

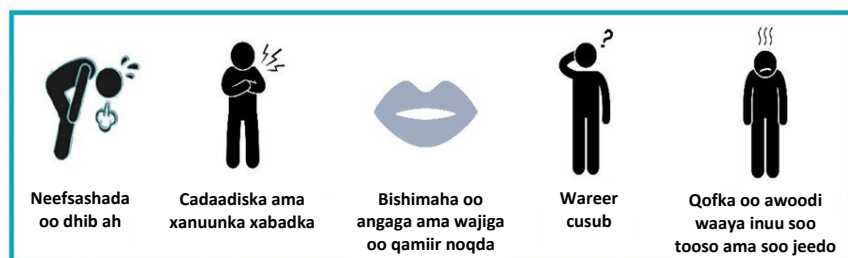
Maareynta Astaamahaaga COVID-19 adoo Guriga Jooga

Halkaan waxaad ka helayso qaar kamid ah talaabooyinka aad qaadeysa haddii laga yaabo ama la xaqiijiyo inaad qabto COVID-19.

Marka ay Tahay inaad Daryeel Caafimaad Raadsato

La soco caafimaadkaaga oo raadso daryeel caafimaad haddii astaamahaagu kasoo daraan, gaar ahaana haddii aad khatar dheeri ah ugu jirto xanuunka daran. Tan waxaa ku jira [dadka waawayn](#) iyo [dadka qaba xanuunnada uur ku jirta](#) (sida kansarka, xanuunka kalyaha ee dabo dheeraaday, xanuunka daran ee xalfaafka/COPD, difaaca jirka ee liita, cayilka xad dhaafka ah, xanuunnada wadnaha, cudurka sickle cell, sonkoroowga nooca 2.).

Wac 911 haddii aad leedahay wax astaamaha xaalada degdega ah*, sida:



*Liiskan ma wada dhama. Fadlan wac dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka wixii calaamado ah ee adag ama walaac kugu abuura.

Dookhyada Daawaynta ayaa la Heli Karaa

Haddii lagaa helo aadna u badan tahay inaad aad ugu jirato COVID-19, daawooyinka ayaa la heli karaa kuwaasoo yareyn kara fursadahaaga ah in isbitaal lagu dhigo ama inaad u dhimato xanuunka.

Haka daahin! Daawaynta waa in la bilaabo maamo gudahood kadib marka koobaad ee aad yeelato astaamaha si ay wax utarto. La xiriir dhakhtarka isla markaba si loo go'aansho haddii aad u qalanto daawayn, xataa haddii astaamahaagu ay fudud yihiin.

Booqo: www.coronavirus-sd.com/treatment si aad u hesho liiska dookhyada daawaynta, meesha aad ka helayso daawada, iyo khayraadka dheeriga ah.

Difaac Naftaada iyo Dadka kale

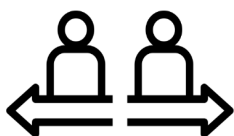
COVID-19 ayaa sababi kara astaamo u dhexeeya kuwo fudud ilaa kuwo daran iyo. haddii aad qabto COVID-19, waxaad qaadiin kartaa fayraska dadka kale. Raac talaabooyinka hoose si aad u difaacdo naftaada ayna kaaga caawiso kahortaga faafida COVID-19 ku faafaaya dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada.

La soco astaamaha oo raac tilmaamaha dhakhtarka.

- Naso oo u ogolow jidhkaaga inuu soo kabto.

- Cab biyo badan. Cab biyo badan, gaar ahaana biyaha iyo cabitaannada leh elektaroodiyada.
- Cun daawooyinka qandho jebinta sida acetaminophen (tusaale, Tylenol®), marka aad u baahato si aad u yareyso qandhada iyo xanuunka. Carruurta kayar da'da 2 waa inaan la siin wax daawooyinka qandho jebinta ah adiga oo aan marka hore la hadlin dhakhtarka.

Raac talaabooyinka hoose si ay kaaga caawiso kahortaga faafida COVID-19 ku faafaaya dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada.



Iskeli yeel (guriga joog) oo ka fogoow dadka kale ugu yaraan 5 maalmood kadib marka astaamuhu kugu biloowdaan ama kadib marka lagaa helo caabuqa.

- Doorro qol gaar ah oo gurigaaga kamid ah kaasoo loo adeegsan karo inaad uga fogaato dadka kale inta aad soo kabanayso. Si gaar ah ayay muhiim u tahay inaad ka fogaato shaqsiyaadaka [khatarta wayn ugu jira xanuunka daran](#) haddii caabuqu ku dhaco.
- Adeegso musqul gaar ah, haddii ay suuragal tahay. Haddii aysan tani suuragal ahayn, nadiifi oo jeermiska ka dil musqusha kadib mar kasta oo aad isticmaasho sida hoos lagu sheegay.
- Ka fogoow dadka ale marka aad la joogto dadka kale ee gurigaaga— iskuday oo ka fogoow ugu yaraan 6 fiid dadka kale.

Maaha wax suuragal ah inaad si ku filan uga fogaato dadka kale ee gurigaaga jooga, ama haddii aad la nooshahay dadka kale ee khatarta wayn ugu jira xanuunka daran haddii aad uu kugu dhaco COVID-19 (sida dadka waawayn, dadka qaba xanuunka dabo dheeraaday ama nidaamka difaacoodu liito), ikuday inaad joogto meel kale oo aad ka fogaan karto dadka kale.



Ka dheeroow inaad dadka la wadagato alaabtaada shaqsiga ah.

- Ha la wadaagin weelasha, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta cuntada, shukumaannada, gogosha, iyo agabka dheeriga ah dadka kale ee guriga jooga. Agabkaan waa in si adag loo dhaqaa kadib marka la isticmaalo ayadoo la adeegsanaayo saabuun iyo biyo qandac ah.

Kor u qaad hawada soo galaysa gurigaaga.



- Haawi gurigaaga adoo hawo nadiif ah gelinaaya gurigaaga, adoo sieynaaya hawada guriga, iyo kor u qaadista qulqulka hawada.
- Kor u qaadista hawada ayaa kaa caawin karta yareynta unugyada fayraska galaaya gurigaaga kana hor istaagaysa COVID-19 inuu faafo.
- Ma ogaan kartid ama waad ogaan kartaa haddii qof gurigaaga jooga ama ku soo booqda uu qabo COVID-19 ama fayrasyada neef mareenka.

- Kor u qaad hawada (neecawda) gurigaaga. Fur albaabada iyo daaqadaha, adeegso hawo nadiifiyaha la qaadi karo, ama adeegso marwaxado si aad kor ugu qaado tayada hawada iyo qulqulka hawada. Arag [qaababka kor loogu qaado hawada gurigaaga](#).

Xiro maaskaro marka aad la joogto dada kale.



- Xiro maaskaro tayo badan haddii ay qasab tahay inaad la joogto dadka kale ee guriga iyo goobaha dadwaynaha, sida marka aad qol la wadaagayso ama gaariga iyo kahor gelitaanka isbitaal ama xafiiska dhakhtarka.
- Ha aadin meel aadan awoodin inaad maaskaro xirato.
- haddii aadan awoodin inaad xirato maaskaro (tusaale, sabab la xiriirta inuu dhibaato neefeed kuu keenaayo), markaas dadka kula nool waa inaysan soo gelin qolkaaga. Haddii ay qasab tahay inay soo galaan qolkaaga, waa inay xidhaan maaskaro.

Dabool qufaca iyo hindhisada



- Si aad uga hortagto faafida caabuqa gaaraaya dadka kale, marka aad qufacayso ama hindhisayso dabool afkaaga iyo sankaa adoo saaraaya tiish ama gacantaada. Iska tuur tiishka la isticmaalay kuna rid qasaca qashinka, oo isla markaba ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo.

Si joogto ah u farxalo.



- Dhammaan dadka guriga waa inay si joogto ah oo adag u farxashaan, gaar ahaana kadib marka ay sankaa fiifshaan, qufacaan, ama ay hindhisaan; ay galayaan musqusha; iyo kahor cunista ama diyaarinta cuntada.
- Adeegso saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Adeegso gacmo nadiifiye ay ugu yaraan 60% ay aalkolo tahay haddii aadan heli karin saabuun iyo biyo.
- Ka dheeroow ku taabashada indhahaaga, sankaa iyo afkaaga gacamahaaga oodan dhaqin.

Nadiifi dhammaan dusha "meelaha adka loo taabto" maalin kasta.



- Meelaha aadka loo taabto waxaa kamid ah qaanadaha, dusha miisaska, qataarada, xakabadaha musqusha, musqulaha, taleefanada, kayboorada, taableeyada, iyo koobadiinada. Sidoo kale, nadiifi meelo kasta oo yeelan kara dhiig, dheecaanka jidhka iyo/ama qashinka dadka ama qashin ku daatay. Jeermiska ka dil adoo adeegsanaaya [maadooyinka EPA ay ay ogolaatay ee la xaqiijiyay in loo adeegsado kahortaga fayraska COVID-19](#) (tusaale, Clorox Suufka Jeermiska Sifeeya, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Suufka Jeermiska Dila ee Purell Professional).

Soo Afjarida Keli-yeelida

Shaqsiyaada, ayadoo aan laga eegayn xaalada talaalka, caabuqii hore, ama aysan jirin astaamaha, ee qaba COVID-19 siiyana dareelka naftooda marka ay guriga joogaan ayaa joojin kara keli yeelida marka **DHMMMAAN** shuruudaha soo socda ay buuxshaan.

- **Haddii aadan lahayn wax astaamo ah:** Waad joojin kartaa keli-yeelida kadib maalinta 5.
- **Haddii aad leedahay astaamaha iyo:**
 - *Astaamahaagu ay soo bogsoodaan:* Waad joojin kartaa keli-yeelida kadib maalinta 5 haddii aadan qandho lahayn 24 saac (adiga oo aan cunin qandho jebin).
- **Haddii aad leedahay astaamaha iyo:**
 - *Astaamahaagu aysan soo bogsoonayn:* Sii wad inaad iskeli yeesho ilaa inaad qandho la'aan tahay maahee 24 saac (adiga oo aan cunin daawo qandho jebin ah), ama astaamahaagu soo bogsoodaan.
 - *Aad qabtay xanuun heer dhexe ah (aad kugu yaraatay neeftu ama aad dhib ku qabtay neefsiga):* Iskeli yeel ilaa maalinta 10.
 - *Aad qabtay xanuun daran (isbitaalka lagu dhigay) aadna qabto difaaca jirka oo liita:* Iskeli yeel ilaa maalinta 10.
 - La tasho dhakhtarkaaga kahor inta aadan joojin keliyeelida. Joojinta keli-yeelida adiga oo aan marin baaritaanka fayraska ayaan dookh kuu noqon karin.
- **Iska bixinta maaskarada:** Kadib marka aad joojiso keli-yeelida aadna soo bogsooto (aadan qandho lahayn adiga oo aan adeegsan daawada qandho jebinta), xiro maaskaraada ilaa maalinta 10, AMA haddii aad heli karto baaritaannada degdega ah, iskuday inaad marto. Marka aad 2 jeer iska waydo fayraska adoo u dhexaysiinaaya 48 saac, waad iska bixin kartaa maaskarada xili ka horeeya maalinta 10.

Dadka qaba [xanuunka daran ilaa aadka u xun](#) ama [difaacooda jirku aadka u liito](#) ayaa dooran kara inay la tashadaan dhakhtarkooda ama khabiirka xakamaynta caabuqa waxaana lagula talin karaa inay kordhiyaan mudada ay iskeli-yeelayaan oo ay ka dhigaan 20 maalmood.

Kulaabashada shaqada ama dugsiga

Marka aad dhamaysato mudada keli-yeelida, hadda kadib laguuma arkaayo inaad caabuuq qabto waadna bilaabi kartaa hawlahaagii caadiga ahaa, ayna ku jirto ku laabashada shaqada ama dugsiga. Uma baahnid inaad keento cadeyn, sida natijada ah inaadna caabuqa qabin ama waraaq kasoo baxday Adeegyada Caafimaadka Dadwaynaha, si aad u awoodo inaad ku laabato dugsiga ama shaqada. Waa inaad sii raacdaa dhammaan tilmaanta badqabka marka aad la joogto dadka ka baxsan qoyskaaga.