EQUAL ACCESS INTERNATIONAL

COVID-19

War gelin ku Saabsan Koronafayraska

Internetku waa aalad cajiib ah oo lagu wadaago macluumaad fara badan sida akhbaaraadka. Waxaan sidoo kale ognahay inuu yahay meel si fudud loogu faafin karo macluumaad khaldan oo been abuur ah! Hey'ada caalamiga ee Equal Access waxay wakhtigaan ka welwelsan tahay dhammaan shaqaalaheeda iyo reerahooda iyo weliba dhamaan macaamisheeda kale oo caalamka meela kala duduwan kukala nool. Waxaayna hey'ada dooneysaa in si wanaagsan loo raaco dhamaan tilmaamaha iyo xeerarka cusub ee ay dejinayaan dowladaha iyo hey'adaha caafimaadka oo dadku ay qaadan wararka been abuurka ah ee aan sal iyo raad toona laheen. Fadlan si fiican u akhriso, kalana hadal dadka kale, lana wadaag macluumaadkan saaxiibbadaada, asxaabtaada iyo qoysaska. Waxaad sidoo kale macluumaad dheeri oo kusaabsan caabuqa Koronavirus ka heli kartaa xarumaha caafimaad ee dalka aad ku sugantahay amaba la xiriir xarunta dhexe ee Equal Access. Waxaad sidoo kale macluumaad dheeri ah ka akhriso kartaa liqaaqyada hoos ku qoran.

1. Muxuu yahay cudurka Koronavirus ee loo yiqaano Kovid-19?

COVID-19 waa cudur neef-mareenka ku dhaca oo aad u faafa. Si fudud ayaay dadku isugu gudbin karaan waxaana laga qaadi kara qufaca, taabashada wajigaaga kadib marka aad taabatid meelaha fayraska leh iyo sidoo kale wadaagista cabitaannada qofka cudurka qaba. Kovid-19 ma'aha hargabka iska caadi ah. Xaqiiqdii aad buu uga daranyahay wuxuuna saameyn weyn ku leeyahay dadka buka oo caafimaadkooda hooseeya ama qofkii labukooda cudurka oo aan helin daryeel caafimaad.

2. Waa kumaa qofka uu ku dhici karo cudurka Koronavirus?

Qof walba wuu kudhici karaa cudurka Koronavirus!

3. Waa maxay calaamadaha lagu garan karo qofka qaba cudurka KOVID-19?

Qofka qaba wuxuu yeelan karaa xanuuno yar ama kuwa halis ah xagga neef-mareenka astaamahana waxaa ay yihiin qandho, qufac, jir xanuun, madax xanuun iyo amaba neefta oo yaraato oo qofka neef qaadan waayo. Si kastaba ha noqotee, waa suurtagal in qofka qaba fayraska uu faafin karo isaga oo laheen wax astaamo ah!

4. Maxaan sameeyn karaa hadaan xanuun dareemo?

Ha argagixin waayo badi dadka badi uu ku dhaca cudurka Koronavirus waxaay yeeshaan astaamo fudfud iyaga oo aan u baahan daryeel caafimaad ayayna bogsodaan. Ku dhaqan xeerarka halkaan ku xusan si aad u badbaadiso dadka kale ee kuu dhaw. Hadii aad neefsan weydo, markaa waa in aad raadsato daryeel caafimaad oo aad raacdo talooyinka lagusoojeediyo. Maamulka deegaanka ayaa haya macluumaad ku saabsan xaaladda deegaankaaga iyo waxa saadaashu tahay sidoo kale aay kuu helaan wixii kaalmo ah oo aad u baahantahay!

5. Sideen cudurka Koronavirus isaga difaaci karaa naftayda?

Ku dhaq gacmahaaga si joogto ah ilaa iyo 20 ilbiriqsi) saabuun iyo biyo nadiif. Waxaad sidoo kale iscticmaali kartaan nadiifiye ama waxa loo yiqaano Sanitizer. Maxaa sidaa loo sameynayaa? Marka aad meel taabato ama qof salaanto, waxaa laga yabaa in feyraska halkaa uu kaasooraaco. Marka nadiifinta gacmaha waxay dileysaa fayraska laga yaabo in uu gacmahaaga soo raacay!

6. Waa maxay sababta aan wajigayga u taaban karin?

Ka fogow taabashada wejigaaga, gaar ahaan indhahaaga, sankaaga, iyo afkaba. Sababta waxaa weeye ma garanayno inta jeer ee aan taabanno sagxadaha ka dibna taabano wajiyadayada. Marka ay gacmahaagu soo qaadaan fayraska waxay markiiba u gudbin karaan indhaha, sanka, ama afka, halkaas oo cudurka jirkaagi ugusiigudbaayo.

7

Maxaa sameyaa haddii aan u baahdo in aan qufaco ama hindhisto?

Ku dadaal in aad ilaaliso nadaafada marka aad qufaceyoso ama hindhiseyso oo dabool afkaaga iyo sankaaga kadibna ku tuur halka wasakhata lagu rido tiishka aad isticmaashay dabadeetana gacmaha ku dhaqo sabuun iyo biyo nadiif ah sababtoo ah dhibcaha yar yar ee qofka marka uu qufaco ama hindhisoda ka imaada waxaay noqon karaan kuwa dadka kale sameeya hadii qofka uu qabo cudurka Koronavirus.

8

Waa maxay kala fogaanshaha bulshada?

Si looga hortago faafitaanka cudurka Koronavirus, qof walba waa inuu joogaa guriga markay suurtagal tahay. Hadday tahay in uu qofka baxo, waa in la joogteeya kafogaanta bulshada, ugu yaraan 2 mitir, xitaa haddii ay muuqan in uu jiro qof xanuunsan. Sababta waxaa weeye marka qof qufaco ama hindhiso, waxay kasoo baxa dhibco yar yar sanka iyo afka oo laga qaado fayraska. Xitaa haddii aysan si muuqata u jiranayn, waxay lahaan karaan dadka kale fayraska. Haddii aad aad ugu dhowaato qofka kale, waxaa lagayabaa in uu kugu neefsado oo aad cudurka ka qaado.

9

Yaa halis u ah in uu qaado cudurka koronafayraska?

Dadka oo dhami waa uu ku dhici karaan cudurka KOVID-19. Haddii aay da'daadu ka weyn tahay 60 sano ama haddii aad leedahay xaalad caafimaad oo hooseysa sida wadno xanuun, xaalad caafimaad oo ah dhanka sambabada, ama aad leedahay cudurka sonkorta, waxaad khatar u tahay saameynta ka dhalan karta cudurka koronafayraska, waxaana lagaa doonaya feejignaan dheeri oo waa in aad raadsato daryeel caafimaad marka ugu hore ee aad dareento qandho ama dhibaato kale xaga neefsasadha.

10

Ka waran haddii aan ka soo safray deegaan uu saameeyey cudurka Koronafayraska?

Koronafayraska waa masiibo, oo ku dhawaad sameeyey waddan kasta caalamka (ilaa Abriil 1, 2020). Hadaad ka soo safartay wadan uu cudurka sameeyey waa inaad meel kuu gaar kaligaa joogtid muddo 2 toddobaad ah. Haddii aad isku aragto astaamo sida qandho, qufac, neefsasho dhib ah mudada aad ku jirto iskarantiilka, raadso talo caafimaad. Wac xafiiska daryeelka caafimaadkaaga intaadan u tagin, oo uga warran xaaladada, safarka iyo astaamahaaga. Waxay ku siin doonaan maclumaad ku saabsan sida daryeel caafimaad aad u heli laheed iyada oo la illalinaayo bulshada kale wanaageeda. Markaad jiran tahay, iska ilaali taabashada dadka kale, dibada ha u bixin, oo jooji safar kasta oo aad u diyaargaroowday si loo yareeyo suurtagalnimada in cudurka uu ku faafo dadka kale.

11

Ma jiraa tallaal ama daawa kale uu leeyahay cudurka koronafayraska?

Ilaa imika ma jiro wax talaal ah oo ka hortaga cudurka KOVID-19. Sida ugu wanaagsan ee looga hortago cudurka waa in la qaato maalin walba tallaabooyinka kahortagga, sida ka fogaanshaha dadka qaba cudurka iyo dhaqitaanka gacmaha had iyo jeer. Ma jirto daawo loogu talagalay ka hortaga fayraska Kovid-19. Dadka uu ku dhaco cudurka waxay raadsan karaan daryeel caafimaad si halista cudurka looga badbaadiyo.

12

Xageen ka heli karaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan cudurkaan?

La soco wixii soo kordha ee ku saabsan cudurka koronafayraska. Raac talooyinka ay bixiyaan daryeelayaasha caafimaadka iyo madaxda maamulka deegaanka ama dalka. Waad ka raadsan kartaa macluumaadka dheeri ah internetka laakiin fiiro gaar ah u yeelo ilaha soo saaray warka oo iskahubi in uu yahay war suggan oo sax ah.

Halkan dhag sii si aad u hesho macluumaadka dheeri ah:

Hey'ada Caafimaadka Dunida ee WHO

Xarunta Xakamaynta Cudurrada ee Mareykanka ee loo yiqaano CDC

Xarunta baaritaanka cudurka Koronafayraska ee Jaamacada Johns Hopkins