

# Cudurka Fayraska (COVID-19)

## Waa maxay Fayrasyada Corona?

Fayrasyada bina-aadamka ee Corona waxaa markii oogu horaysay la helay 1960kii.

Waa fayrasyo hawada oo loogu magac daray qodaxaha taaj u eg ee korkooda laga helo.

Hada waxaan ka war haynaa 7 nooc oo kala duwan oo ah

fayraska bina-aadamka ee Corona, 4 ka mid ah waxaa lala xiriiriyaa xanuun iska caadi ilaa mid khatar ah oo nidaamka hawada. Noocyada kale ee fayraska waxay iskuugu jiraan xanuunka neefsiga ee daran, xanuunka neesiga daran ee Bariga Dhexeiyiyo xanuunka Fayraska ee Corona (COVID-19) kaaso masuul ka ah faafaanka oogu danbeeyay. Inkastoo COVID-19 uu la mid yahay noocyada kale ee Fayrasyada Corona, asaga waxyaabo badan ayuu gaar la yahay walina waan baranaynaa wax badan, maalin kasta.

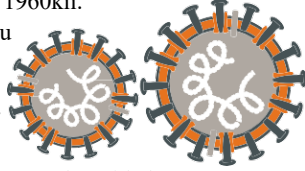
## Sidee baad kuqaadi kartaa cudurka caabuqa ee COVID-19?

Cudurka caabuqa ee COVID-19 waxaa lagu faafiyaa xiriirka dhaw ee qof-ka-qof kale ah oo ka yimaada, dhibcaha ka yimaada qufaca ama hindhisada, kaasoo geli kara afkaaga, sankaaga, ama sambabbadaada. Xiriirka dhaw waxaa lagu qeexay inuu jiro ilaa 6 talaako oo qof kale.

## Seen ku ogaan karaa inaan qabo COVID-19?

Hadii aad mar dhow la joogtay qof oo lagu xaqiijiyay cudurka COVID-19 ama aad joogtay meel uu cudurka ka dilaacay mudo 2 isbuuc ah. Calaamadahaan soo socda Waxay tusi karaan inuu kugu dhacay COVID-19:

- qandho
- qufac ama neefta kugu dhagta



inay calaamadahaaga zaaid yihiin maahee, waxaa loo baahanyahay inaa wacdo qofka

caafimaadkaaga qaabilsan intaadan ka hor galin goob caafimaad. Markaa la hadlayso qofka caafimaadkaaga qaabilsan waji ahaan ama taleefan, calaamadahaaga si fiican u sheeg, saad u safartay iyo inaa la kulantay qof cudurka qaba.

## Ilaa iyo heer nooc ee ah ayuu cudurkan khatar yahay?

Hayada caafimaadka aduunka waxay leedahay boqolkiiba sideetan dadka COVID-19 qaba waa nooc xanuun oo iska yar oo qabow ama leh calaamado hargab ahaan ah. Dadka oo badanaa u dhow in ay xanuunka khatar la noqdaan waa kuwa ah 60 sano iyo ka badan ama kuwa xaalado hore oo caafimaad lahaa. Waxaa la qiyaasay 100kii xaaladood oo COVID-19, in u dhaxaysa labo qof ama afar in ay u dhimanayaan. Tan aad ayay ooga duwantahay xanuunyada neefsiga ee daran kuwaasoo ugu yaraan 10 qof u dhimanayaan 100kii qof ee xanuunka qaba.

## Waxaan arkaa dad xiran maaskaro, ma inaan sidaas sameeyaa?

Haa, Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada (CDC), waxay soo jeedinaysaa xirashada marada wajiga midaas loga daboolayo fayraska goobaha bulshada halkaasoo tallaabooyin kale ee kala fageynta bulshada ay adagtahay in la ilaaliyo (tusaale ahaan, dukaamada raashinka iyo farmashiyada), gaar ahaan meelaha ay bulshada ku faafiso cudurka. Daboolida wajiga ee lagu taliyay ma ahan mid maaskaro qalliin ah ama Nakhiyeyaasha ee maaskarada wajiga.

## Maxaan samayn karaa saan ooga hortago inaan la xanuunsado COVID-19?

Tilmaamahan soo socda waxay kugu caawinayaan inaa ka hor tagto COVID-19 iyo sidoo kale fayrasyada kale ee hawada:

- Gacmahaaga badanaa ku dhaq saabuun iyo biy biyo ugu yaraan 20 il-biriqsi, hadaysan biyo iyo saabuun oolin, isticmaal gacmo nadiifiyayaasha oo leh ugu yaraan 60% wax jeermis dila.
- Ha taabanin indhahaaga, sankaaga ama afka, gaar ahaan adoo isticmaalaya gacmo aanan la dhaqin.
- Iska ilaali inaad xiriir dhow la samayso dadka muujinaya calaamado oo xanuunka.
- Si joogta ah u nadiifi oo jeermiska ka dil alaabta la taabto iyo meelaha.
- Qufacaaga iyo hindhisadaada dabool, ama ku hindhis suxulkaaga adoo isticmaalaya maro. Ku tuur maradaas qashinka markaas xaqiiji inaad gacmahaaga nadiifiso.
- Guriga jog markaa xanuunsantahay.



# Cudurka Fayraska (COVID-19)

## Faaifitaanka

**Xiriir dhow oo lala sameeyo qof xanuunsan.**



CALAAMADAHA WAXAY SOO BIXI KARAAN 2 ILAA 14 BARI.

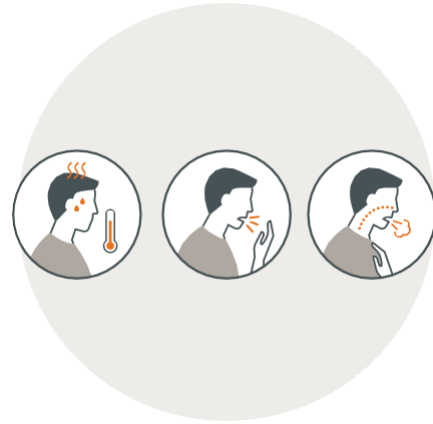


## Calaamadaha

- Qandho
- Qufac
- Neefta ku dhagitaan

## Wac qof caafimaadka kuu qaabilsan hadii:

- Haddii aa leedahay calaamado aadna joogtay wadan cudurka ka dilaacay 2dii isbuuc ee oogu danbeeyay safarkaaga.
- Hadaa leedahay calaamado aadna xiriir dhow la samaysay qof leh xaal la xaqiijiyay oo COVID-19.



## Ka-hortaga

- Badanaa gacmahaaga dhaq
- Ku dabool maro qufacaaga/hindhisadaada.
- Ha taabanin indhahaaga, sankaa ama afka.
- Iska ilaali xiriir dhow ood la samayso dadka xanuunsan.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha badanaa la taabto.
- Guriga joog marka xanuunsantahay.

