Waxaa la gaaray xilligii laga tallaali lahaa hargabka iyo covid-19

Xilliga qaboowaha waxaa aad u faafa hargabka iyo covid-19. Sidaas darteed, waxaa muhiim ah inaad ka hortegis awgeed cudurrada halista ah iska tallaalto.

Yaa lagula talinayaa in ay cudurrada iska tallaalaan?

Haddii 65 sano aad jirto ama da`daada ka weyn tahay

- Haddii 65 sano aad jirto ama da`daada ka weyn tahay, waxaa lagula talinayaa inaad hargabka iska tallaalto.

Haddii 75 sano aad jirto ama da`daada ka weyn tahay

- Haddii 75 sano aad jirto ama da`daada ka weyn tahay, waxaa lagula talinayaa inaad hargabka iyo covid-19 iska tallaalto.

Haddii heerka difaaca jirkaaga u hooseeyo

- Haddii 18 sano aad jirto ama aad ka weyn tahay, oona heerka difaaca jirkaaga u hooseeyo waxaa lagula talinayaa inaad covid-19 iyo hargabka ba iska tallaalto. Tani waxay khusaysaa tusaale dadka qaba kansarka dhiigga, qaata daawooyin hoos u dhiga heerka difaaca jirka, qabaa cudurka hawlgabka kelyaha ama cudurka Down syndrome.

Haddii aad ka tirsan tahay kooxaha xaaladaha caafimaadkooda usan wanaagsanayn

- Haddii aad ka tirsan tahay kooxaha xaaladaha caafimaadkooda usan wanaagsanayn, waxaa lagugula talinayaa inaad hargabka iska tallaalto, iyadoo fiirogaar aan da'da la siinin.
- Haddii 50 sano aad jirto ama aad ka weyn tahay, oona ka tirsan tahay kooxaha xaaladaha caafimaadkooda usan wanaagsanayn waxaa lagula talinayaa inaad hargabka iyo covid-19 iska tallaalto.
- Kooxaha xaalado caafimaadkooda darteed ku jira khatar:
    - cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga iyo xitaa xinjirowga dhiigga maskaxda (ka reeban ogaanshaha cudurka ee cadaadiska dhiigga oo sarreeya)

- cudurrada sambabada ee daba-dheeraada sida COPD ama cudurka neefta oo daran ama aan degganayn.
- cudurka sonkorowga nooca 1:aad iyo 2:aad
- hab-shaqaynta beerka ay aad u hooseeyo
- hab-shaqaynta kelyaha oo aad u hooseeyaan
- xaalad sababta hoos u dhaca heerka hab-shaqaynta difaaca, taasoo u sabab ah jirro ama daryeel.
- cudurrada ama xaaladaha sababa hoos u dhaca kartida hab-shaqaynta sambabaha ama aoodda qufacidda, sida tusaale cayilka xad-dhaafka kaasoo BMI:kiisa (Waa carrab/fallaar lagu cabbiro miisaanka hoose/sare ee jirka), cudurrada dareen-wadeyaasha murqaha ama dhowr itaaldarro.

Haddii aad uur leedahay

- Haddii aad uur leedahay waxaa lagula talinayaa inaad toddobaadka 12:aad ee uur-qaadiska iska tallaalto hargabka. Haddii aad uur leedahay oona ka tirsan tahay kooxaha xaaladaha caafimaadkooda usan wanaagsanayn, waxaa lagula talinayaa inaad toddobaadka 13:aad ee uur-qaadiska kahor iska tallaalto hargabka.
- Uur-qaadista gaar ahaan ma sababto in si halis ah covid-19 looga xannuunsado. Laakiin haddii sababo kale dartood lagugula taliyey inaad covid-19 iska tallaalto, waxaa lagula talinayaa inaad iska tallaalto markii aad uur leedahay.

Haddii lagu siiyo adeegyada guryaha (hemtjänst) ama aad degan tahay guryaha daryeelka iyo xannaanadda (vård- och omsorgsboende)

- Haddii 65 sano aad jirto ama ka da`weyn tahay oona maalin kasta lagu siiyo adeegyada guryaha, waxaa lagula talinayaa inaad hargabka iyo covid-19 iska tallaalto. Tani way ku khuseeysaa haddii tusaale lagu siiyo adeegyada guryaha ama aad degan tahay guryaha daryeelka iyo xannaanadda.

Haddii aad qabto cudur halis ah oo aan ku xusnayn kor

- Haddii aad qabto cudur halis ah ama ku sugan xaalad-caafimaadeed sababi karto inaad si halis ah covid-19 ugu xannuunsato, waxaa lagula talinayaa inaad is tallaalto, iyadoo fiirogaar aan da'da la siinin. Tusaalaha xaaladda noocaas ah waxay noqon kartaa in aadan weli buuxsan 50 sano, oo laakin qabto cudur halis ah oo sambabaha ku dhaca ama daciifnimo ay sabab u tahay cudurro ama itaaldarro badan. Xaaladdaas waxaa loo baahan yahay qiimeyn gaar ah oo u qof dhakhtar ah ku dhaqaaqo.

Haddii aad ku talo jirto inaad is tallaalto inkastoo aanan ka tirsanayn dadka is-tallaalista lagula taliyay

- Haddii aadan ka tirsanayn kooxaha kor ku xusan waad is-tallaali kartaa. Waa haddii fursadda tallaalka ee kooxaha tallaalka logula taliyay saamayn ku

yeelanayn, macnaha aadan fursadooda ka qaadaynin. Warbixin faahfaahsan ku saabsan gobolka aad degan tahay waxaad kala xiriiri kartaa barta internetka 1177.se ama rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay

Tallooyin noocee ah ayaa khuseeya carruurta?

Carruurta ka tirsan kooxaha khatar ku jira, waxay halis dheeraad ugu jiraan in ay si halis ah hargabka ugu xannuunsadaan. Sidaas darteed, carruurta 6 bilood jira ama ka wayn oona ka tirsan kooxaha xaaladaha caafimaadkooda usan wanaagsanayn waxaa waalidiintooda lagula talinayaa in ay hargabka ka tallaalaan.

Carruurta halis dheeraad ugu jiraan in si halis ah covid-19 ugu xannuunsadaan waxaa waalidiintooda lagula talinayaa in ay covid-19 ka tallaalaan, waa kadib markii qof dhakhtar ah u si gaar ah u qiimeeyo xaaladda cunugga ama u tallaalka u qoro.

Kooxaha kale oo lagula talinayo in hargabka ay iska tallaalaan waxaa kamid ah:

- Shaqaalaha goobaha adeegyada caafimaadka iyo xannaanadda, maadaama ay ku sugan yihiin agagaarka bukaanada iyo dadka xannaanadaha u baahan, kuwaasoo halis dheeraad ugu jiro in hargabka ay si daran ugu xannuunsadaan, waxaa lagula talinayaa in hargabka ay iska tallaalaan.
- Carruurta iyo dadka waawayn oo isku hoyga ay yihiin dadka heerka difaaca jirkooda u aad u hooseeyo, waxaa lagula talinayaa in hargabka ay iska tallaalaan.

Tallaalka kooxahaas waxay gobollada badidooda ka bilaaban doonaa toddobaadka 45:aad, laakiin waxaa gobollada ka dhici karo kala duwanaansho.

Tallaalka lacag la`aan miyaa?

Dadka ka tirsan kooxaha lagula taliyay in ay is-tallaalaan wax lacag ah ma bixinayaan.

Goorma iyo halkee ayaan iska tallaali karaa?

Maamulka gobolka aad degan tahay ayaa go`aan ka gaara goorta iyo halka aad iska tallaali karto. Tallaalada looga hortago hargabka iyo covid-19 waxay gobollada badidooda ka bilaawdaan 14 oktoobar 2025, laakiin kala duwanaansho ayaa dhici karto. Tallaalada badidooda waxaa laga hirgeliyaa xarumaha adeegyada caafimaadka, xarumaha daryeelada caafimaadka ama xarumaha tallaalada. Warbixin faahfaahsan ee khuseeysa gobolka aad degan tahay iyo sida tallaalka loo ballansado waxaad ka akhrisan kartaa barta internetka 1177.se.

Isku mar labada cudur ma iska tallaali karaa?

Dadka badidooda isku mar ayaa labada cudur laga tallaala. Cudud/gacan kasta hal tallaal ayaa lagaa siinayaa. Wixii su`aallo ah waxaad kala xiriiri kartaa xarunta

adeegyada caafimaadka ee aad ka tirsan tahay, xarumaha daryeelada caafimaadka ama xarumaha tallaalada, ama barta internetka 1177.se

Waa maxay sababta loo hirgeliyay isbedellada xiriirka la leh kooxaha logula taliyay in ay covid-19 iska tallaalaan?

Heerka halista in dad badan ay si daran covid-19 ugu xannuunsadaan hoos ayuu u dhacay, sidaas darteed ayaa tirada dadka in ay is tallaalaan lagula talan jiray ay hoos u dhacday. Haseyeeshe kooxaha qaarkood waxay weli halis ugu jiraan in si daran u xannuunsadaan, sidaas darteed ayaa lagula talinayaa in ay is-tallaalaan.

Talooyinka ku saabsan tallaalka looga hortago hargabka waxba iskama beddelin.