 waxaa dhici doonto xayiraadaha soo socda:**

- Ugu badnaan 8 qof ayaa qolka jimicsiga galikarta waqti isku mid ah - tigidh / boos horay loo sii ballansaday oo keliya . Waxaad boos kaaga ka dalbanaysaa webseydka.
- Qolalka dharka lagu beddelanyo lama isticmaali karo, laakiin waxaad isticmaalikartaa armaajoojinka qolka jimicsiga hortooda. Hana iloobin qulfulka!
- Gudaha Jimicsiga, waxaan kaa codsaneynaa inaad kala fogaataan - waxaan calaamadeynay qiyaast 10 kvm si aad si fudud aad ugu ogaato masaafada ay tahay inaad ka fogaato.
- Si loo ilaaliyo masaafada, waxaan kaa codsaneynaa inaad lashaqeyso kuwa aad tababarka laqaadanaysid.

Xusuusnow inaad jimicsi sameyn haddii aad leedahay calaamado hargab, dhuun xanuun, qufac, qandho ama madax xanuun.

- Markaad mashiin ka tagto, waxaa muhiim ah inaad mashiinka nadiifiso.
- Waxaan daminnay mashiinno gaar ah si aan kuugu fududeyno kala fogaanshaha.
- . Musqulaha waxaa laga heli karaa irridda xarunta isboortiga Virda.
- Isticmaal allkahulka gacta ee yaala goobta.

Maskaxda ku hay in ay tahay inaad horay u sii ballansatid booskaaga iyo in aad sii ballansan karto waqtiga aad rabto.

Waqtiyada la heli karo usbuuca 24-28, usbuuca 29-30 xarunta ayaa xiran.

Måndag-fredag

- 10:00-11:45
- 12:00-13:45
- 14:00-15:45
- 16:00-17:30
- 17:45-18:45

Lördagar

- 10:00-11:15
- 11:30-12:45
- 13:00-14:15

Waad ku mahadsantahay tixgelintaada