

Uurka, Dhalmada, iyo Daryeelida Ilmahaaga looga shakiyay ama laga helay cudurka **COVID-19**



Maalin kasta waxaa baranaa xog dheeraad ah oo ku aadan cudur uu abuuray korona fayras (COVID-19) iyo sida loo daryeelo dadka intay uurka leeyihiin, xiliga dhalmada, iyo xiliga dhalmada kadib. Maadaama aan hadba xog dheeraad ah helayno, talooyinka ayaa isbadeli kara, laakiin tani waa waxa aan ognahay hadda.

QABISTA CUDURKA COVID-19 INTAAD UURKA LEEDAHAY



Waxa aan ognahay

Haweenka uurka leh ayaa khatar wayn u gali kara inay xanuun xun ka qaadaan COVID-19 waana inay sameeyaan intay awoodaan si ay u dhawraan caafimaadkooda ayna uga dheeraadan qaadista COVID-19.

Markasta waa muhiim inaad naftaada ka difaacdo cudurka intaad uurka leedahay si aadan dhibaatooyin uga qaadin.

La hadal dhakhtarkaaga haddii aad jiran tahay ama aad isleedahay waxaad la joogtay qof qaba COVID-19.



Wac 9-1-1 haddii aad isku aragto wax kamid ah astaamaha soo socda

- Dhibaato dhanka neefsiga ah (wax ka badan intii caadiga ahayd markaad uurka leedahay)
- Xanuun joogto ah ama cadaadis kaa saaran xabadka
- Wareer degdega h
- Inaad awoodin inaad dadka kale u jawaabto
- Bishimaha ama wajiga oo buluug noqda

FOOSHA IYO DHALMADA HAWEENKA LOOGA SHAKIYAY AMA QABA COVID-19

Haddii aad qabto COVID-19 (korona fayras), kala hadal dhakhtarkaaga waxa dhacaaya intaad foolanayso, markaad ilmaha dhalayso, iyo kadib dhalmada. Marka ilmahaagu dhasho kadib, waa suurtagal in ilmahaagu qaado cudurka COVID-19. Kala hadal dookhyada kuu furan kooxdaada daryeelka caafimaadad oo gaar go'aan u muuqda midka kugu habboon.

Dhakhtarkaaga ayaa ku talin kara mid kamid ah arimahaan soo socda:



Inaad adigga iyo cunugaagu isku qol joogtaan

- Haddii aad hal qol wada joogtaan, xiro afxir oo farxalo kahor intaadan qaban ama aadan u dhawaan ilmahaaga.



Inaad adigga iyo cunugaagu qolal kaladuwan joogtaan

- Dhakhtarkaaga ayaa ku talin kara in qof aan jiranayn uu daryeel siiyo cunugaaga ilaa laga hubiyo inaad u gudbin karin COVID-19 dadka kale.

KU DARYEELIDA CUNUGAAGA GURIGA ADOO LAGAAGA SHAKISAN YAHAY AMA LAGAA HELAY COVID-19

Haddii aad qabto COVID-19 marka aad adigga iyo cunugaagu kasoo tagteen isbitaalka aadna aadeen guriga, waxaad u baahan kartaa inaad qaado talaabooyin si aad uga hortagto in caabuqu u gudbo cunugaaga. Kala hadal dookhyada kuu furan kooxdaada daryeelka caafimaadad oo gaar go'aan u muuqda midka kugu habboon.

Dhakhtarkaaga ayaa ku talin kara mid kamid ah arimahaan soo socda markaad guriga aado ood ka baxdo isbitaalka:



Inaad adigga iyo cunugaagu isku qol joogtaan si wada jir ah markaad gurigaaga tagto

- Haddii aad hal qol wada joogtaan, waxaad gacan ka gaysan kartaa kahortaga inaan COVID-19 kudhicin cunugaaga adoo xiranaaya afxir oo farxalanaaya kahor intaadan qaban ama aadan u dhawaan ilmahaaga.
- Waydii dhakhtarkaaga marka aad joojin karto xirashada afxirka iyo farxalashada markaad daryeelayso cunugaaga.



Inaad adigga iyo cunugaagu qolal kaladuwan joogtaan gurigaaga dhexdiisa

- Dhakhtarkaaga ayaa ku talin kara in qof aan jiranayn uu daryeel siiyo cunugaaga ilaa laga hubiyo inaad u gudbin karin COVID-19 dadka kale.
- Waydii dhakhtarkaaga marka aad adigga iyo cunugaagu joojin kartaan inaad qolal kaladuwan kala joogtaan..

QUUDINTA CUNUGAAGA LOOGA SHAKIYAY AMA QABA COVID-19

Intaad qabto COVID-19, xiro afxir oo farxalo kahor intaadan naaska nuujin, ku quudin cuntada masaasada, ama aadan caanaha naaska ku siin masaalada (caanaha naaska) si aad u difaacdo cunugaaga.



Nuujinta

Inaad cunugaagu ku quudiso caanaha banii'aadamka (caanaha naaska) ayaa lagu talinayaa. Waxaa ku jira unugyo ka difaacaaya ilmaha inay jiradaan waxayna taageeraan kobaca iyo hormarka caafimaadka leh.

Naas nuujinta ayaa keenaysa siidaynta hoormoon (oxytocin) kaasoo kaa caawinaaya in adigga iyo cunugaagu jaceel wadaagtaan. Naas nuujinta ayaa sidoo kale leh faa'iidooyinka:

- Waxay kaa caawinaysaa yaraynta dhiiga nifaaska
- Waxay kaa caawinaysaa murugta dhalmada kadib
- Waxay niyada u qaboojinaysaa waalidka naaskiisa la nuugaayo iyo ilmaha
- Waxay barbaarisaa kobaca iyo bogsashada ilmaha.

Caanaha banii'aadamka (caanaha naaska) waxay ka difaacaan ilmaha xanuuno badan oo ay ku jiraan:

- Shubanka iyo calool xanuunka
- Dhibaatooyin ka haysta Neefta
- Caabuqyada (sepsis)
- Xanuunka dhimashada degdega ah ee ilmaha
- Caabuqa dhagaha
- Caabuqa kaadi mareenka



ILAHA

doh.wa.gov/coronavirus
or coronavirus.wa.gov



Guudinta caanaha masaasada

Adigga, lamaanahaaga, ama daryeele kale ayaa dhabta saari kara ilmaha oo koolkoolin kara cunugaga intuu masaasada ka cabaayo caanaha la qaso ama caanaha hooyada (caanaha naaska). Arintaan aaya gacan ka gaysanaysa:

- Jaceel dhex mara daryeelaha iyo cunugaaga
- Waxay niyada u dajinaysaa daryeelaha iyo cunugaaga
- Waxay barbaarisaa kobaca iyo bogsashada ilmaha.

Qof aan jiranayn ayaa caanaha naaskaaga masaasad ku siin kara cunugaaga. Ilmaha lagu siiyo caanaha hooyada dhalada masaasada ayaa hela dhammaan faa'iidooyinka nafaqada ee naas nuujinta laga helo.

- Dhaq gacmahaaga oo xiro maas garaati markaad caanaha ka lisyso naaska.
- Dhaq gacmahaaga oo xiro maas garaati kahor inta aadan dhaqin baamka caanaha, masaasadaha, iyo qasaca caanaha lagu kaydsho. Intaad qabto cudurka COVID-19, waa inaad dhaqdaa qalabka aad caanaha iskaga listo kahor iyo kadib markaad canaha iskaga listo.

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale u ah u dalbato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimeel udir civil.rights@doh.wa.gov.