

Warbixin ku saabsan feyruska korona oo loogu talaggalay macaamiisha xerada qaxootiga

Feyruska korona iyo adduunka

Sida ay sheegtay hay'adda caafimaadka adduunka, feyruska korona waa cudur safmar ah oo si dhakhso ah u faafaya. Safmarka waxaa loola jeedaa waa cudur ku faafay adduunka oo dhan. Khatarta faafitaankiisuna waa mid si aad uga jirta Yurub gudaheeda iyo adduunka intiisa kaleba.

Feyruska cusub ee korona ma lahan wax daawo u gaar ah oo loogu talaggalay cudurkaas. Sidoo kale feyruska korona ma lahan wax tallaah ah. Laakiin si kastaba Finland gudaheeda waxaa ka jira fursado wanaagsan oo lagu daryeeli karo dadka cudurkaas la xanuunsan.

Karantiinka iyo qofka cudurka beylahda u ah

Qofka ajnabiga magangalyoddoonka qaxootiga ah ee dalka dibaddiisa ka yimaada, waxaa ay xerada qaxootigu gelin doontaa xaalad ah laba toddobaad oo karantiin ah.

Marka aad ku jirto xaaladda karantiinka ah, waxaa ay ujeedadu tahay in aad ku jirto qolka, guriga ama goobta lagu dejiyay ee xerada qaxootiga.

- Ma imaan kartid goobaha guud ee la isugu yimaado ee xarada qaxootiga.
- Waa inaadan u soo dhawaan dadka kale. Haddii aad la nooshahay qoyskaaga, waa in aad iska ilaalisaa inaad xiriir dhow la yeelato dadka ka baxsan qoyskiina.
- Bannaanka waad aadi kartaa, haddii aadan dadka kale u dhawaanaynin . Laakiin tusaale ahaan ma aadi kartid goobaha hiwaayadda, dukaanka ama ma raaci kartid gaadiidka dadweynaha, waayo goobahaas oo dhan way adag tahay in aad ka fogaato xiriirka dhow ee aad dadka kale la yeelanayso.

- Shaqaalaha xerada ayaa kaa caawin doona baahiyaahaaga asaasiga ah (tusale ahaan cuntada iyo waxyaabaha nadaafadda caafimaadka jirka loo isticmaalo).

Haddii markaad waddanka timid aad si toos ah ugu guurto guri gaar ah oo ku yaalla meel ka baxsan xerada qaxootiga, sidaas si la mid ah ayaad karantiinka ugu jiraysaa gurigaaga. Xaaladdaas adiga ayaa la rabaa in aad xil iska saarto sidii aad ku heli lahayd dad ehelka ama saaxiibadaa ah, oo kuu soo iibiya raashinka iyo alaabaha aad u baahan tahay.

Sidoo kale haddii aad beylah u tahay in uu kugu dhaco feyruska korona, waxaad karantiinka geli doontaa muddo laba toddobaad ah. U beylahsanaanta waxaa loola jeedaa marka ay wax uun xiriir dhow oo wada kulan ah uu idin dhexmaray adiga iyo qof la xanuunsan feyruska. Haddii aad ogtahay in aad xiriir isu soo dhawaansho ah la samaysay qof qaba feyruska koroona-ha u sheeg shaqaalaha xerada qaxootiga. Haddii aad deggan tahay guri ka baxsan xerada qaxootiga, waxaad ugu horreyn wargelintaas ku soo sheegtaa dhanka telefoonka.

Shaqaalaha xerada qaxootiga ayaa ku siin doona warbixinta iyo hagista la xiriirta karantiinka.

Sidan soo socota ayaad uga hortagi kartaa faafitaanka cudurka

Feyruska korona wuxuu ku faafaa is taabashada, qufaca iyo hindhisada. Qof walbaa wuu sameyn karaa arrimaha looga hortagaayo faafitaanka cudurka.

Nadaafadda wanaagsan ayaa ah qaabka ugu fiican ee looga hortagi karo faafitaanka feyruska korona iyo dhammaan feyrusyada kaleba:

- Si taxaddar leh mar walba u dhaq gacmaha, adigoo isticmaalaaya saabuun iyo biyo. Gacmaha iska dhaq ugu yaraan muddo 20 seken ah. Si fiican u qalaji gacmaha.
- Haddii aadan gacmaha iska dhaqi karin, waxaad isticmaashaa aalkolada gacmaha lagu nadiifiyo.

- Markaad qufacayso ama hindhisayso afkaaga dabool. Tusaale ahaan waxaad isticmaashaa waraaqaha sankka ama gacantaada inta suxulka ka sokeysa. Ha ku qufacin ama ha ku hindhisin calaacashaada ama sacabbadaada. Waraaqda sankka waxaad ku riddaa bacda qashinka.
- Ha taataaban indhaha, sankka iyo afkaba, haddii aadan markaas aad taabanayso faraha iska soo dhaqin
- Shaashadda telefoonkaaga si joogto ah u nadiifi.
- Ku dadaal nadaafadda qolkaaga
- Ha isku qasin goobaha guud ee xarada

Dadka kale ka fogoow:

- Haddii aad deggan tahay guri gaar ah, waa in sida ugu suurtaggalsan aad ugu jirtaa gurigaaga gudhiisa.
- Haddii aad xerada deggan tahay, si aad u yar áyaad u imaan kartaa goobaha dadka ka dhexeeya ee xerada qaxootiga, taaso loola jeedo markii ay jirto dan aad ka fursan weyday u soo bixitaankeeda.
- Gacanta cidna ha ku salaamin, habna ha siinin. Waxaad samaysataa qaabab kale oo dadka lagu salaamo, iyadoo aan la istaabanayn ama aan la isku soo dhawaanayn
- Dadka kale ee xerada jooga iyo kuwa bannaankeeda joogaaba, waa in aad ka fogaataa masafo dhan hal mitir. Ka fogow qofka qufacaaya ama hindhisaaya.
- Ha aadin goobaha guud ee dadka ka dhexeeya, kulamada dadka badan ee kooxda ah iyo isugu imaantinka goobaha guud.
- Bannaanka socod waa u aadi kartaa, haddii aad dadka kale masafo fiican ka fogaanayso.
- Ha tagin xaafadaha ama guryaha dadka kale, waxaad kula xiriirtaa oo kaliya khadka telefoonka. Waxaad si gaar ah isga ilaalisaa in aad soo booqato dadka waayeelka ah (iyo sidoo kale dadka qaba xanuunnada asaasiga ah).
- Dadka da'doodu ka weyn tahay 70-ka sano, sidaas si la mid ah ayay karantiinka u galayaan. Waana in ay iska ilaaliyaan in ay wax xiriir isu soo dhawaansho ah la sameeyaan dadka kale,

Waxaad xerada qaxootiga dano dhamaysi u timaaddaa, haddii ay jirto baahi dhab ah:

- Ballan ka qabso shaqalaha xerada qaxootiga, haddii ay jirto baahi dhab ah.
- Haddii aad deggan tahay guri gaar ah, waxaad xerada timaaddaa, haddii uu arrinka aad u imaanayso uu yahay lagammamaarmaan. Markii aad u baahan tahay waxaad shaqaalaha kula soo xiriiri kartaa dhanka telefoonka

Adigoo xanuunsan ha u bixin dano soo dhamaysi xerada bannaankeeda ah:

- Haddii aad ogtahay in aad leedahay ballan la xiriira hawlihii magnagalyoddoonistaada, kaasoo si af ahaan ah loogu falanqayn doono maxkamadda maamulka, islamarkaana aad xanuunsan tahay oo astaamihii xanuunku ku hayaan, waxaad la xiriirtaa qareenkaaga si loo kansalo falanqaynta maxkamadda.
- Haddii sidoo kale aad ogtahay in aad ballan kula leedahay qof kale oo ka tirsan hawlawadeennada dowladda meel ka baxsan xerada qaxootiga, oo aadan hubin in aad ballantaas aadi karto iyo inkale caafimaadkaaga awgiis, waxaad la soo xiriirtaa shaqaalaha xerada qaxootiga. Haddii aad deggan tahay xerada qaxootigeeda bannaankeeda, waxaad nagula soo xiriirta telefoonka.

Saamaynta arrinkaan uu ku yeelanayo hawlaha xerada

- Xerada qaxootigu waxaa ay si kummeelgaar ah u joojin doontaa, dhammaan hawlaha aan lagammamaarmaanka ahayn. Waxaa xerada qaxootiga ay daryeeli doontaa oo kaliya arrimaha asaasiga ah, iyo hawlaha lagammamaarmaanka ah.
- Waxaa la joojinayaa dhammaanba kulamadii kooxha kala duwan ee la qabanqaabin jiray, tusaale ahaan warbixinnada, kooxaha waxbarashada iyo naadiyada.
- Shaqaalaha xerada qaxootigu waxaa ay qabanqaabin doonaan kulan dhanka telefoonka ah, si adiga lagu dhowro, islamarkaana ay shaqaaluhu isaga ilaaliyaan suurtaggalnimada ah in xanuunka ay qaadaan oo uu u gudbo.

- Booqashada dadka xerada ka baxsan lama oggola illaa iyo amar dambe.
- Xerada qaxootigu waxaa ay samayn doontaa wixii lagammamaarmaan ah oo ku saabsan kala wareejinta macaamisha ee xerada dhexdeeda ah.

Astaamaha feyruska korona

Feyruska korona-ha wuxuu keenaa caabuq ama infekshan neefsashada oo degdeg ah. Astaamaha feyruska koronaha waxaa ay kala yihin:

- Astaamo dhanka neefsashada la xiriira, sida qufac iyo neef qabatin
- Qandho ama xummad
- Murqo xanuun
- Daal

Inta badan astaamuhu waa kuwo khafiif ah ama yar, laakiin dadka qaar ayaa yeesha astaamo xoog leh. Feyruska koronaha wuxuu inta badan khatar aad ah ku yahay oo astaamihiisuna ay ku xoog badan yihiin dadka ka tirsan kooxaha u nugul halista cudurrada (riskiryhmä). Kooxaha u nugul halista cudurrada waa dadka da'doodu ka weyn tahay 70-ka sano iyo dadka qaba xanuunnada asaasiga ah. Xanuunnada asaasiga ah waxaa ka mid ah sonkorta ama kaadi-macaanka, dhiigkarka aadka u sarreeya, wadna xanuunka iyo cudurrada xididada dhiigga.

Ku soo wargeli shaqaalaha xerada qaxootiga islamrka aad xanuunsato ama aad isku aragto astaamaha cudurka. Haddii aad deggan tahay xerada qaxootiga bannaankeeda, waxaad nagula soo xiriirtaa telefoonka.

Xanuunsashada

Haddii astaamaha cudurku ay yihiin kuwo fudud. Looma baahna in wax dhakhtar ah qofku u tago si uu daawo ugu qoro.

Haddii astaamahaagu ay yihiin kuwo fudud, gurigaaga ama qolka aad xerada ka deggan tahay ayaad iska joogaysaa, ama meeshii kale ee shaqaalaha xeradu ay ku geeyaan. Astaamaha fudud waxaa ka mid ah hargab, qufac, cuno xanuun,

murqo xanuun ama xummad. Arrinta ugu muhiimsan waa in aadan dadka kale soo dhexgalin, tusaale ahaan in aadan imaan goobaha guud ee dadka ka dhexeeya.

Inta aad xanuunsan tahay waxaa aad muhiim u ah in aad nasato oo aad cabto cabitaan kugu filan. Si astaamaha xanuunka u khafiifaan waxaad qaadataa daawooyinka xanuun baab'iyaha ah ee farmasiga laga soo iibsano karo (tusaale ahaan, parasetamolia). Caabuqa ku dhaca neefsashada wuxuu ku bogsadaa intabadan muddo toddobaad ah oo uu qofku nasto. Waxaad u hoggaansantaa filmaanbixinta lagu siiyay.

Adigoo xanuunsan shaqada ha aadin.

U sheeg shaqaalaha xerada qaxootiga haddii

- Astaamaha xanuunku ay sii socdaan muddo dheer
- Astaamahu ay ka soo daraan, caafimaadkaaguna uu sii xumaado
- Ama uu kugu dhaco caabuq ama infekshan xagga neefsashada ah

Haddii aad deggan tahay xerada qaxootiga bannaankeeda, waxaad nagula soo xiriirtaa telefoonka. Haddii aad deggan tahay xerada bannaankeeda, astaamahaaguna ay ka soo daraan, caafimaadkaaguna uu si degdeg ah uga soo daro, waxaad wixii xaalad emerjensi ama degdeg ah soo wici kartaa lambarka xaaladaha degdegga ah ah 112.

Go'doominta waxaa loola jeedaa in qofka cudurka faafinaya laga go'doomiyo kan caafimaadka qaba. Dhakhtarka ayaa amri kara in adiga lagu go'doomiyo, markaasoo gurigaaga ama meeshii kale ee shaqaaluhu ku geeyaan, aadan ka bixi karin adigoo aan wax fasax ah u haysan arrinkaas. Go'doominta waxaa kaloo laga dhigi karaa isbitaalka dhexdiisa. Go'doominta waxaa looga dan leeyahay in looga hortago inaan cudurku sii faafin.

Marka go'doomintu ay ka dhacayso qolka aad deggan tahay ama meeshii kale ee shaqaalaha xeradu ay ku geeyaan, shaqaalaha xerada ayaa kuu keenaaya raashinka iyo wixii kale ee alaab ah ee aad u baahan tahay. Haddii aad ku nooshahay guriga gaarka ah, adiga nafsad ahaantaada ka taxaddar sidii aad ku heli lahayd cuntada iyo alaabaha kale ee aad u baahan tahay, iyadoo ay arrinkaas kaa caawinayaan ehelkaaga ama dadka saaxiibbaadaa ah. Xusuunoow in aadan ka bixi karin go'doonka ama aadan dad kale la kulmi karin, waxna aydaan wada qaban karin.

Maxaad adiga kaa rajaynaynaa

Waxaan adiga kaa rajaynaynaa in aad wadashaqayn wanaagsan la yeelato dhammaanba macaamiisha xerada, sabar, dulqaad iyo degganaan. U hoggaansan hagista ay ku siinayaan shaqaalaha xerada, kuwaasoo ah ammaanka adiga nafsad ahaantaada iyo kan dadka kaleba.

Xaggee ka heleysaa warbixinta

- Warbixinta loo baahan yahay waxaad ka heleysaa shaqaalaha xerada qaxootiga.
- Telefishinka Yle.fi ayaa waxaa ku qoran warbixno ku saabsan feyruska koroona oo ku qoran luqado kala duwan.
- Bogga internetka hay'adda caafimaadka iyo nololwanaagga (THL.fi) ayaa kuu sheegaya xaaladda dalkan Finland, waxaana halkaas aad ka heleysaa hagis ku saabsan qaabka loo qufacayo iyo gacmo dhaqista.