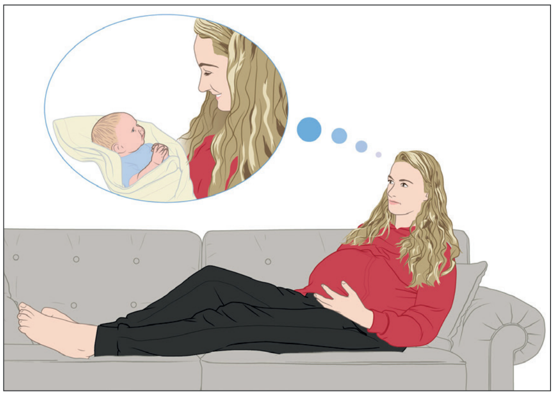
Uur leh, ama dhashay iyo Corona-fayruska

Wax walba ayaa isbedelay Corona-fayruska darteeda. Waa waqti dadka dhan ay ku adag tahay . Sidoo kale dumarka uurka leh iyo lamaanahooda.
Iyo waalidka heysta ilmaha yar yar.



Dumarka uurka leh iyagana wuu ku dhici karaa Corona-fayruska.
Haddii aad xanuun yeelato waxaad wacdaa umulisada ama cisbitaalka. Xanuuno ah:

- qufac
- hindhiso
- diif sanka ah
- dhuun xanuun
- xumad ah 38,0 darajo ama ka badan.

Haddii aad xanuuno qabto waxaad wacdaa xafiiska umulisada ama cisbitaalka.
Markaa weydii waxa aad sameyn karto.

Maxaa isbedelay, hadda oo Corona-fayruska uu jiro?

1. Dhalmada

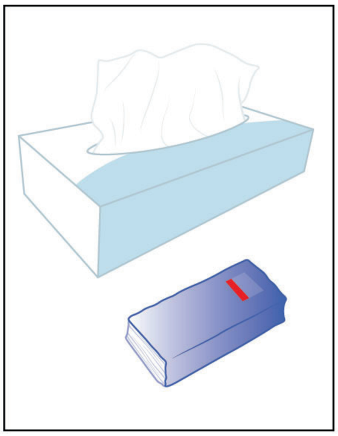
- Umulisada ayaa kaala hadleysa meesha aad ku dhaleyso. Guriga ama cisbitaalka.
- Waxaa dooran kartaa 1 ama 2 qofood oo kula jooga markaad dhaleyso. Tusaale ahaan ninkaaga iyo walaashaada ama saxiibtaa. Tani weydii umulisada ama cisbitaalka. Nidaamkan isku mid ma aha umuliso ama cisbitaal walba.
- Ilmaha guriga u diyaari qof la sii ogaada.

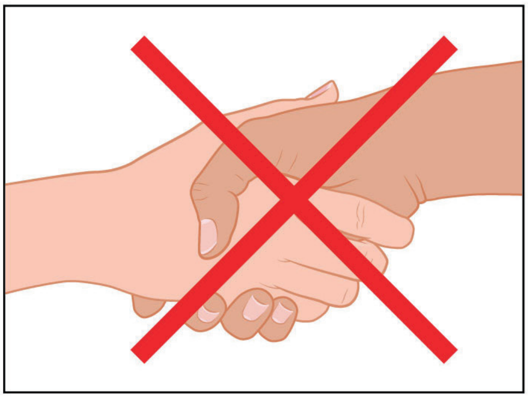
2. Ilmaha dhashay

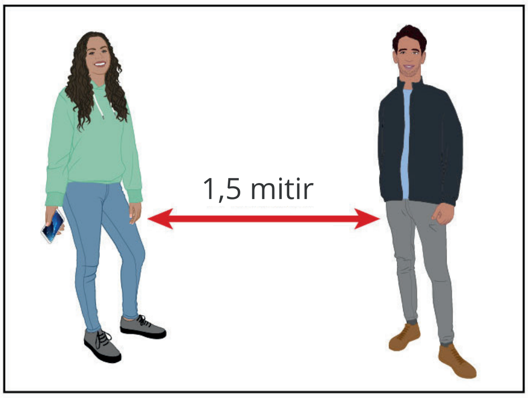
Caloosha dhexdiisa ilmaha corona-fayruska kuma dhici karo.

Markuu dhasho ka dib ilmaha wuu jiran karaa. Sidan ayaad sameyn kartaa:

- gacmahaaga ku dhaq saabuunta
- isticmaal istiraashada warqada ah
- ku hindhis kuna qufac xusulka
- **qofna gacanta ha ku salaamin, hug ama dhunkaso**
- ha idiin dhexeeyo 1,5 mitir adiga iyo qofka kale.







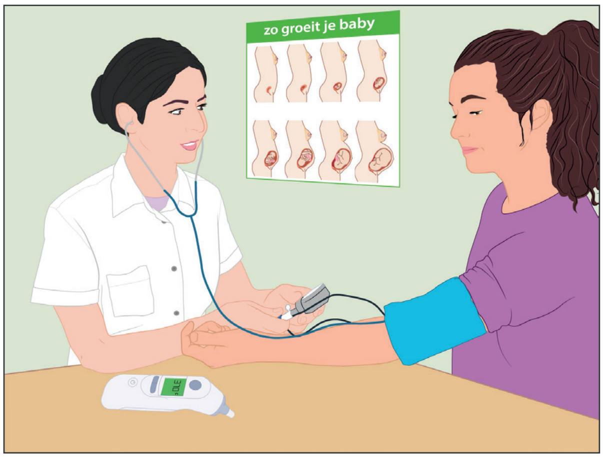
3. Su’aalo

Dhamaan su’aalaha aad qabto waxaad wici kartaa xafiiska umulisada.

Waxaa suura gal ah inaad leedahay dhaqtarka dumarka. Waa dhaqtar ku taqasusay arrimaha dumarka. Dhaqtarkan ayaa kuu sheegaaya waxa aad sameyneyso. Haddii aad su’aalo qabto waxaad wici kartaa cisbitaalka.

4. Baaritaanada

- Umulisada ama dhaqtarka ayaa kuu sheegaaya marka aad baaritaanka kale u imaan doonto.
- Haddii aad hargabsan tahay ama xanuun kale qabto, markaa ha imaanin xafiiska ama cisbitaalka.
- Lamaanahaaga badiyaa wuu ku soo raaci karaa saacada qaabilaada ama marka filinka caloosha la sameynaayo. Iska weydii arrintan umulisada ama cisbitaalka.



5. Cisbitaalka

- Haddii uu ilmaha dhashay 1 qof keliya ayaa cisbitaalka imaan kara. Qofkaasi waa isla qofkii joogay marka ilmaha la dhalaayey. Lama oggola dad kale iney booqasho u imaadaan.
- Mar mar xoogaa waa inaa sii joogtaa cisbitaalka . Markaa weydii cisbitaalka sida ay wax noqonayaan.

6. Guriga

Umulisada ayaa 1x mar ku soo booqaneysa, asbuuca aad dhashay dhexdiisa. Waxey kaloo imaaneysaa haddii ay kalkaalisada umul bixinta ay weydiiso. Adiga umulisada mar walba waad wici kartaa, haddii aad su'aalo qabto. Fidiyo ama muuqaal ahaanna waad u wici kartaa.

Kalkaalisada umul bixinta waxey imaaneysaa gurigaaga. Adiga iyo ilmaha ayey idiin baareysaa iyo idiin daryeeleysaa. Waxey kuu sharaxeysaa waxa aad sameyn kartaan si aadan u xanuunsanin. Lama ogola in lagu soo booqdo marka ay kalkaalisada umul bixinta gurigaaga joogto.

Waxaa fiican inaan guriga laguugu booqanin. Gaar ahaan haddii qofka uu jiran yahay.Tusaale qof leh qufaca, hindhisada, diifka sanka, dhuun xanuun ama xumad. Sidaa ayaa dad badan ugu dhaceynin Corona-fayruska

1. Dhar gaar ah

Mar mar ayaa dadka cisbitaalka ama gurigaaga xirtaan dhar gaar ah. Sida maskar afka, galoofiska gacmaha ,ookiyaale ama jaakad. Taasoo ka badbaadineysaa dadka dhamaan, Corona-fayruska.

2. Tababarada ama kooxyada

Tababaro ama kooxyo badan waa la joojiyey. Weydii haddii ay jiraan wada kulano internet-ka ah.

Umulisada, kalkaalisada umul bixisada iyo dhaqtarka dumarka wax walba wey sameynayaan si ay adiga iyo lamaanahaaga idiin caawiyaan!

Halkan ayaa warbixin dheeraad ka heleysa ee Corona-fayruska https://www.pharos.nl/coronavirus/