

Waa maxay Fayraska corona?

Fayraska Novel Corona 2019 (COVID-19) waa wasakh fayras cusub oo inta badan ku faafo qof-ka-qof isagoo u marayo dhibcaha neefsashada marka qof qaadsan qufaco ama hindhiso. Astaamaha waxay muuqan karaan 2-14 maalmood kadib gaarista. Jirrooyinka la soo wargeliyay ayaa waxay ku kala duwanyihiin astaamo dhexaad ilaa jirrooyin daran iyo dhimasho dacwooyinka la xaqiijiyay.

Astaamaha waxaa ku jiro:

- Qandhada
- Qufaca
- Yaraanshaha neefsashada

COVID-19 wuxuu caadi ahaan ugu faafaa qofka qaadsan ee dadka kale isagoo u marayo:

- Dhibcaha neefsashada oo soo saaro qufaca ama hindhista.
- Taabashada shaqsiga dhow, sida gacmo wadaagida.
- Ku taabashada sagxad fayraska leh iyo kadib taabashada afkaaga, sanakaaga, ama indhahaaga kahor inta aadan dhaqin gacmahaaga.

Sida loo illaaliyo nafsadaada

- Guriga joog marka aad xanuunsantay.
- Ka fogow taabashada indhahaaga, sanakaaga iyo afkaaga.
- Ku dhaq gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 il-biriqsi. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay kadib markaad siinsato, qufacdo, ama hindhista; aadida musqusha; iyo kahor cunista ama diyaarinta cuntada.
- Haddii aan la heli karin saabuun iyo biyo, isticmaal jeermisdilaha-gacmaha oo ugu yaraan leh aalkulo 60% oo daboolayo dhammaan dusha gacmahaaga oo aad ismarineysid illaa ay ka qalalaan.
- Ku dabool qufacaaga ama hindhisadaada istiraasho, kadibna ku tuur istiraashada qashinka. (Saarida istiraasho miis dushiisa wuxuu ku sumeeyaa sagxada miiska jeermis.)
- Si joogto ah u jeermis dil sheeyada iyo sagxadaha taabatay, adoo isticmaalaya nadiifinta buufinta ama tirtire.
- Ka fogow u safrida dalalka halista sareyso. Kuma talinayno safarka aan muhiimka aheyn ee lagu aado ama maro wadamada ay CDC ka soo saartay ogeysiinta caafimaadka safarka heerkiisu yahay 2 ama 3. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurrada (CDC) kuma talinayaan in dadka sida caafimaadka qaba xirtaan maaskarada wejiga si ay isagai ilaaliyaan cudurada neefta lagu kala qaado, oo uu ku jiro cudurka COVID-19. Waa inaad xirataa maaskaro kaliya haddii xirfadlaha daryeelka caafimaad kugula taliyo. Maskarada wejiga waa inay isticmaalaan dadka qaba cudurka COVID-19 oo leh astaamaha caabuqa sida qufaca, hindhista ama qandho. Tani waxaa loo sameynayaa in laga ilaaliyo dadka kale halista qaaddida cudurka.

Waxa la sameeyo markaad jiran tahay

- Joog guriga haddii aad jiran tahay ama aad aaminsan tahay inuu ku gaaray caabuqa, xitaa haddii aadan qabin astaamo.
- Ka gooniyey nafsadaada dadka kale ee gurigaaga, tani waxaa loo yaqaan ku gooniyeynta guriga.
- La soco qandhadaada, qufaca iyo yaraanshaha neefsashada.

Marka ay tahay inaad raadsato baaritaan iyo talo caafimaad?

- Soo wac 911 haddii aad ku jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah. Haddii aad ku jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah oo aad rabtid inaad wacdo 911, soo ogeysii xiriiriyaha inaad qabtid ama aad u maaleysid inaad qabto, cudurka COVID-19. Haddii ay macquul tahay, xiro maaskarada wejiga kahor inta uusan gargaarka caafimaad imaanin.
- Haddii aad tahay 60 jir ama ka weyn tahay, ama aad qabtid xaalado caafimaad sida uurka, cudurka wadnaha, sonkorowga, cudurka sambabka iyo hab-dhiska difaaca oo daciifay, la shaqee dhakhtarkaaga si aad u sameysatid qorshe lagu go'aaminayo halistaada caafimaad ee aad ugu jirtid cudurka COVID-19 iyo sida loo maareeyo astaamaha. Haddii aad qabtid astaamo, la xiriir dhakhtaarkaaga isla markiiba.
- Wixii astaamo ka sii darayo ama adkaasnahaha neefsashada, fadlan la xiriir daryeel-bixiyahaaga koowaad ama tixgeli booqashada muuqaalka.
- Haddii aadan qabin xaalad halis sareyso oo astaamahaagu dhexdhaxaad yihiin, looma baahno in lagu qiimeeyo qof ahaan oo looma baahno in laga baaro COVID-19. (Fadlan eeg Tilmaamaha Karantiilka iyo Gooniyeynta Guriga ee hoose)

Waxaan kaa codsaneynaa inaad ka fogaatid inaad imaatid waaxda gurmada, haddii aadan qabin xaalad caafimaad oo degdeg ah iyo/ama daryeel-bixiye kugula taliyay inaad sidaas sameysid. Tani waxay gacan ka geysaneysaa kahortagga halista faafitaanka cudurkan iyo gaarista dheeraadka ah ee bulshadeena waxayna moo ogolaaneysaa inaan xooga saarno illaha degdega muhiimka ah oo xadidan oo kuwa aadka u xanuunsan.

Yay la baarayaa?

Su'aasha caadiga ah hadeer waa, "Maxaanan u heli karin baaritaan?" Jawaabta: Ma ahan in qof kasta u baahanyahay baaritaan. Dadka qabo astaamaha u eg hargabka lagama baarayo cudurka COVID-19 ilaa ay buuxiyaan shuruudaha qaarkood ee ay dejiyeen CDC. Shuruudaha waxaa dejiya CDC sida ah sharuuda oggolaanshaha isticmaalka degdega ay ansixiyeen FDA, kaasoo u oggolaanaya baaritaanada cusub in lagu isticmaalo xaalad degdeg oo dadka khatarta sareyso ku jira kaliya.

Shuruudaas ayaa ballaaratay toddobaadkii la soo dhaafay si loogu daro dadka isbitaallada la dhigay ee qabo astaamaha oo aan haddii kale la sharaxin. Taasi waa marka lagu daro baaritaanka dadka leh taariikhda safarka, iyo dadka taabashada gaaray dacwadaha aan la garaneyn. Shuruudahaan ayaa isbadeli karta si loogu daro dad badan waqti kadib, maadaama xaaladan ay si degdeg ah isku bedaleyso.

Tilmaamaha Karantiilka iyo Gooniyeynta Guriga

Haddii aad haddeer la jirantahay qandho, astaamaha neefsashada ama fayraska, waa inaad ka fogaataa gaarista dadka kale. Haddii aad qabtid astaamo suurtoagal ah oo gaarista COVID-19 sababtoo ah safarka ama gaarista tooska ah ee dacwada aan la garaneyn, tallada haddeer laguugu tallogalay adiga waa inaad guriga joogtaa 7 maalmood (karantiilka guriga) xitaa haddii aadan soo bandhigin astaamo ama jirooyinka wanaagsanaadeen. Haddii aad jiran tahay, waxaan kugula talineynaa inaad ka fogaatid gaarista dadka kale (gooniyeynta guriga) illaa aad ka wanaagsanaatid (iyada oo aan qandhojirin ama aadan dareemeyn jiro) 72 saacadood. Bukaanno badan ayaa qabi doona qufac daba-dheeraada kadib markay jiradaan – haddii aad sida kale caafimaad qabtid, la xiriir dhakhtarkaaga ama mid ka mid ah illaha la xusay si loo go'aamiyo haddii ay badbaado tahay ku laabashada howlaha caadiga ah.

Tilmaamaha karantiilka iyo gooniyeynta guriga waxaa ka mid ah:

- Joogitaanka guriga oo ha yeelanin marti.
- Ha aadin qof kale gurigiisa.

- Ha adeegsan gaadiidka dadweynaha.
- Xadey hawlaha ka baxsan gurigaaga, marka laga reebo raadsashada daryeel caafimaad.
- Ha aadin shaqo, dugsi ama goobaha dadweynaha.
- Ka fogow taabashada dhow ee aad la yeelatid xubnaha qoyska (joog meel ka baxsan 10 fiit markii ay suurtoagal tahay)
- Dabool qufaca iyo hindhista.
- Nadiifi dhammaan sagxadaha "taabashada sareyso", maalin kasta.
- Isticmaal xarumaha seexasho iyo musqul/qubeys gooni ah leh, haddii ay macquul tahay.
- Ka fogow wadaagida sheeyada qoyska gaarka ah (saxamada, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta, shukumaannada, ama gogosha) dadka kale ama rabaayadaha guriga jooga. Kadib isticmaalka sheeyaashaan, waa in si buuxda loogu dhaqaa saabuun iyo biyo.
- Horay u wac kahor intaadan booqan dhakhtarkaaga. Tani waxay ka caawineysaa xafiiska daryeel-bixiyaha caafimaadka inuu qaado tallaabooyin si dadka kale u qaadin ama u gaarin cudurka.
- Haddii lagaa baaray COVID-19, joog guriga ilaa daryeel-bixiyaha caafimaadaaga kaaga soo sheegayo natiijooyinka baaritaankaaga.

Tani ma waxaa loolaa jeedaa qoyskeyga iyo dadka kale aan la noolahay in laga doonayo inay is-karantiilaan?

Xubnaha kale ee guriga looma baahna inay is-karantiilaan, haddii uusan xirfadle caafimaad u sheegin inay sidaas sameeyaan. Haddii ay kaa soo baxaan astaamo oo aad ka shakisan tahay inaad qabto cudurka COVID-19, xubnaha qoyska waxaa asteynayaan sida xiriirada dhow oo waxay kadib u baahanayaan in is-karantiilaan.

Sidee loo Daweeyaa Caabuqan?

Inta badab dadka qaba COVID-19 si iskood ah ayay u bogsoodaan. Ma jirto daaweyn fayras-dile gaar ah oo lagu talinayo in loo qaato COVID-19. Dadka qaba COVID-19 waa inay helaan daryeel taageero si ay uga bogsadaan astaamaha. Kiisaska daran, daaweynta waa inay ku jirtaa daryeelida taageerada shaqeynta xubnaha muhiimka ah.

Macluumaad Dheeraad ah

Si aad u hesho macluumaadka ugu dambeeyay ah oo ku saabsan fayraska corona iyo ka jawaab-celinta caafimaadka dadweynaha ee bulshada, booqo websaydka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga.

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Talo-bixinta Fayraska corona ee Providence: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

Booqashooyin Khadka ee La Heli Karaa

<https://virtual.providence.org/>