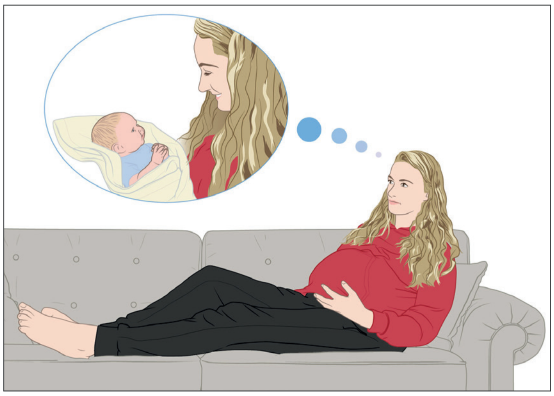
Qof uur leh, ama umul ah (ilmaha dhashay), iyo Corona- fayruska.

Wax walbaa isbedelay intuu Corona- fayruska yimid. Waa marxalad dadka dhan ku adag. Sidoo kale dumarka uurka leh iyo lamaanahooda, iyo waalidka ilmaha yar heysta.



Dumarka uurka leh iyagana wey qaadi karaan Corona- fayruska.
Haddii aad xanuuno qaado ama ku hayo waxaad wacdaa umulisada ama cisbitaalka. Xanuuno ah:

- qufaca
- hindhisada
- diifka sanka
- dhuun/ cuno xanuunka
- xumad ah 38,0 ama ka badan.
- Hadii aad dhadhanka iyo/ama carfiska kaa tago

Haddii aad xanuuno qabto waxaad wacdaa umulisada ama cisbitaalka, weydii waxa la rabo inaad sameyso.

Maxaa isbedelay, hadda oo Corona-fayruska jiro?

1. Dhalmada

- Umulisada ayaa ka hadleysaan halka aad rabto inaad ku dhasho. Guriga ama cisbitaalka.
- Badiyaa 1 qof ayaa la oggol yahay inuu kula joogo dhalmada. Tusaale ninkaaga, walaashaada ama saaxiibadaada. Mar mar laba qof ayaa la oggol yahay iney kula joogaan. Weydii umulisada ama dhaqtarka.
- Ilmahaaga kale u sii diyaari qof sii haaya.

2. Ilmaha dhashay

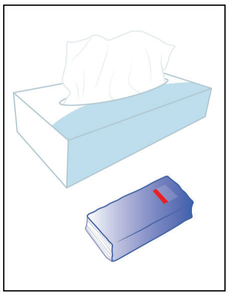
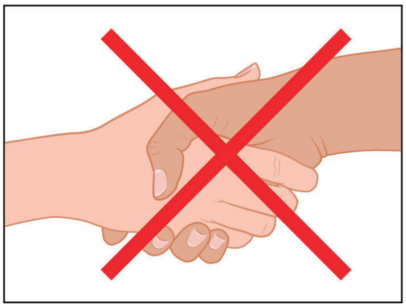
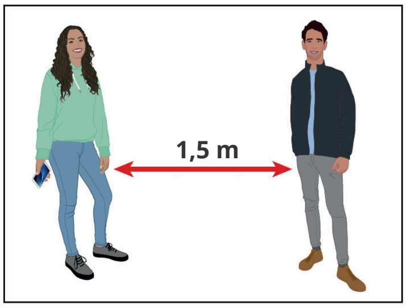
Ilmahaagu wuxuu u xanuunsan karaa fayraska Corona.

Tani waa sida aad ku yarayn karto jaaniska uu ilmahaaga ku haleeli karo fayraska corona:

- Gacmaha saabuun iskaga dhaq intaadan ilmaha qabsanin ka hor
- Gacmaha saabuun iskaga dhaq intaadan naaska siinin ka hor
- Gacmaha saabuun iskaga dhaq intaadan caanaha lisin ka hor
- Gacmaha saabuun iskaga dhaq intaadan dhalada caanaha siin ka hor

Talooyin haddii aad adiga Corona qabtid:

- Xiro maskarka afka markaad quudineyso, daryeeleyso iyo habsiineyso
- Mar walba mid cusub isticmaal maskarka afka.
- Isticmaal istiraasho/ masar warqad ah.
- Ku qufac ama ku hindhis xusulkaaga.
- Qofna gacanta haku salaamin, ama ha habsiinin ama ha dhunkanin.
- Ka fogow ilmaha markuu nasanaayo/hurdo 1. 5 mitir.

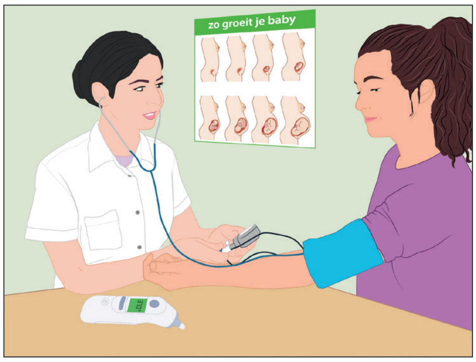
3. Su'aalo

Dhamaan wixii su'aalo ah waxaad wici kartaa xarunta umulisada.

Waxaa suurowda inaad leedahay isbeshaliistaha dumarka. Waa dhaqtar dumarka u gaar ah. Dhaqtarkaasi ayaa adiga iyo ilmahaaga idiin daryeelaaya. Haddii aad su'aalo qabto waxaad wici kartaa cisbitaalka.

4. Baaritaanada

- Adiga iyo umulisadada ama dhaqtarkaaga ayaa ballanta dambe wada sameysanaaya.
- Haddii aad welwesho waad wici kartaa in baaritaan dheeraad laguu sameeyo .
- Haddii aad hargab ama xanuuno kale leedahay, ha imaanin xarunta ama cisbitaalka. Markaa taleefoonka wac si aad ugu sheegto inaad xanuuno leedahay. Mar mar ayaa baaritaanka taleefoon ahaan iyo/ ama ballan cusub ayaa laguu sameyn karaa.
- Marka caafimaad ahaan lama huraan noqoto, markaasi wey ku arki karaan laakiin umulisada iyo dhaqtarka waxey xiranayaan dhar gaar ah.
- Nasiib daro lamaanahaaga mar walba kuuma soo raaci karo saacadaha qaabilaada, taasi kala hadal umulisada ama cisbitaalka.



5. Cisbitaalka dhexdiisa

- Ilmaha hadduu dhasho ka dib cisbitaal walba nidaam kale ayuu leeyahay oo ku saabsan in booqashada la oggol yahay. Weydii cisbitaalka aad ku dhali doonto.
- Mar mar waa inaad muddo dheeraad joogtaa cisbitaalka. Markaa weydii cisbitaalka sida ay wax noqonaayaan.

6. Guriga

Umulisada ayaa kaala hadleyso inta jeer ay guriga kuu imaaneyso. Markaad su'aalo qabto mar walba umulisada waad wici kartaa. Waxaad kaloo ku wici kartaa qaabka muuqaalka.

Kalkaalisada umusha guriga ayey si caadi u imaaneysaa. Waxeyna daryeeleysaa ilmahaaga iyo adiga-ba. Waxey kuu sharaxeysaa waxaad sameyneyso si aad adiga iyo ilmaha u xanuunsanin.
Kalkaalisada umusha iyo umulisada wey imaan karaan gurigaaga. Waxaana fiican inaad ka hor aad kala hadasho kalkaalisada umusha.
Intaa ka sokow dowlada ayaa sheegeysa inta qof ee la oggol yahay iney ku soo booqdaan. Si fiican uga feker haddii aad rabto in lagu soo booqdo. Marka lagu soo booqdo waxaa badanaaya fursada in ilmahaaga corona ku dhici karo.

Marka uu qofka leeyahay xanuuno sida qufaca, hindhisada, diifka sanka, dhuun/cuno xanuun ama xumad, waxaa fiican inuu qofkaasi kuu imaanin si looga hortago in leydin qaadsiiyo cudurka.

7. Dharka gaarka ah

Markaad leedahay xanuuno la mid ah kuwa corona, ama markaad qabto corona, waxaa umulisada iyo dhaqtarka dumarka ay xiranayaan dhar gaar ah oo ka hortaga corona-fayruska. Tusaale ahaan mas-karka afka, galoofyada gacmaha, muraayad indhaha ama jaakad. Taasoo badbaado u ah qof walba, waa ka hortaga corona-fayruska.

8. Koorsooyinka iyo kooxaha

Koorsooyin badan iyo kooxaha waa la joojiyey. Weydii umulisada haddii ay jiraan wada kulano internetka ah.

9. Tallaalka

Dumarka uurka leh wey badan tahay rajada iney Corona aad ugu xanuunsadaan. Sidaa awgeed talada waa: Qaado talaalka haddii aad uur leedahay ama aad rabto inaad uur bixiso. Taladan waxey ka timid dhaqaatiirta dumarka u qaabilsan, umuliasaha iyo dhaqaatiirta ilmaha.

Amaanka

Dhaqaatiirta iyo aqoonyahanada waxey sameeyeen baaritaan talaalka mudada uurka. Baaritaanada waxaa ka cadaaday:

- Tallaalka inuu amaan u yahay dumarka uurka leh
- Tallaalka waa amaan markaad rabto inaad uur qaado
- Tallaalka waa u amaan ilmaha uurka ku jiro
- Tallaalka wuu yareynaayaa rajada inaad aad ugu xanuunsato Corona
- Tallaalka waa amaan marka aad ilmaha naaska siineysid

Ma ka shakineysaa tallaalka? Kala hadal umulisada ama dhaqtarka dumarka.

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/

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN
KNOV
College Perinatale Zorg
nvog