

## **Macluumaad iyo tilmaamo loogu talagalay masuulka/daryeelaha marka uu dugsiga xadaanada dhexdiisa ka jiro kiis la xaqiijiyey oo covid-19**

### **Maxaan macluumaadkan ugu helayaa?**

Iyadoo xiriir la leh waaxda/kooxaha shaqaalaha ee dugsiga xannaanada ee ilmahaaga ayuu kiis la xaqiijiyey oo covid-19 ah jiraa. Raad gurida infegshanka ayaa socota iyadoo baaxada raad gurka infegshanka intay leegtahay uu go'aaminaayo qofka raad gurka infegshan sameynayaa. Ilmahaaha looma aqoonsan inuu yahay qof xiriir dhow la leh kaas oo la qiyaasaayo inuu infegshanku toos u soo gaarey.

Tijaabo qaadis la sameeyo hargab kasta ayaa carruurta yaryar ku noqon karta wax aan fiicneyn. Sidaas darteed waxa la soo jeedinayaa in carruurta da'da dugsiga xannaanada ahi ay marka hore guriga joogaan iyadoo aan tijaabo covid-19 ah laga qaadeynin.

### **Maxaan hadda sameeyaa?**

Carruurta aan calaamahaha laheyn ayaa sii wadan karta inay dugsiga aadaan. Haddii ay calaamado jiraan, xitaa qaar khafiif ah, waa inay guriga aadaan.

Haddii talobixin caafimaad loo baahdo, ayaa lalla xiriirayaa 1177 ama rugta caafimaadka ee caadiga ah.

### **Goorma ayuu ilmahu guriga joogi doonaa.**

Carruurta leh calaamado waa inay guriga joogaan oo ay iska ilaaliyaan inay dadka kale xiriir dhow la yeeshaan.

Markay **calaamado muddo gaaban ahi** jiraan: guriga joog ilaa inta ilmuhu uu calaamado leeyahay +2 maalmood oo dheeraad ah.

Markay **calaamado khafiif ahi sii jiraan** (tusaale ahaan, qufac khafiif ah iyo duuf yar): guriga joog ugu yaraan 7 maalmood ka dib marka ilmahu uu calaamadaha yeeshay, halkaas oo ugu yaraan 2 maalmood yihiin qandho/xumad la'aan iyadoo xaalada guud ka soo roonaatey.

Kiisaska tijaabo la qaado:

### **Haddii jawaab inaan cudurka laga heli ay soo baxdo:**

Dib ugu laabasho dugsiga xanaanada ama waxqabadyada kale ayaa dhici kara marka xaalada guud ee ilmahu ay saamaxdo iyo iyadoo la raacaayo nidaamyada guud ee xilliga fasaxa jirrada lagu maqan yahay u degan ee waxqabadka ay khuseyso.

### **Haddii jawaab in cudurka laga helay ay soo baxdo:**

Ilmuhu waxa uu u baahan yahay inuu uga yaraan 2 maalmood guriga joogo ka dib marka aanu qandho/xumad laheyn oo xaalada guudna ka soo roonaatey, iyo ugu yaraan 7 maalmood ka dib bilowga calaamadaha. Kiisaska uu ilmahu leeyahay

calaamado khafiif ah ay ku sii hadhsan yihiin, sida qufaca qalalan iyo sanko oo duuf yar leh, ayaa ilmahu uu ku laaban karaa dugsiga xanaanada iyo waxqabadyada kale haddii ay 7 maalmood ka soo wareegeen maallintii la jirraday.

### **Goorma ayay shaqeynaysaa guriga isku karantiimeynta ee xiriirada qoysku?**

Guriga isku karantiimeynta waxa go'aaminaaya dhakhtarka waxaan keliya la isticmaalayaa marka uu kiis la xaqiijiyey qoyska ka jiro.

### **Xog ku sabsan covid-19**

#### **Intee ayay leegtahay muddada marka uu qofku xanuunka qaado ilaa inta uu soo shaacbaxaayo?**

Waqtiga laga bilaabo marka infegshanka la qaado illaa marka inuu qofku xanuunsado (muddada marka uu qofku xanuunka qaado ilaa inta uu soo shaacbaxaayo) waxay u dhexeysaa 2 ilaa 14 maalmood, waxa badanaa caadi ah 5 maalmood.

#### **Calaamado nooc ee ah ayaa covid-19 u caadi ah?**

Waxa la sheegayaa inay carruurta guud ahaan yeelato calaamado covid-19 oo ka khafiifsan marka la garab dhigo kuwa dadka waaweyn. Iyagu ma noqdaan qaar si daran/si xun ugu xanuunsada ilaa heer la mid ah iyadoo ay suurto gal tahay inaanay si la mid ah wax u qaadaan karin.

Qandho iyo dhibaatooyin neefsashda ayaa ah calaamadaha caadi ahaan la soo sheegay, sida dadka waaweyn oo kale, halka calaamadaha carruurta qaarkood sidoo kale lagu sifeeyey inay shuban, matag, daal iyo sanko oo duuf leh ka kooban yihiin.

#### **Sidee ayaa fayruska Korona lagu kala qaadaa?**

Waxa fayruska Korona lagu kala qaadaa iyadoo uu soo maraayo waxa loo yaqaano infegshanka dhibicda iyo wada xiriirka. Marka uu qofku hindhiso, qufaco ama hadlo ayaa dhibco faafayaa hawada ku sameysmayaan. Haddii qofkaas loo dhow yahay ayaa la qaadi karaa. Marka dhibcahu ay ku soo dhacaan oogada/dusha sare ama walax ayaa infegshanku halkaas ka sii gudbi karaa, badanaa isagoo gacmaha soo maraaya. Haddii indhaha ama sanko la taabto iyada oo aan gacmaha la dhaqin ayaa fayrusku jidhka dariiqaas ka soo gali karaa. Sidaas daraadeed waa muhiim in masaafad la isku jirsado oo badanaa gacmaha la dhaqo.