



CUDURKA FAYRASKA KOROONA (COVID-19) UURKA, DHALASHADA ILMAHA IYO DARYEELIDA DHALAANKA DHASHADA: TALADA HOYOYINKA MUDDADA COVID-19

UURKA

In la uuraysto muddada safmarka COVID-19 waxay noqon kartaa mid walbahaar leh, oo waa dabiici in laga werwero wax ku saabsan saamaynta fayraska ee uurkaaga iyo ilmaha aan dhalan.

COVID-19 waa cudur cusub oo weli waxaanu baranaynaa sida ay u saamayso haweenka uurka leh. Hadda, ma jirto caddayn soo jeedinaysa haweenka uurka leh inay khatar wayn ugu jiraan inay qaadaan COVID-19 ama haddii la helo, ahaanshaha jiro aad u halis badan. Sidoo kale ma jirto caddayn ku filan wakhtigan si loo xaqiijiyo in hooyadu ay u gudbin karto COVID-19 ilmaheeda muddada uurka. Waa muhiim in haweenka uurka leh ay qaadaan feejignaanta soo socota si loo caawiyo inay nafahooda ka ilaaliyaan inay xanuusadaan.

- **Guriga joog** ilaa linta suuragalka ah, laga reebo ballahama caafimaadka muhiimka ah oo ka soo shaqee guriga haddii ay suuragal tahay.
- **La hadal dhakhtarkaaga, dhakhtarka cudurada haweenka ama ummulida** waxa ku saabsan suuragal ahaanshaha telefoonka ama ballamaha shirarka lagu qabto fiidyaha.
- **Iska ilaali booqdayaasha** gurigaaga, iyaddoo ay tahay ujeedooyin caafimaad mooyaane.
- **Ku dhaq gacmahaaga** inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi ama, haddii aan la heli karin, isticmaal milanka nadiifiyaha gacanta alkooladu ku jirto.
- Ku dhaqan **kala fogaanshaha jidhka ah** Ka fogow ugu yaraan labba mitir kuwa kale.
- **Iska ilaali taabashada** afkaaga, sanko, iyo indhaha.
- **Iska ilaali taabashada badanka ah ee oogooyinka** marka dad waynaha lagu dhex jiro.
- **Iska ilaali meelaha lagu buuqsan yahay iyo saacadaha cidhiidhiga ah.** Samee safaro xadidan ilaa dukaanka wixii alaab lama huraana ah.
- **Iska ilaali gaadiidka dad waynaha.**

Haweenka uurka leh ee khatarta wayn ugu jira cudurada soo raaca COVID-19, ay ka mid tahay kuwan qaba cudurka wadnaha ama sambabka, cudurka sonkorta; ama nidaamka difaaca jidhka oo daciif ah, waxay u baahan yihiin feejignaan dheeraad ah, sida:





- Waydiinta qoyska, jaarka ama saaxiib inuu kaa caawiyo hawlaha lama hiraanka ah (tusaale, soo qaadista dawooyinka la qoray, soo iibsiga raashinka).
- La hadalka adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waxa ku saabsan sida loo ilaaliyo naftaada oo loo xaqiijiyo inaad haysato in kugu filan oo dawooyinka lagu qoray ah iyo saadka caafimaadka.

Haddii aad u safartay meel ka baxsan Kanada, xidhiidh dhow aad la lahayd qof qaba ama qabi kara COVID-19 muddada 14 maalmood ee la soo dhaafay, waxaad u baahan tahay in **lagu karantiimeeyo (is go'doomiso)**.

Haddii **lagaa helay COVID-19** ama waxaad sugaysaa inaad maqasho natiijada baadhitaanka shaybaadhka ee COVID-19, waa inaad naftaada **ku go'doomisaa** guriga.

DHALASHADA ILMAHA

Dhalida ilmaha muddada safmarka COVID-19 waxay noqon kartaa mid walbahaar leh. Waa caadi in murugo la dareemo, baqdin ama wareer. Hadda ma jirto caddayn ku filan oo sheegaysa hooyada inay ugu gudbin karto COVID-19 ilmaheeda mudada dhalista ilmaha. Waa muhiim in lagala hadlo adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waxa ku saabsan COVID-19 waxay saamayn kartaa qorshaha dhalista iyo qoyskaaga ka dib dhalashada,

- Haddii aad qorshayso ku dhalida cusbitaalka ama xarunta dhalmada, la hadal adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waxa ku saabsan qorshaha dhalmada, iyo sida ay u baahan karto in loo beddelo iyaddoo ay sababtay COVID-19.
- Baro wax ku saabsan xeerarka COVID-19 ee ku saabsan taageerada iyo booqashada.
- Haddii aad qorshayso inaad ku dhasho xaga guriga, la hadal ummulisadaada wax ku saabsan haddii ku ummulida guriga ay weli tahay doorasho gudaha gobolkaaga ama dhulka, iyofeejignaanta la qaadayo si loo hubiyo deegaanka gurigaagu inuu badbaado yahay.
- Haddii aad qabto COVID-19, la hadal adeeg bixiyahaaga caafimaadka ee ku saabsan sida ay tani u saamayso in la dhalo.

Adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadku waxa uu la tashan karaa khabiiro kaleood leedahay adiga ama ilmahaagu sida loo baahdo.

DARYEELKA ILMAHA



Haddii ay suuragal tahay, adiga iyo ilmahaagu waa inaydaan guriga ka tegin iyaddoo ay caafimaad ahaan lama huraan tahay mooyaane. Marka ilmahu dhasho, waxay ka qaadi karaan COVID-19 dadka kale, markaas waa muhiim in la diyaarsado tallaabooyinka looga hortagayo faafida caabuqa. Haddii aad qabto ama u malaynayso inaad qabto COVID-19, waa inaad **go'doomisaa** naftaada gudaha guriga. Tan waxaa ka mid ah ku dhaqanka **kala fogaanshaha jidhka** gudaha gurigaaga, laga reebo keliya ahaanshaha ilmaha. Waxaad ku hayn kartaa ilmahaaga maqaar ilaa maqaar oo waxaad joogi kartaa isku qol sida ilmahaaga haddii la doorbido, gaar ahaan muddada dhisida naas nuujinta iyo isku xidhka.

Haddii aad **astaamaha leedahay** (xataa astaamo degen) Waa inaad qaadaa dhammaan **feejignaanta** suuragalka ah si la isaga ilaaliyo fayraska inuu ku faafo ilmahaaga:

- Maydh gacmahaaga inta badan, gaar ahaan ka hor iyo ka dib taabshada ilmahaaga iyo carruurta kale.
- Ku celceli hab dhaqanka neefsashada saxda ah
- Xidho maskareetada aan mida caafimaadka ah ahayn (waxa loola jeedaa si buuxda loogu dhisay daboolida sanko iyo afka iyaddoon la kala qaadin, oo madaxana lagu giijiyo xidhko ama laab xadhig dhegta ah) marka aad ku dhowdahay ilmahaaga (wax ka yar 2 mitir) iyo gaar ahaan muddada wakhtiga quudinta.
- Hubi deegaanka kugu xeeran adigu inuu nadiif yahay oo jeermiska kaga dil milanka jeermiska oogada adaga dila ee la ansixiyay.

Naas nuujinta waxaa lagu taliyay, marka ay suuragal tahay maadaama ay leedahay faa'iidooyin caafimaad oo badan iyo ay bixiso badanka ilaalinta ku lidka ah caabuqa iyo jirada dhammaan dhallaanimada iyo carurnimada. Fayraska sababa COVID-19 **lagama helin** caanaha naaska. Naas nuujinta waxay siin kartaa amni cunto muhiim ah ilmahaaga.

Haddii aad qabto ama aad u malaynayso inaad qabto COVID-19 raac **feejignaanta** ku qoran sare marka la naas nuujinayo. Intaa waxa dheer, waalidka sidoo kale waa inay ka fekeraan mida soo socota:

- Haddii la isticmaalayo barkinta kalkaaliska, saar tuwaal nadiif ah barkimada wakhti kasta oo aad quudinayso ilmahaaga.
- Haddii aad isticmaalayso bamka naaska, si wanaagsan u nadiifi qalabkaaga oo feejigan ka hor iyo ka dib isticmaal kasta. Ku dhaq bamka/weelka ka dib isticmaalka saabuun dareere ah (waxa loola jeedaa dareerada weelka lagu dhaqo iyo biyo diiran). Biyo kulul ku shub ilaa 10-15 il bidhiqsi.
- Ha wadaagin dhalooyinka ama bamka naaska

Haddii aad tahay qof aad u jiran inaad naas nuujiso ama siiso daryeelka caadiga ah ilmaha, waxaa lagugu dhiirgelinayaa inaad waydiiso qof wayn oo caafimaad qabao inuu quudiyo oo daryeelo ilmaha. Maadaama uu jiro COVID-19 gudaha guriga, waa inay xidhaan **maaskareetiga** wejiga aan caafimaadka ahayn ama daboolka wejiga oo dhaqaan gacmahooda inta badan marka la daryeelayo ilmaha.



BOOQDAYAASHA KA DIB MARKA ILMAHAAGU DHASHO

Ka dib marka uu ilmahaagu dhasho, saaxiibada iyo qoysku waxay dooni karaan inay ku soo booqdaan oo la kulmaan ilmahaaga. Booqdayaasha waa in aan la oggolaan laga reebo ujeedooyinka caafimaadka mooyaane. Tani way adkaan kartaa, laakiin waa muhiim in la badbaadiyo qoyskaaga. Waxaad caawin kartaa dabaal dega dhalashada ilmahaaga cusub addoo qabanay booqashada internatka iyo isticmaalka qalabka onlaynka ah. Kama dambaystii, qoyska iyo saaxiibada waxay awoodi doonaan inay booqdaan, hayaan, oo kuu soo dhaweeyaan adiga iyo ilmahaaga qof ahaan--- isku day inaad xusuusato inay tani ku meel gaadh tahay oo ukala fogaanshaha jidh ahaan waa qaabka ugu wanaagsan ee looga ilaaliyo qoyskaaga COVID-19.

CAAFIMAADKA MASKAXDA

Daryeelka waalid muddada COVID-19 waxa uu yeelan karaa caqabad, oo haweenka uurka leh/dhalmada ka dib waxay khatar wayn ugu jiraan dhibaatooyinka khatarta caafimaadka maskaxda. Muddada wakhtigan, khatarahan way ka sarayn karaan, oo ma heli doontid taageerada iyo ilaja aad caafi ahaan u baahan lahayd. Waalidka waxaa lagu dhiirigelinayaa in qoyska lala xidhiidho, saaxiibada, taageerada bulshadda iyo adeeg bixiyahooda daryeelka caafimaadka muddada wakhtiga adag si looga hadlo wax ku saabsan caafimaadkooda maskaxda.

WIXII MACLUUMAAD DHEERAADA AH EE KU SAABSAN CUDURKA KORONA FAYRASKA:

canada.ca/coronavirus
ama la xidhiidh
1-833-784-4397

WIXII MACLUUMAAD DHEERAADA AH EE KU SAABSAN CUDURKA KORONA FAYRASKA BOOQO:

www.pregnancyinfo.ca

