Covid-19, macluumaadka bukaanka iyo xeerarka wada dhaqmidda

Waraaqaha ilaalinta isqaadsiinta cudurrada ee dhakhaatiirta ilaalinta isqaadsiinta cudurrada

Waa maxay sababta macluumaadkan la ii siinayo?
Baaritaannadu waxaa ay muujiyeen in aad qabtid covid-19, taasoo ka dhigan infekshin wata fayruska corona SARS-CoV-2.

Waa maxay covid-19?
Covid-19 waa caabuq faayras kaas oo badanaaba sababa calaamodo khafiif ah sida diif, dhuun xanuun, qufac iyo xummad, laakiin dadka qaarkood si khatar ah ayay u xanuusadaan oo yeeshaan dhibaatooyin neefsashada ah una baahdaan in lagu daryeelo isbitaal. Calaamadaha kale ee covid-19 waxay ahaan karaan muruq xanuun, madax xanuun, daal, dareenka urta iyo dhadhanka oo xumaada iyo dhibaatooyin caloosha oo wata shuban.

Sidee baa laysu qaadsiiyaa covid-19
Covid-19 waxaa laysku qaadsiiyaa waxa loogu yeero dhibac- iyo istaabasho ku qaadsiin. Marka uu qofi qufaco, hindhiso, hadlo, heeso ama qeyliyo waxaa hawada ku abuurmaya dhibco si aad ah dadka cudurka u qaadsiiya. Markaas ayuu cudurku ku dhacayaa qofka u dhaw qofka buka. Marka dhibcuhu ku dhacaan meelo ama alaab ayaa maaddooyinka cudurka faafiya ay halkaas ka sii gudbaan, badanaaba dhinaca gacmaha. Qofka cudurka la qaadsiiyay wuu qaadsiin karyaa dad kale horbaba inta aysan calaamado cudur ku billaaban. Laga soo billaabo marka uu qofka cudurka qaado ilaa iyo inta uu ka xanuunsanayo (wakhtiga soo ridashada cudurku) waxay u dhexeysaa 2 ilaa iyo 14 maalin, inta ugu badanse waa shan maalmood.

Ilaa intaa aan dadka qaadsiin karaa?
- Waxaadan cudurka dadka qaadsiin karin marka ay ugu yaraan 7 maalin ka soo wareegto marki uu kugu dhacyay cudurku, aadna guud ahaan fiicnaatay oo aad feebaro la'aan ahayd muddo siddeed iyo afarta saacadood. Waxay taasi ka dhigantahay in waqtiga ugu gaaban ee aad dad cudur qaadsiin kartid uu haya 7 maalin. Haddii waqtigaas ka dib ay kugu haraan calaamado cudur sida riiraxyo iyo urka-iyo dhedhenka oo kaa xumaada waxaa weli laguu arkaa in aad cudurka wax sii qaadsiin kartid.
- Haddii saami lagaa qaaday in kasta oo aadan lahayn calaamado cudur wuxuu shaqeynayaa 7 maalin laga billaabo maalinta saamiga lagaa qaaday. Haddii aad baaritaanka ka dib isku aragtid calaamado cudur, eeg kor.
- Haddii infekshin-covid-19 isbitaal lagaaga daweeyay ama hoyga dadka gaboobay waxaa badanaa loo arkaa in, ugu yaraan 14, laga billaabo marki aad xanuunsatay, aad dadka qaadsiin kartid cudurka. Dhakhtarkaaga ayaa jawaab kaa siinaya inta loo arko in aad adigu gaar ahaan dadka wax qaadsiin kartid.

Maxaa ay khasab tahay in aan ka fikiro si aanan dad kale cudur u qaadsiin - xeerarka wada dhaqmidda
Covid-19 waa khatar guud iyo cudur bulshada khatar ku ah oo soo hoos gelaya xeerka ilaalinta cudurrada la isqaadsiiyo. Waxay taasi ka dhigantahay in ay khasab tahay in aad, inta aad wax qaadsiin ogtihid, raacdid xeerarka wada dhaqmidda ee hoos ku qoran. Qawaaniinta ku dhaqanka micnahoodu waa in adigu:
- aadan aadin goob shaqo, iskool ama dugsi xannaano. In aad shaqayso adigoo guriga jooga iyo waxbarashada iyadoo aan la joogin goobta wax lagu barto way fiicantahay. Adigu maaha inaad iyanna ka qayb-qaadato wax hawlaha xilli-firaaqaha ah, meelaha aad xiriir kula yeelanayso dad kale sida tusaale ahaan goobaha isboortiga.
- ay khasab tahay in aad raacdid nidaamyo nadaafadeed oo gaar ah: Waa in aad si fiican u hubisaa nadaafadda gacmahaaga (dhaq gacmaha), ku qufacdaa, kuna hindhistaa laabatada xusulka ama istiraashada sanka, aadanna ula jeesan dadka kale dhankooda.
- waa in aad sheegtaa haddii aad qabtid covid-19 haddii aad la xiriirtid shaqaalaha caafimaadka.

- waa in aad dib ugu soo laabataa ama taleefan kula soo xiriirtaa haddii dhakhtarkaagu uu taas kaa dalbado.

Maxay tahay in aan sidoo kale sameeyo si aan qaadsiinta cudurka dadka kale uga ilaaliyo?
Sida uu qabyo xeerka ilaalinta cudurrada lays qaadsiiyo waa in qofka qaba cudur lays qaadsiiyo uu sameeyo waxa laga rabo si uu dadka kale uga ilaaliyo cudurka lays qaadsiiyo (waxa loogu yeero waajibka ilaalinta). Tan micnaheedu waa in adigu inta lagu jiro wakhtiga aad dadka cudur qaadsiin kartid aanad la kulmin dad kale oo aan ahayn kuwa ku nool gurigaaga oo aanad ku safrin gaadiidka dadweynaha. Waxaa habboon in aad isku daydid in aad masaafo u jirsatid kuwa aad la deggantihid, haddii ay tusaale ahaan suurta gal tahay in aad keligaa qol ku noqotid. Adigu waad joogi kartaa banaanka markay suurtagal tahay inaad masaafo u jirsato dadka kale.

Maxay ka dhigantahay raadraacidda is-qaadsiintu?
Raadraacidda is qaadsiintu waxay ka dhigantahay in la garto, lana wargeliyo dadka ay dhici karto in cudurka la qaadsiiyay.
Maadaama uu covid-19 yahay cudur bulshada khatar ku ah oo ay waajib tahay in faafitaankiisa raadraac lagu sameeyo waxaa si waafaqsan xeerka ka hortagga cudurrada faafa waajib kugu ah in aad gacan ka geysatid raadraacidda is qaadsiinta.

Yaa u baahan in la wargeliyo?
Waqtiga aad dadka cudurka qaadsiin ogtihid waxaa laga tirinayaa laga billaabo 48 saac ka hor inta aadan billaabin in aad isku aragtid calaamadaha cudurka. Haddii aadan isku arkin calaamado cudur waxaa beddel ahaan waqtiga laga tirinayaa laga billaabo maalinta aad baaritaanka isku sameysan.

Dadka soo socda ee aad inti aad cudurka qaadsiin ogeyd xiriir la sameysay ayaa loo baahanyahay in la wargeliyo:

- Xiriirrada qoyska: dadka waqti waqtigaas ka mid ah aad hoy la wadaagtay. Xiriirrada guriga waa in ay guriga joogaan 7 maalmood oo laga tirinayo maalinti aad baaritaanka isku sameysay. Waxaa jirta warqad macluumaad oo gaar ah oo ay ku qoranyihiin xeerarka wada dhaqmidda oo loogu tala galay xiriirrada qoryska.
- Xiriirro dhadhaw: dadka aad u jirsatay in ka yar 2 mitir muddo 15 daqiiqo ah (marka leesu geeyo afar iyo labaatan saac gudohood), tusaale ahaan goobta shaqada, xilliga firaaqada ama kulamo kale.
- Dad ka shaqeeya laamaha caafimaadka
- Shaqaalaha xannaannada oo ay ku jirto guryo adeegiddu

Waxaa fiican in aad sida ugu dhakhsi badan ugu wargelisid xiriirradaada in ay iyagu khatar ugu jireen cudur ay qaadaan. Haddii aysan taasi kuu suura geleyn waxaa ku caawin karta rugta raadraacidda cudurrada faafa ee gobalkaaga.

Maxaan sameeynayaa haddii aan daryeel caafimaad u baahanahay covid-19 ama cudur kale awgiis?
Adigu maaha inaad toos u tagto rug caafimaad/rugta deg-degga ee dhow/isbitaal. Marka hore xiriir taleefan la yeelo Hagaha caafimaadka ee 1177 si lagaaga caawiyo u gudbinta meel sax ah oo laguugu daryeelo, una sheeg in uu kugu dhacyay covid-19. Haddii aad u xanuunsatid si nolosha khatar gelineysa wac 112.

Sidee ayaan uga dacwoon karaa xeerarkeyga isla dhaqmidda?
Haddii lagugu soo rogay qaanuun ku dhaqmid oo aad u aragto inuu khalad yahay waxaad la xiriiri kartaa dhakhtarka ka hortaga cudurada faafa ee gobolkaaga.