

Dhiigkar iyo COVID-19

Dhiigkarka, sidoo kalena loo yaqaano cadaadiska, ayaa kordhin kara khatartaada dhibaato daran oo aad ka qaado caabuqa COVID-19. Baro sida [Loo Jeclaado Wadnahaaga](#) si aad iskaga difaacdo COVID-19 inta aad maamulayso cadaadiska dhiigaaga si aad u hesho caafimaad.

Khataraha Dhiigkar iyo COVID-19



Dhiigkarku waa xanuunka ugu badan ee uur ku jirta ah oo keena dhibaataada daran ee caabuqa COVID-19 laga qaado.

Waayeelka qaba xanuunka wadnaha ama dhiigkarka ayaa la ogaaday inay xanuunno xun ka qaadaan ayna wajahaan khatar dheeri ah oo ku aadan dhibaatooyinka marka ay qaadaan COVID-19.

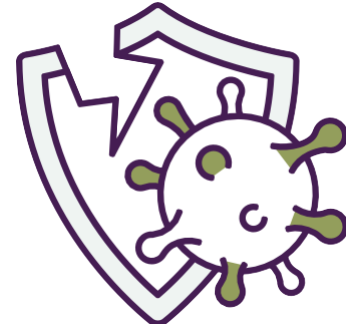
Afrikaan Ameerikaanka iyo dadka Hispanic ama Latinx ka ah ee qaba dhiigkarka ayaa sidoo kale aad ugu dhintay COVID-19.

Xigasho: Digniinaha Korona Fayraska ee bukaannada iyo dadka kale ee khatartoodu sarayso | American Heart Association,

Waa maxay xariirka ka dhexeeya Dhiigkarka iyo COVID-19?

Xariirka rasmiga ah ee u dhexeeya COVID-19 iyo dhiigkarka lama yaqaano laakin waxaa la aaminsan yahay in caabuqa daran ee COVID-19 ay keenaan xanuunnada dabo dheeraada ee saameeya difaaca jirka. Dhiigkarka ayaa daciifin kara nidaamkaaga difaaca kuna adkaynaaya jirkaaga inuu la dagaalamo fayraska COVID-19.

Xigasho: Dhiigkarka iyo Korona Fayras (Dadka khatar wayn ku jira): Astaamaha, Dhibaatooyinka, daawooyinka (webmd.com)



Dhiigkarka, COVID-19, iyo Jimicsiga

Cadaynta ayaa muujinaysa in jimicsiga jidhka heer kasta oo uu yahayba uu hoos u dhigi karo khatarta xanuunka daran ama geerida ka dhalata caabuqa COVID-19 ee bukaannada khatarta wayn ku jira sida dadka qaba Dhiigkarka (HBP) ama xanuunka

Daraasada dhawaan la sameeyay ayaa sheegaysa in xataa jimicsiga yar ee 10 daqiiqo ah asbuuc kasta ay muujisay natiijooyin wanaagsan oo COVID-19 ah bukaannada qaba dhiigkarka ama xanuunka wadnaha. Natiijada ugu muhiimsan ee bukaannada qaba dhiigkarka ayaa lagu arkay dadka sameeyay 150+ daqiiqo oo socodka dheereeya ah asbuucii.



Xigasho: Ururada Jimicsi La'aanta Jirka iyo Natiijooyinka COVID-19 ee Kooxo Doceedyada - American Journal of Preventive Medicine (ajpmonline.org)

Xog badan ka ogoow:

COVID-19 ka fiiri coronavirus-sd.com
Heart health barta LoveYourHeartSD.org



Sida loo Maafreeyo Dhiigkarka loona Dhawro Caafimaadka

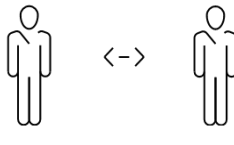
Haddii aad qabto dhiigkar iyo/ama xanuuno kale oo uur ku jirta ah, waa muhiim inaad raacdo talooyinka Xarunta Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurada (Center for Disease Control and Prevention) si si loo yareeyo caabuqa. Si ay kaaga caawiso caafimaadka wadnaha iyo kahortaga faafitaanka caabuqa daran ee COVID-19 waa inaad:



Qaado talaalka ama kuurada labaad, haddii aad u qalanto.



Xiro gafuur xir.



Ka fogoow 6 fiid dadka kale



Iska ilaali meelaha lagu xoomay iyo goobaha aan hawada lahayn.



Farxalo ugu yaraan 20 sikin ama adeegso gacmo sifeeye haddii saabuun iyo biyo aadan haysan.

Tilmaamaha kale ee muhiimka u ah maaraynta cadaadiska dhiigaaga waxaa kamid ah:



Cunto Caafimaad leh cun: Dhaqan geli qorshaha cunto cunista ee Farsamooyinka Cuntada si aad u joojiso (DASH). Qorshehaan ayaa ku talinaaya inaad cunto miro, khudaar, haruurka guud, batootiinka jirka, iyo maadooyinka caanaha ee aan lahayn dufanka ama dufanku ku yar yahay.



Maaree Walaaca: Walaaca xad dhaafka ah ayaa kordhinaaya dabeecadaha kordhinaaya dhiigkarka sida cunto xumada, jimicsi la'aanta, isticmaalka tubaakada, ama cabista khamri ka badan sidii hore. Iskuday inaad samayso jimicsiga yoogada si aad u yarayso dabeecadaha aan caafimaadka lahayn.



Socod badan Samee: Jimicsiga joogtada ah ayaa xoojinaaya wadnahaaga. Wadne xoog badan ayaa dhiig badan bam garayn kara asagoo aan dagaal badan gelin. Sidaas awgeed, culayska saaran halbawleyaashaada ayaa hoos u dhacaaya, taasoo yaraynaysa dhiigkarkaaga.



Maaree Miisaanka: Inaad cayil badan tahay ayaa culays dheeri ah saaraysa wadnahaaga, taasoo kordhinaysa khatarta qaadista dhiigkarka iyo waxyeelaynta xididaada dhiigkarka. Miisaan dhimista yar ayaa hoos u dhigaysa dhiigkarka yaraynaysana cadaadiska saaran wadnahaaga.



Ha Cabin Sigaar: Mar kasta oo aad cabto sigaar, shiishad, ama isticmaasho tubaako, nikootiinta ayaa dhalin karta koror kooban oo ku yimaada dhiigkarkaaga. Sanad gudahiis kadib marka aad joojiso, khatarta xanuunkaaga wadnaha ayaa hoos u dhacaysa nus.



Si sax ah U qaado Daawadaada: Daawada dhiigkarka ayaa keliya shaqaysa marka aad daawada u qaadato sidii laguugu qorey. Haddii laguugu qorey, sii wad qaadashada daawooyinka dhiigkarka sida laguugu qorey adoo raacaaya dhakhtarka daawada kuu qorey. Qaado daawooyinka isku waqti, maalin kasta.

Wixii xog dheeraad oo ku saabsan maaraynta HBP, booqo [Dhiigkarka | American Heart Association](#)

Xog badan ka ogoow:

COVID-19 ka fiiri [coronavirus-sd.com](#)
Heart health barta [LoveYourHeartSD.org](#)

