

Warqadda warbixinta xiriirka dhow ee covid-19

Sababta aad warbixintan u heleyso waa adigoo xiriir dhow la yeeshay qof qaba cudurka faafa ee covid-19.

Maxay tani iiga dhigan tahay?

Raad raac lagu sameeyey cudurka ayay soo baxday inaad xiriir dhow la yeelatay qof qaba cudurka faafa ee covid-19. Taasi micnaheedu waa inay dhici karto in cudurku ku soo gaaray oo aad u bukoon karto. Si loo yareeyo halista in cudurku sii faafko waxa muhima in la raaco tilmaamaha ay warqadda warbixintani xambaarsan tahay.

Sidee baan u noolaanayaa inta aad dareemayo inaan caafimaad qabo?

Muddo 14 maalmood oo laga bilaabo maalinta aad la kulantay qofka qaba cudurka faafa, waxyaabahan soo socda ayaa shaqeynaya:

- **U firso calaamadaha** sida hargab, qufac, qandho, madax xannuun murqo xannuun, dhibaatooyinka neefsashada, dhibaato calool uu la socdo shuban ama dareenka urinta iyo dhadhanka oo taga.
- **Xaddid xiriirka aad la leedahay bulshada** intii suurta gal ah:
 - ka shaqee guriga haddii aad fursad u hesho
 - ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha haddii ay suura gal kuu tahay, gaar ahaan xilliga saxmadda
 - Iska ilaali inaad la kulanto dadka ka weyn 70 sanno ama sabab kale darteed uga tirsan dadka halista ku jira
 - Ha ka qeyb qaadan howlaha kooxeeda, sida xafladaha, tababar koox ama safaro aan lagama maarmaan ahayn
- **Ku dadaal nadaafadda:** dhaq gacmaha marar badan oo ku qufac/hindhis laalaabatada gacanta ama masar. Xusuusnoow inaad ka fogaato dadka kale, meelaha gudaha iyo dibedda intaba.

Miyaan u baahanahay inaan is baaro?

Haddii aad u aragto inaad u jirsatay qof qaba cudurka masaafad 2 mitir ah kuna sugneyd halkaa muddo ka badan 15 daqiiqo (isu geyn 24 saac) waxay talladu tahay inaad iska baarto covid-19. Taasina waa xataa haddii aadan isku arag calaamadaha. La xiriir rugtaada caafimaad oo qabso ballanta baaritaanka sida ugu dhaqsaha badan leh markaad hesho warbixintan.

Xaaladaha badankooda waxa ku filan hal baaritaan, balse haddii la qaaday baaritaanka muddo ku dhow (ka yar 4 maalmood) kadib xiriirkaadi ugu danbeeyey ee qofka qaba cudurka (ee aad negatíf noqotay) waxa loo baahan karaa baaritaan labaad 5-7 maalmood kulankii ugu danbeeyay kadib. Haddii laga soo wareegay 7 maalmood xiriirkaadii ugu danbeeyey ee qofka qaba cudurka markaa looma baahna baaritaan.

Muddada la sugayo jawaabta baaritaanka waxa wanaagsan inaad guriga ku shaqeyso haddii aad karto. Qofka aysan suura gal u ahayn taa waa loo ogol yahay inuu shaqada tago inta uu

dareemayo inuu qabo caafimaad buuxa. Waa inaadse markaa si gooni ah uga taxadirtaa inaad ku dhawaan dadka kale.

Carruurta dhigata dugsiyada xannaanada, kuwa hoose ilaa fasalka 6-aad ma khuseyso tallada baaritaanka. Carruurta dareemeysa caafimaadka buuxa waxay sii wadanayaan waxbarashada iskuulka haddii aanu iskuulku wax kale u sheegin.

Maxaan sameeyaa haddii aan isku arko calaamadaha?

Guriga joog marka ugu horeysa ee aad isku aragto calaamadaha fudud, sida cune xannuun, diif ama madax xannuun. Ha la kulmi dad kale aan ka aheyn kuwa aad la nooshayay.

Iska baar covid-19. La xiriiir rugtaada caafimaad si aad u qabsato ballan baaritaan. Waa muhim inaad is baarto markaad isku aragto calaamadaha xataa haddii aad horey u heshay baaritaan negatíf ah. Dadka qaan gaarka iyo carruurta iskuulada waxa lagula talinayaa iney is baaraan, halka carruurta dugsiyada xannaanadu marka hore ay tahay inay guriga joogaan iyagoon is baarin. Markaad booqaneyso goobaha daryeelka caafimaadka waa inaad iska ilaalisaa inaad joogto qolalka sugitaanka iyo isticmaalka gaadiidka degmada. Haddii aad u baahato talo caafimaad la xiriiir 1177 ama rug caafimaad ee caadi ah. U sheeg astaamaha aad isku aragtay iyo inuu ku soo gaaray cudurka. Hadduu kugu dhaco xannuun nololaha halis geliya isla markaana aad u baahato daryeel caafimaad waxaad waceysaa 112.

Goormay khatartu dhamaataa?

Wakhtiga uu qofku ku dhaco infakshanka ilaa iyo inta uu ka xannuunsanayo (muddada cudurka) badanaa waxey qaadataa qiyaastii 5 maalmood, balse wey kala duwanaan kartaa iyadoona u dhaxeysa 2 ilaa iyo 14 maalmood. Markay ka soo wareegto 14 maalmood marka aad qaadday infakshanka markaa ma jirto khatar ah inaad u xannuunsato infakshankaa.

Taasi ma i khuseysaa hadduu covid-19 horey iigu dhacay?

Haddii aad mar dhow u xannuunsatay covid-19 waxa yar khatarka ah inaad mar labaad xannuunsato. Talooyinka warqadan kuma quseeyaan adiga haddii:

- Uu lix bilood gudahood kugu dhacay infakshan covid-19, taasoo lagu xaqiijiyey PCR ama baaritaan maaddada antigen.
- Aad leedahay unugyada difaaca jirka covid-19 kadib markii lagaaga shakiyey infakshanka lixdii bilood ee ugu danbeysay. Wakhtiga waxa laga bilaabayaa xilliga infakshanka, oo lagama bilaabayo wakhtiga la sameeyey baaritaanka maaddada antigen-ka.

Talooyinka ayaase ku khuseeya xataa haddii aad iska talaashay covid-19.

Warbixinta covid-19 ayaad ka heleysaa bogagga soo socda ee internetka:

- 1177.se Vårdguiden <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/>
- Folkhälsomyndigheten <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>