

waxa aa samaynayso hadaad la xanuunsantahay xanuunka fayraska Corona (COVID-19)

Hadaad la xanuunsantahay COVID-19 ama aad qabto fayraska sababa COVID-19, raac talaabooyinka hoose si aad ooga hortagto cudurka inuu u gudbo dadka oo gurigaaga iyo bulshada.

Gurigaaga joog marka laga reebo inaad raadsanayso daryeel caafimaad.

Waa inaad xadidaa nashaadaadka ka baxsan gurigaaga, marka laga reebo inaad raadinayo daryeel caafimaad. Do not go to work, dugsigi, ama meelaha guud. Iska ilaali inaad isticmaasho gaadiidka guud.

Gooni iskaga sooc dadka kale iyo xayawaanka gurigaaga jooga

Dadka: sida ugu macquulsan, waa inaad joogtaa qol kuu gaar ah kana baxsan dadka kale ee gurigaaga kula jooga. Sidoo kale waa inaad isticmaashaa musqul kuu gaar ah haddii la heli karo.

Xayawaanka: haku xiriirinn xayawaanka guriga ama xayawaanada kale adoo xanuunsan. Fiiri COVID-19 iyo xayawaanka akhbaar dheeraad ah.

Horay u sii wac dhakhtarkaaga intaadan booqan ka hor

Hadaad leedahay balan caafimaad, wac daryeelaha caafimaadka una sheeg inaad qabto ama aad qabi karto COVID-19. Taas waxay ku caawinaysaa xafiiska daryeelaha caafimaadka inay qaadaan talaabooyin si ay ooga ilaaliyaan dadka kale inuu cudurka ku dhaco.

Xiro waji daboole

Waa inaad xirataa waji daboole markaad la joogto dadka kale (tusaale ahaan markaad wadaagaysaan qol ama xafiis) ama xayawaanka guriga intaadan galin xafiiska daryeelaha caafimaadka. Hadaadan xiran Karin waji daboole, (tusaale ahaan waxay sababee dhib oo neefta) markaas dadka waa Inaadan hal qol la joogin ama ayaga waa inay xirtaan waji daboole.

Afkaaga iyo sanku ku dabool maro markaad qufacdo ama hindhisto.

Ku tuur marada aad isticmaashay meesha qashinka; si dhakhso ah u dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 il-biriqsi ama ku dhaq gacmahaaga gacmo nadiifiye ka kooban jeermis dile ugu yaraan 60-95%, gacmahaaga ku wada dhaq si fiicana oogu tir tir ilaa ay qalalaan. Saabuun iyo biyo waa in la isticmaalaa markastooy gacmaha wasakh ka muuqato.

iska ilaali inaad la wadaagto alaabta guriga ee shaqsiyadeed

Waa inaad la wadaagin dadka kale ama xayawaanada gurigaaga jooga saxamada, dhalooyinka wax lagu cabo, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada ama alaabaha sariiraha. Markaad alaabtaas isticmaasho. Waa in si fiican loogu dhaqaa saabuun iyo biyo.

Gacmahaaga nadiifi marwalbo



Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan Ibaatan (20) sekan. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, gacmahaaga ku nadiifi nadiifiye oo ay ku jiraan ugu yaraan 60% alcohol, adigoo daboolaya dhammaan dusha gacmahaaga oo is xoq illaa ay qallalaan. Saabuun iyo biyo waa in si gaar ah loo isticmaalaa haddii gacmuhu ay u muuqdaan mid wasakh. Ka ilaali inaad ku taabato indhahaaga, sanku, iyo afkaaga gacmo an dhaqneen.

Nadiifi dusha sare ee "taabasho sare" maalin walba

Meelaha taabashada sareeya waxaa ka mid ah xirmooyinka, miisaska cuntada, musqulaha musqulaha, miisaska musqusha, musqulaha, taleefannada, batoonada, kiniiniyada, iyo miisaska sariirta. Sidookale, nadiifi sagxadaha kasta oo lahaan kara dhiig, saxaro, ama dareeraha jirka dushiisa. Isticmaal buufiska nadiifinta guriga ama tirtir, sida ku qoran tilmaamaha tilmaamaha. Qoraallada waxaa ku jira tilmaamo ku saabsan badbaadada iyo waxtarka daawada nadiifinta oo ay ku jiraan taxaddarro ay tahay inaad qaaddo markii aad alaabta isticmaaleysid, sida xiridda galoofiga iyo inaad hubiso inaad hawo fiican leedahay inta aad alaabta isticmaaleysid.

La soco astaamahaaga

U raadso daryeel caafimaad dhakhso haddii cudurkaagu ka sii daro (tusaale, neefsashada oo dhib kugu ah). Kahor intaadan daryeel raadsan, wac dhakhtarkaaga oo u sheeg inaad leedahay, ama lagu qiimeynayo, cudurka fayraska ee COVID-19. Xidho wejiga ka hor intaadan galin xarunta. Talaabooyinkani waxay ka caawin doonaan xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu ka ilaaliyo dadka kale ee xafiiska ama qolka sugitaanka inay qaadaan cudurka ama ay soo gaarto.

Weydii daryeel caafimaad bixiyahaaga inuu waco waaxda caafimaadka deegaanka ama gobolka. Shakhsiyaadka lagu meeleeayo korjoogteyn firfircoon ama isudiyaa is-kormeer waa inay raacaan tilmaamaha ay bixiyaan waaxyahooda caafimaad ama xirfadlayaal caafimaad xirfad, sida ku habboon.

Haddii aad qabtid xaalad caafimaad oo deg-deg ah oo aad u baahan tahay inaad wacdid 911, ogeysii shaqaalaha diraya ee aad hayso, ama laguugu qiimeynayo COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, gasho wajiga ka hor inta adeegyada caafimaad ee degdegga ahi ayan imaan.

Joojinta go'doominta guriga

Bukaanka leh fayraska corona ama COVID-19 waa in ay ahaadaan taxadarka ka go'an guriga taaso looga midib katokoorayo ilaa halista u gudbinta sare ee dadka kale loo maleynayo inay hooseeyso. Go'aanka lagu joojinayo ka hortagga kagoynta guriga waa in loo sameeyaa si xaalad xaalad ah, iyadoo lala tashanayo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka iyo waaxda caafimaadka ee gobolka iyo kuwa maxalliga ah.

Macluumaad dheeri ah: www.cdc.gov/COVID19

TILMAAMAHA: Macluumaadka COVID-19 si dhakhso ah ayuu isu beddelaa dukumintigana waa loo cusboonaysiin doonaa si ku habboon. 6-da Maarso 2020