



Folkhälsomyndigheten

Ku saabsan covid-19 iyo dumarka uurka leh

In aad uur leedihid kama dhigna wax khatar dheeriya ah oo keeneysa in aad si aad ah ugu xanuunsatid covid-19 haddii aad sidaada kale caafimaad qabtid. Laakin haddii aad xanuunsatid marka uu dhalitaanku soo dhawaado xaaladdu waa ay dhib badnaan kartaa. Sidaas darteed waa muhiim in aad mar walba talooyinka raacid si aad uga fogaatid in cudurka lagu qaadsiiyo.

Adigaaga uurka leh

Waa muhiim in aan cudurka lagu qaadsiiin dhalitaanka ka hore maxaa yeelay infekshin ku dhaca neefmareenku marka ay dhaliddu soo dhawaato wuu dhib badnaan karyaa, khatar ayuuna uga dhignaan karyaa haweeneyda uurka leh. Sidaas darteed waxaa habboon in dumarka uurka leh ay aad u sii taxaddiraan laga billaabo usbuuca 36 si aan cudurka loo qaadsiiin. Waxa ugu muhiimsan waa:

- Ka fogaw in aad la kulantid dad xanuunsanaya.
- Gacmaha badanaaba ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 daqiiqo.
- Ka durug dadka kale marka laa joogo meel gudo ah iyo banaanka labadaba.
- Ka fogaw goobaha ay joogaan dadka badan, sida tusaale ahaan basaska, maqaayadaha ama dukaamanka.
- Iska ilaali xafladaha, aasaska, xafladaha anqariska, xafladaha sanad buuxinta ama aroos ee ay dadka badan isugu imaanayaan.

Adigaaga uurka leh ee qaba mid ka mid ah waxyaabaha khatarta kordhiya

Khatarta ah in ay aad u xanuunsadaan waa ay kordheysaa dumarka buurbuuran, kuwa qaba dhiig karka ama kaadi macaanka. Sidaas darteed waxaa habboon in, adigaaga uurka leh, qabana mid ka mid ah waxyaabahaas khatarta kordhiya, aad taxaddir lahaatid. La hadal umulistaada ama dhakhtar, intii suurta gal ahna yarey xiriirrada dhadhaw ee aad la yeelaneysid dadka ka baxsan guriga.

Canug markaas dhashay

Khatarta ah in covid-19 loo gudbiyo uurkujirka inta uu uurka ku jiryo aadbuu u yartahay.

Carruurta waa la qaadsiiin karaa covid-19 laakiin waa geyra caadi in canug markaas dhashay iyo carruur ay aad ugu xanuunsadaan. Sidaas darteed canugga si buuxda u caafimaadka qaba uma baahna in laga wado hooyadiis ka dib marka uu dhasho iyadoo ay ugu wacantahay in ay cudurka qaadsiiin karto haddii ay qabto.

Covid-19 leeskuma qaadsiiyo caanaha naaska sidaas darteed waa ay nuujin kartaa canuggeeda.