

COVID-19

(CORONAVIRUS)



Tilmaamaha Goobta Shaqada

- Waxa aad iska qaadaa heerkulka maalin kasta
- Waxa aad ku dhiiri gelisaa shaqaalaha inay iska joogaan gurigooda marka ay xanuunsadaan.
- Waxa aad isku daydaa inaad siiso guno dabacsan shaqaalaha si markaa ay u heli karaan inay joogaan guriga marka ay xanuunsadaan, inuu qofku naftiisa daryeeli karo marka uu xanuunsado, ama qofku marka uu walaac ka qabo inuu xanuunsado.
- Waxa aad eegtaan xeerarka ku shaqaynta teleefanka; waxa aad eegtaan cida ay waajib ku tahay inay xafiiska timaado iyo cida guriga kasoo shaqayn karta.
- Waxa aad nadiifisaa oo aad jeermiska ka dishaa meelaha ay dadku ku badan yihiin sida gacanta albaabka, iswiijka laydhka, iwm.

Hadii qof shaqaale ahi uu yimaado shaqada isaga oo xanuunsanaya

- Waxa aad u sheegtaa inuu markaba goobta shaqada ka tago.
- Waxa aad ku dhiiri gelisaa inuu la socodsiiyo dhakhtar ama daryeelka caafimaad bixiyuhu si uu markaa ugu sheego waxa uu qabanayo iyo shaybaadhka (eeg Talaabooyinka La Qaadayo Hadii Aad Xanuunsato).

Hadii uu qof shaqaale ahi iska baadh COVID-19

- Cida uu u shaqeeyo ma wargelinayo daryeelka caafimaad bixiyuhu ama xubinta shaqaalaha caafimaadka shacabka hadii shaqaale iska baadh COVID-19.
- Daryeelka caafimaad bixiyaha waxaa uu u shaqeeyaa qofka shaqaalaha inuu dadka ka dhax baro oo uu joogo gurigiisa ilaa inta ay natiijadiisu soo baxayso.

Nidaamka Shaybaadhka COVID-19

– Hadii aan laga helin shaybaadhka COVID-19 waxba

- Shaqaaluhu waxa uu ku noqonayaa shaqadiisii caadiga ahayd oo bilaa xadidaad ah hadii aanu lahayn wax calaamad ah.
- Waxa aanu ku dhiiri gelinaa shaqaalaha inay guriga iska joogaan. Sharciga xumadu waa in aan la yeelan wax xumad ah ugu yaraan 72 saacadood iyada oo aan la qaaday dawooyinka xumada lagu yareeyo (sida, Tylenol, Advil).

+ Hadii qofka laga heley COVID-19 marka la baadh

- Sarkaal caafimaadka shacabka ah ayaa lasoo xidhiidhi doona shaqaalaha si uu u siiyo tilmaamo dheeraad ah oo xadidaada ah. Qofka shaqaaluhu waa in aanu ka bixin guriga iyada oo uu u ogolaado sarkaal caafimaadka shacabku moojee.
- Sarkaal caafimaadka shacabka ayaa ka dalban doona shaqaalaha inuu liis gareeyo dadka ay isku dhawaadeen ilaa intii xanuunka uu dareemey.
 - Macluumaadka loo baahan yahay waxaa kamid oqon doona sida loo dhawaaday iyo meelaha dadku iskugu yimaadeen ee uu qofku tagay.
- Marka macluumaadka xidhiidhka la heley, saraakiisha caafimaadka shacabka waxa ay bilaabi doonaan inay wargeliyaan shakhsiyaadka, iyo hadii ay daruuri tahay, meesha ay dhici karto inuu gaadhay.
 - Cida uu u shaqeeyo waxaa wargelin doona caafimaadka shacabka hadii laga helo mid kamid ah shaqaalahooda.
- Dhamaan dadka uu qofku u dhawaaday waxaa looga baahan yahay inay meel isku xidhaan, guriga joogaan oo ay iska ilaaliyaan meelaha dadku iskugu yimaadaan 14 maalmood sida uu dhigayo tilmaamaha sarkaakiisha caafimaadku.
- Saraakiisha caafimaadka shacabku waxa ay la shaqayn doonaan shaqaalaha si loo ogaado goorta ay ka bixi karaan guriga oo ay markaa ku noqon karaan hawlaha maalintii ee caadiga ah bilaa xadidaad.

