Xaqiiqada COVID-19: Gurigaaga Ka Difaac

Qorshe Sameyso

Waxaa muhuun ah inaad guriga ku haysataan qorshe ficil ah haddii aad adiga ama dadka guriga xanuunsataan ama uu hawlaha maalintii COVID-19 idinka arbusho. Samee waxyaabaha aad ku ilaalin kartaan caafimaadka qof ahaaneed iyo kan dadka kale inta xanuunku jiro:

- Adigoo dadka ka fogaanaya waa in aad siyaabo kale ula xiriirto. Kala-fogaanshaha macnaheedu ma aha kala go'id.
- Siyaabo kale kula xiriir qoyska iyo asxaabta sida taleefanka, boostada intarnetka, ama fiidiyow toos ah.
- Dib u eeg qorsheyaasha xaaladaha degdegga ah ee iskuulka iyo goobaha shaqada qof kasta qoyska oo dhan.
- Qorsheysta siyaabaha aad ku daryeeli kartaan dadka idinka mid ah ee daciifka ah ee khatarta ugu jira COVID-19, sida dadka waaweyn iyo dadka bukaanka ah ee qaba xanuunnada wateyaasha ah.
- Waxaa idiin fiican in dadka uu ku dhaco COVID-19 loo sameeyo qol gooni ah iyo inaan musqul lala wadaagin, haddii ay suuroobeyso.

Ogow Astaamaha iyo calaamadaha COVID-19*

Calaamadaha soo socda ayaa lagu arkaa 2 ilaa 14 maalmood ka dib marka qof la qaadsiiyo faayruskan:

- Xummad
- Qufac
- Neefsashada oo kugu yaraata
- Qarqaryo
- Cune-xanuun
- Biyo sanka ka socda
- Murqo-xanuun
- Madax-xanuun
- Dhadhanka iyo urta oo kaa tagay dhawaan

*Dadka qaar ayaa isku arki kara daal aad u badan ama calaamado la xiriira caloosha, sida lalabbo, matag, shuban, ama calool-xanuun. Haddii uu qof guriga joogo isku arko calaamadahaas, u sheega dhakhtarka aad la xiriirtaan. Guriga ha joogo qofkaasi oo dadka kale ee guriga ha ka fogaado. Calaamadaha COVID-19 kuma dhacaan dadka oo dhan. Dad badan calaamaduhu ma dhibaan, qandho ma laha. Balse weli dadkaasi faayruska ayey faafin karaan xataa haddii ay calaamado isku arkaan ama aysan isku arkin.

Difaac Naftaada iyo Dadka Kale

Maalin kasta samee ka-hortagidda xanuunka:

- Guriga joog inta badan markay suurowdo. Ka baaqo meelihii aad aadi lahayd iyo dad badan oo wada jooga, kooxaha, ciyaaraha bannaanka iyo ballamaha aan muhiimka ahayn.
- Ku dedaal in sababta aad u baxeyso ay noqoto waxyaabaha muhiimka ah, sida in aad soo qaadaneyso cunto ama daawo.
- Waa in ay dadku kala fogaadaan ugu yaraan lix fiit iyagoo xiranaya gafuur-xir ama daboolaya wejigooda.
- Haddii aad xanuunsan tahay, ka fogow dadka oo dhan, sida dadka guriga kula nool. Guriga waxaad uga bixi karto oo keliya waa in aad dhakhtar aadeyso.
- Si joogto ah gacmaha u dhaqo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, gacmaha marso dareere jeermiska dila oo ugu yaraan 60% aalkolo ah.
- Markaad qufacayso ama hindhiseyso xaashi ama dharka aad xiran tahay qeyb nadiif ah ku dabool afka iyo sanka.
- Marar badan iska nadiifi meelaha la taabto ee guriga (sida, miisaska, khaanadaha dushooda, meelaha nalalka laga shido, meelaha albaabka laga furo, iyo meelaha la qabto khaanadaha marka la furayo). Kala soco CDC saabuunaha iyo jeermis-dileha ay ku talinayaan in guryaha lagu nadiifiyo.

Maareynta Khalkhalka iyo Murugada

Cabsida iyo khalkhalka xanuunkan dhib culus ayuu keeni karaa, dareen ku dhaca dadka waaweyn iyo carruurta. Siyaabaha loo maareeyo dhibkan waa iyadoo la sameeyo:

- Iska jooji daawashada idaacadaha, sida baraha bulshada.
- Caafimaadka jirkaaga u dedaal. Aayar neefta u jiid, jimicso, oo maskaxdaada deji. Ku dedaal cuntada caafimaadka u fiican, cunto isku dheellitiran, jimicsi joogto ah, hurdo kugu filan oo badan, oo ka fogow khamrada iyo maandooriyaha.
- Sameyso wakhti kasta hawl aad qabato. Isku day inaad sameyso waxyaabaha aad ka hesho.
- La sheekeyso dad aad kalsooni ku qabto. Dadkaas kala hadal welwel iyo wixii aad dareemeyso.