



SIDA LOOGU DIYAAR GAROORO COVID-19 (KORONA FAYRAS)

Waxaa la joogaa waqtigii loo diyaargarobi lahaa haddii dhacdada coronavirus novel ee 2019 (COVID-19) ay ka bilaabato ku faafida Mareykanka. Isticmaal xaashidan si ay kaaga caawiso qorsheynta. Waxaad sidoo kale la socon kartaa wararka cusub ee ku saabsan COVID-19 adoo booqanaya <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/>, ama raacay @nkyhealth on Facebook iyo Twitter.

Waa maxay COVID-19 oo sidee buu u faafaa?

COVID-19 waa fayras neef-mareenka ku dhaca oo si fudud qof ugu gudbin karo qof kale, inta badan qufaca iyo hindhisada. Marka qof jiran uu ku qufaco ama ku hindhisto agtaada, waxaad neefsan kartaa dhibco hawada ku jira oo sida fayraska. Dhibcuhu sidoo kale waxay fuuli karaan sagxadaha aad ku taabato gacmahaaga.

Bar goyskaaga muhiimada ay u leeyihiin caadooyinka, oo bilaaw ku dhaqankooda isla hadda:



Inta badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo. Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, isticmaal jeelka gacanta lagu dhaqo ee aalkolada laga sameeyay. Dhaq gacmahaaga kahor intaadan wax cunin, cabbin ama taaban wejigaaga.



Dabool afkaaga iyo sankaa markii aad qufacayso ama aad hindhisayso. Ku tuur istiraashooyinka la isticmaalay weelka qashinka, kadibna dhaq gacmahaaga. Haddii aadan qabin istiraasho, ku qufac ama ku hindhis garabkaaga ma aha gacmahaaga.

Waa inaan badalaa howlaheena maalinlaha ah inta lagu guda jiro dillaaca COVID-19. Tani dadka qaar way ku adkaan kartaa. Kala hadal dadka aad wada nooshihiin oo ka wada shaqeeya waxa aad sameyn doontaan inta uu socdo dillaaca noocan ah. Qorsho sameeyso hadda si aad diyaar ugu noqoto haddii uu dillaaco cudurka.

Taabashada dadka oo laga fogaado waxay kaa caawineysaa ka hortagga faafinta cudurka.

Waxaan ka baranay cudurradii hore ee faafay in inta lagu guda jiro mudada cudurku socdo yareynta taabashada dadka kale ay gacan ka gaysanayso yareynta faafitaanka fayraska, waxayna gacan ka geysataa badbaadinta noloshu dadka. Inaad la joogtid dadka kale waxay kuu suurtoogelinaysaa inaad jirato ama dadka kale aad jirada qaadsiiiso. Ilaa laga helo tallaalka loogu talagalay COVID-19, in la yareeyo taabashada ama u dhowaanshaha dadka ayaa ah nidaamkeena ugu weyn ee lagu xakameyn karo cudurka loogana hor tagi karo kuwa kale inay qaadaan. Haddii Mareykanka uu ka dillaaco COVID-19, saraakiisha caafimaadka dadweynaha ayaa laga yaabaa inay adiga iyo bulshadaada ka codsadaan inaad qaaddaan tallaabooyin lagu xakameynayo xiriirka dadka dhexmara. Tani waxay sababi kartaa in hawl maalmeedkaagu isu beddelo dhawr bilood.

WHWAXA AAD SAMEYN KARTO SI AAD UGU DIYAAR GAROWDO

Qoyskaaga u sameey qorsho.

Dadka intooda badan ee qaba COVID-19 waxaa lagu daryeeli karaa guriga. Xilliga uu cudurku dillaacayo, isbitaalada waxay lahaan karaan oo keliya qolal lagu daryeelo bukaannada aadka u jiran ama u baahan daryeel gaar ah.

- Maaskarooyinka aad isticmaashay meel HAKU aruurin. CDC iyo U. S. Surgeon General MAKU talinaayaan in dadka aanan cudurka qabin ay xirtaan maaskarada wajiga si ay iskaga ilaaliyaan cudurada neef-mareenka, oo uu ka mid yahay COVID-19. Maaskarada wajiga waa in ay isticmaalaan dadka qaba astaamaha COVID-19 (qandho, qufac, neefsasho dhib leh) si looga caawiyo ka hortagga faafitaanka cudurka dadka kale.
- Qorsheyso inaad guriga joogto haddii aad qaado COVID-19. Joogista guriga waxay kaa caawineysaa inaad qaadsiiin dadka kale. Xaqiiji in dadka kale ee gurigaaga jooga sidoo kale ay joogaan guriga markay xanuunsadaan. Waxaa kale oo laga yaabaa inaad u baahatid inaad guriga joogtid haddii qof qoyskaaga ka mid ah uu qaado COVID-19.
- Qorsheyso qofka kuu daryeeli doona carruurtaada haddii aad jirato. La wadaag qorshayaashaaga xubnaha qoyska, deriska iyo asxaabta.
- Qorsheyso inaad iibsato oo aad keydsatougu yaraan cunto iyo biyo la isticmaali karo laba toddobaad, oo ku filan naftaada, qoyskaaga iyo xaywaanada guriga jooga. Sidoo kale, iska xaqiiji inaad haysato in kugu filan oo ah daawooyinka lagu qorey ee adiga iyo/ama qoyskaaga aad qaadataan. Kaydkaan ayaa caawin kara qoyskaaga haddii ay khasab noqoto inaad guriga joogtaan.
- Hayso agabka caafimaad ee aasaasiga ah, ee laga soo iibsado farmashiyada ama dukaanada sida heerkulbeegga, maastarada wajiga, istiraasho, saabuun, gacmo nadiifiye iyo daawo lagu yareeyo qandhada.
- Keydso lambarada taleefanka iyo iimaylka hadda ah ee shaqada, macallimiinta iyo kooxaha bulshada.
- Qorshe la sameeyso goobtaada shaqada. Weydii maamulahaaga qorsheyaasha shirkadda ee COVID-19. Wax ka oggow xulashooyinka la heli karo ee ah inaad ka soo shaqeyso guriga ama isbeddelada shaqada. Qorsheyso inaad kula xiriirto goobtaada shaqada taleefoonka, emaylka ama internetka.
- U sameey carruurtaada qorshooyin haddii iskuulada ay xirnaan doonaan muddo dheer. U fiirso macluumaadka ay bixiyaan iskuulada carruurtaada ee lagu soo dirayo isgaarsiinta caadiga ah ee ay hore u isticmaali jireen.
- U sameey carruurtaada qorshooyin haddii barnaamijyada la bixiyo ka hor ama ka dib xilliga iskuulka ay baaqdaan.
- Haddii ardaydu ay ku nool yihiin kambas, weydii sida dugsigu u caawin doono ardayda haddii uu cudurku faafo.
- Qorsho la sameeyso kooxaha bulshadaada. Weydii kooxaha bulshadaada qorshahooda ku saabsan COVID-19 si loo xaddido isku dhwaanshaha iyo is taabashada dadka dhexmara. Kala hadal siyaabaha aad uga qeybqaadan karto kooxdaada adigoo jooga guriga haddii aad kaga qeybqaadan karto taleefan, emayl ama internetka. Keydso liistada lambarrada taleefannada hadda jira iyo cinwaannada e-maylka ee hoggaamiyeyaasha kooxda iyo xubnaha.
- Kala hadal siyaabaha kooxaha bulshadaada u caawin karaan dadka kale inta lagu guda jiro dillaaca cudurka. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah aruurinta sahayda tabarucaadka ah, hubinta dadka u baahan kara caawimaad, iyo bixinta taageerada xanaanada carruurta.
- Soo ogow kooxaha bulshada ee taageera siin kara adiga iyo qoyskaagaba inta uu cudurku dillaacayo.

Mid kasta oo naga mid ah isbedel ayuu sameyn karaa.

Dillaaca cudurka COVID-19, yareynta xiriirinka iyo u dhawaanshaha dadka kale waxay yareyn kartaa fiditaanka cudurka waxayna gacan ka geysaneysaa badbaadinta noolasha dadka. Mid kasta oo naga mid ah isbedel ayuu sameyn karaa. S wadajir, waxaan nafteena, qoysaskeena iyo bulshooyinkayada uga ilaalin karnaa cudurka. Digtoonow, sii qorsheyso oo la wadaag dadka kale wixii aad baratay.

Wixii macluumaad dheeraad ah:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/>

