

# Waa xilli qabow iyo hargab-

## Sidee baa naftaada u difaacaysaa?

Bilowga sanad walba inta badan waxaa lala kulmaa oo ugu sarreysa xilliga qabowga iyo hargabka. Sanadkan waxba kama duwana marka laga reebo inaynu wajahayno culayska cusub ee fayraska Corona, COVID-19, iyo dareenka baahsan ee warbaahinta ee cudurka dillaacay ee caafimaadka dadweynaha ayaa keenaya. Waa la fahmi karaa in dad badani ay dareemaan inay ka buuxsmeen fikirka ah qabashada cudurka 'fayraska Corona' waxayna ka welwelsan yihiin sida ugu wanaagsan ee aan isu daryeelno nafteena iyo kuwa aan jacel nahay inta lagu jiro wakhtigan adag. Ku raaxayso ogaanshaha inay jiraan waxyaabo sahlan oo aad samayn karto maalin kasta si aad uga caawiso in caafimaadkaaga la ilaaliyo.

- **Xoq oo dhabook!** Dhaq gacmahaaga! Sida ugu fudud ee tan oo kale, waxay xaqiiqda tahay habka ugu waxtarka badan ee lagu joojiyo faafitaanka jeermiska. Hubso inaad isticmaasho saabuun, iyo inaad hubiso inaad kufilan tahay, u hees heesta "Dhalashada Farxadda" oo ah dhirirka saxda ah si loo hubiyo in si nadiif ah gacmahaaga loo nadiifiyo. Dhaq dhammaan qaybaha gacmahaaga, oo ay ku jiraan "inta uu dhaxeysa faraha" ee inta u dhexeesa farahaaga iyo suulkaaga.
- **Markass waxbo la'aan aatahy, u isticmaal si fican dawada gacmaha lagu nasiifiyo!** Haddii aadan awoodin inaad u aaddit barkadda saabuun iyo biyo si aad si fiican gacmahaaga u dhaqdo, isticmaal daawada gacmaha lagu nadiifiyo. In kasta oo gacmo dhaqashada ay kafiican tahay, daawada gacmaha lagu nadiifiyo waxay kaa caawinaysaa yareynta faafitaanka jeermiska marka aad dibadda u baxdo iyo markaad u dhowdahay. Ku hayso daawada gacmaha ee gacmo nadiifiye dhowr meelood si aad had iyo jeer xoogaa gacanta ugu haysan karto. ka fikir inaad ku dhajiso dhalada gaarigaaga, boorsadaada, boorsada xafaayadda, ama xitaa jeebka jaakadada.
- **Ha xoquin, ha taaban!** Iyada oo la tijaabinaayo sidii ay xoqi lahayd, indhaha aad xoqatid xilliga xasaasiyadda ama inaad sanko xoqdo, ha isku xoqin. Xaqiiqdii, haddii aad awoodid, iskuday inaad ka fogaato taabashada wajigaaga intii suurta gal ah, gaar ahaan gacmaha aan nadiifka ahayn. Indhaheena, sanko, iyo afkeena ayaa ah meelaha ugu sahlan ee jeermisku u kagalo jirkeena.
- **Markaad shaki qabid, ha bixin!** Haddii aad dareento cimilada hoostooda, guriga joog. Haddii ilmahaagu xanuunsan yahay, guriga ku hay. Guriga aad joogtid aad ayey muhiim u tahay inaad u aadin nasiinyo oo kaliya marka aad xannuunsanayso ama aad durba cimilo ahaan ay jirto, laakiin sidoo kale joogitaanka guriga iyo ka joogitaanka dadka kale waxay ka caawineysaa dadka in ay jiranin ama ay xanuusanin .
- **Haku buufinin!** Waqtiga hindhisada ayaa qayb ka ah noloshu, gaar ahaan haddii aad xasaasiyad ka qabtid ama aad qabtid hargabka ama qabowga. Si looga caawiyo yareynta faafitaanka jeermiska ka hindhisada ama qufaca, isticmaal istiraasho ama xusulkaaga si aad uga ilaaliso buufiska aan caadiga ahayn iyo in lagaa caawiyo gacmahaaga nadiif.

Xusuusnow, dadka badankood waxay yeelan doonaan sanko oo duufsan, qufaca iyo hindhisada maalmahan midkood xasaasiyada xilliyeed, qabowga ama hargabka, laakiin haddii aad xannuunsato ama aad dareento inaad u baahan tahay xoogaa caawimaad ah si aad u dareento wanaag, fadlan la xiriir Bixiyaha Daryeelkaaga Hore si loo go'aamiyo daaweynta ugufiican ee adiga taas oo ay ka mid noqon karto daryeelka guriga ee kiisaska khafiifka ah ama sameynta oo ballan loo arko in wax looga qabanayo baahida dhexdhexaad ka ah. Si aad ugu hesho Pneumocystis pneumonia (PCP)

( waa infakshan culus oo sababa barar iyo dheecaan ka soo baxa sambabkaaga, waa goob cafimaad oo lagu daaweeyo PCP) ee kuugu dhow, fadlan booqo khadkaas [www.catholichealthinitiatives.org](http://www.catholichealthinitiatives.org).

