COVID-19: Guryaha la wadaago ee dadku ku badan yahay - yareynta halista caabuqa

Waa in aad mar walba raacdaa hagaha ku saabsan sida loo joojiyo faafida coronavirus.

Hagahan waxaa uu sharaxayaa tallaabooyinka dheeraadka ah ee la doonayo in aad tixgeliso si aad u yareyso halista in ay kugu dhacdo ama aad faafisid COVID-19. Hagahan waxaa loogu talagaley dadka ku nool dhammaan guryaha kala duwan, gaar ahaan dadka ku nool:

- deegaan agabka la wadaago , sida guryaha shuqooyinka daqabaqyada ku yaal
- hooyga dadku ku badan yahay
- hooyga la wadaago

Hooyga la wadaago waxaa ku jiri kara:

- shuqo ama guri la wadaago halka ay kireystayaasha la nool yihiin qof kale oo aysan xiriir ka dhexeyn ayna wadaagaan agabka cunno karinta iyo musqulaha
- Guri leh Deganayaal Badan, halka ay 3 ama dad ka badan oo ka kala socda 2 qoysama ka badan oo kala duwan ay wadaagaan agabka cunno karinta iyo musqulaha
- wada-noolaanshaha halka dad badan/qoysas ay wadaagaan agabka qaarkood ama meelaha la wadaago

Hagahan wuxuu munaasab ku yahay kuwa ijaarta hoygooda, iyo dadka iska leh hoygooda. Waxaa dheeraad ah oo jira hage loogu talagaley milkiilayaasha iyo kireystayaasha.

Sida loo yareeyo faafida caabuqa, gaar ahaan haddii aad dad kale kula noosahay guryaha la wadaago

COVID-19 waxaa ay qofqof ugu faaftaa iyadoo raaceysa dhibcaha yaryar, dhibcaha hawada raaca ee aerosol iyo iyadoo si toos ah la isu taabto. Sagxadaha iyo waxyaalaha la leeyahay ayaa iyagana ku sadhaysmi kara COVID-19 marka dad qaba caabuqa ay ku qufacaan ama ku hindhisaan ama ay taabtaan. Halista faafinta waxaa ay ka sii weyn tahay marka dadku ay isu dhowdhow yihiin, gaar ahaan meelaha gudaha ku yaalla oo aan hawo is-dhaaf fiican aan laheyn iyo marka ay dadku waqti dheer ay isla qol isla joogaan.

Waxaa dadka qaarkiis ku adkaan doonta in ay dadka kale kaga fogaadaan guriga dhexdiisa. Waa in aad sida ugu wanaagsan u raacdaa hagahan qof kasta oo qoyskaaga ka tirsanna waa in uu:

- gacmahooda dhaqaan si sida cadiga ah ka badan, ilaa iyo 20 ilbiriqsi, iyaga oo saabuun iyo biyo isticmaalaya ama gacmo-nadiifiye, kana fogaadaan in ay wejigooda taabtaan
- si joogta ah u nadiifiyaan sagxadaha sida joogtada ah loo taataabto
- hubi in aad hawo badan oo nadiif ah u ogolaatid in gurigaaga soo gasho

Hagaha joogista guriga ee loogu talagaley qoysaska lahaan kara caabuqa COVID-19 waxaa ku jira hage faahfaasan oo ku saabsan

waxa laga sameynayo nadiifinta, tuurista qashinka, dhar-dhaqida iyo macluumaad kale oo wax ku ool ah.

U ogolow soo gelitaanka hawo nadiif ah (hawo is-dhaafka)

Marka laga soo tago kala fogaanshaha bulshada iyo tallaabooyinka kale, waxaad kaloo yareyn kartaa halista faafinta COVID-19 haddii aad:

- ka fogaatid in aad xiriir kula sameyso dadka goobaha leh is-dhaafka hawada nadiifka ah oo xaddidan sida qolalka leh dariishadaha aan weligood la furin
- hubi in aad hawo badan oo nadiif ah u ogolaatid in ay gurigaaga soo gasho adiga oo aan si raaxo la'aan ah qabow u noqon. Haddii ay jiraan dad ka shaqeeya ama soo booqanaya gurigaaga sababo la ogol yahay awgeed, waa in aad arintan sameysaa marka ay ku soo booqanayaan iyo ka dib marka ay tagaan

Si aad u badisid socoshada hawada waa in aad:

- furtaa dariishadaha sida ugu badan ee suurtagalka ah
- furtaa albaabada
- hubisaa in meel kasta oo ay hawada ka baxeyso (tusaale ahaan dariishada korkooda) ay furan yihiin socoshada hawadana aan la hor istaagin

- iska daa oo ha furnaadaan marwaxadaha hawada bixiya (sida kuwa musqulaha ku jira) in ka badan inta caadiga ah iyada oo uu albaabka xiran yahay ka dib marka qof uu qolkaas isticmaalo

Haddii uu gurigaagu leeyahay nidaamka hawo saarista mishiinka ku shaqeeya kaas oo wareejiya hawada nadiifka ah iyadoo marineysa meelaha hawada ka baxaan, hubi in a shaqeynayaan korna u qaad heerkooda hawo socoshada marka ay kula joogaan dad soo booqdayaal ah (tusaale ahaan, haddii uu qof soo eegayo gurigaaga si uu u iibsado) ama haddii qof gurigaaga jooga uu jirran yahay. Hubi in qolka uu ku jiro qofka jirran ama is-go'doominaya nidaamkiisa hawo saarista uu u baxayo bannaanka (tusale ahaan in ay dariishada ka bixiyaan), balse aysan ku fidin qeybaha kale ee guriga

Nadaafadda

Nadiifinta joogta ah ayaa door muhiim ah ka ciyaarta in la xaddido gudbinta COVID-19.

Yareynta alaabaha badan iyo ka qaadista kuwa ay adag tahay in la nadiifiyo ayaa nadiifinta ka yeeli karta mid ka sahlan. Kordhi soo noqnoqoshada nadaafadda, adiga oo isticmaalaya waxyaabaha caadiga ah ee wax lagu nadiifiyo sida kuwa wax lagu dhaqo iyo kuwa lagu caddeeyo, adiga oo fiiro gaar ah u yeelanaya dhammaan sagxadaha laakiin gaar ahaan kuwa badanaa la taataabto, sida handaraabyada albaabbada, meelaha nalalka laga daaro, remote controls (qalabka meel ka durugasan wax loogu maamulo) iyo qalabyada elektarooniga ah.

Nadiifintu waa inay noqotaa mid soo noqnoqota iyadoo ku xiran tirada dadka isticmaalaya meesha, iyo inay soo galayaan iyo inay ka baxayaan goobta Nadiifinta sagxadda badanaa la taataabto waxay si gaar ah muhiim ugu tahay musqulaha iyo jikooyinka wadaagga ah.

Jikada

Aad uguma badna in COVID-19 ku faafto cuntada. Si kastaba ha ahaatee, sida uu qabo dhaqanka nadaafadda wanaagsan, qof kasta oo cunno gacanta ku haya waa inuu gacmahiisa badanaa ku dhaqaa saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ka hor intaanu samayn.

U isticmaal weel-dhaqe si aad u nadiifiso una qalajiso alaabta wax lagu kariyo iyo kuwa lagu diyaariyo. Haddii aysan taasi suurogal ahayn, ku dhaq gacanta adiga oo isticmaalaya dareere dhaqe ah iyo biyo diiran oo si fiican u qalaji adiga oo isticmaalaya shukumaan gooni ah. Si joogto ah u nadiifi sagxadaha sida joogtada ah loo taataabto iyo qalabka jikada oo ay ku jiraan qaboojiyaha iyo kirliyada.

Musqulaha

Haddii ay jirto, daar marwaxada musqusha marka musqusha la isticmaalayo oo si joogto ah u nadiifi sagxadaha badnaa la taataabto, adiga oo sidoo kale daaqada/daaqadaha furaya (haddii la heli karo). Daboolka musqusha waa in la xiro ka hor inta aan biyaha lagu sii dayn si loo yareeyo dhibcaha hawada raaca ee aerosol. Marka shukumaanada dharka ah la isticmaalayo, kuwani waa inay ahaadaan kuwo qofqof ahaan loo isticmaalayo oo la dhaqo iyada oo la raacayo tilmaamaha dhaqista.

Waa in si taxadar leh loo ogaadaa wixii ka xumaada nidaamka tubooyinka nadaafada ee guryaha la degan yahay, sida ur aan la sharixi karin.

Sida loo yareeyo faafitaanka caabuqa haddii dhismahaaga/dabaqaagu leeyahay meelo iyo agab la wadaago sida meelaha bulshada

Milkiileyaasha guryaha iyo/ama wakiillada maamulaya waa inay gacan ka geystaan, tusaale ahaan, xiritaanka meehala aan muhiimka aheyn oo ah meel la wadaago oo gudaha ah halka aysan suurtagal ahayn in lagu ilaaliyo kala fogaanshaha bulshada (tusaale, meelaha yaryar ee la wadaago ee loogu talagalay in ka badan hal qoys). Sidoo kale eeg qeybta 2.13 ee hagaha loogu talagaley milkiilayaasha iyo kireystayaasha ee mashruucyada gaarka ah guryaha la ilaaliyo/kuwa dadka howlgabka ah ee daryeelka ('dheeraadka ah') leh.

Kuwa ay ku dhacaan astaamaha coronavirus, waa inaysan isticmaalin xarumahan, iyada oo aan loo eegin inay furan yihiin. Dadka caafimaad ahaan aad u nugul, fadlan eeg tii ugu danbeysey ee hagida loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad u nugul.

Goobaha la wadaago ee muhiimka ah waxaa ku jiraj ikooyinka la wadaago, musqulaha, suuliyada, qolalka fadhiga iyo qolalka dharka lagu dhaqo. Haddii ay kireystayaasha wadaagaan goobaha la wadaago oo muhiimka ah, waa in ay raacaan hagaha loogu talagaley qoysaska leh caabuq suurtagal ah oo coronavirus (COVID-19).

Goobaha la wadaago ee bannaanka ku yaala sida jardiinooyinka la wadaago waa ay furnaan karaan si ay kireystayaasha u isticmaalaan, balse waa in la raacaa hagihii ugu danbeeyey ee xiriika bulshada ee dowladda ka yimid.

Adeegyada dayactirka iyo guryaha ayaa sii socon kara. Marka shaqada noocan ah la sameynayo, milkiilayaasha waa in ay tixgeliyaan hagaha munaasabka ah ee kala fogaanshaha bulshada ee goobaha shaqada.

Sida looga hortago faafidda caabuqa haddii aad tahay qof caafimaad ahaan aad u nugul, dad kalena kula nool hooy la kireystey

Ugu horeyn, waa in aad fiirisaa hagaha ugu danbeeyey ee loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad u nugul si aad u aragtid sida ay kuu saameyneyso iyo caawimaadaha la heli karo.

Marka laga soo tago tilmaamaha ku jira dukumiintigan, waa in aad sidoo mar walba kale raacdaa talada guud ee ku saabsan sida loo joojiyo faaida coronavirus. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaad jeceshahay inaad taxadar sameyso sida xaddidaadda waqtiga aad ku qaadaneyso meelaha la wadaago sida jikooyinka, musqulaha iyo meelaha la fariisto. Meelaha la wadaago waa inay hawo is-dhaaf wanaagsan helaan.

Waxaad kaloo isticmaali kartaa musqul ka baxsan qoyska intiisa kale, haddii ay suurtagal tahay. Haddii dadka deegaanku ay musqul ama jikada la wadaagaan qof nugul, waxaa muhiim ah in la nadiifiyo mar kasta oo la isticmaalayo, tusaale ahaan masaxidda sagxadaha. Haddii kale, deganayaasha waxaa ay tixgelin karaan in ay kaltan ahaan u isticmaalaan, iyada oo qofka nugul uu agabka marka ugu horeysa isticmaalayo.

Fadllan tixraac hagaha la cusbooneysiiyey ee loogu talagaley shakhsiyaadka caafimaad ahaan aad u nugul

Sida loo yareeyo faafitaanka cudurka haddii aad ku nooshahay hoy ciriiri ah

Ujeedada hagitaankan awgeed, hoygu waa ciriiri haddii cabirkiisa iyo tirada dadka ku nool ay halis gelin karaan in ay wax u dhimaan caafimaadka degenayaasha.

Waxaa dhici karta in degenayaasha guryaha dadku ku badan yahay ay ku adag tahay qaadashada taxadarada ku habboon si ay isaga ilaaliyaan coronavirus isla sida ay isaga ilaalinayaan deganayaasha guryaha kale.

Waa inaad fiiro gaar ah u yeelatid hagaha kor ku xusan ee sida loo yareeyo faafitaanka caabuqa, oo ay ku jiraan:

- gacmaha dhaqaya si sida cadiga ah ka badan, ilaa iyo 20 ilbiriqsi, adiga oo saabuun iyo biyo isticmaalaya ama gacmo-nadiifiye kana fogaanaya in aad wejigaaga taabatid
- si joogta ah u nadiifi sagxadaha sida joogtada ah loo taataabto
- hubi in aad hawo badan oo nadiif ah u ogolaatid in gurigaaga soo gasho

Marka guri la kireysto, maamulada degmooyinka ayaa leh awood ay kaga codsadaan milkiileyaasha inay xalliyaan halista ka imaneysa buuxdhaaf khatarta ah. Waxaan ku dhiiri gelinaynaa, dadka deggan iyo milkiileyaasha guryaha (marka uu mid jiro) inay si wadajir ah u wada shaqeeyaan meel kasta oo ay suurtagal tahay in laga taageero qof walba inuu raaco kala fogaanshaha bulshada.

Haddii aad u maleyneyso in gurigaagu uu qabo buuxdhaaf khatar ah oo saameyn ku yeelata awoodaada inaad raacdo hagaha coronavirus waa inaad la xiriirtaa maamulka degmadaada.

Haddii aad ku nooshahay qoys ka kooban jiilal kala duwan tusaale ahaan awoowayaasha, waalidka, iyo caruurta ay wada nool yihiin, markaa fadllan eeg hagahan si looga hortago faafida COVID-19.

Sida loo yareeyo faafitaanka caabuqa haddii aad tahay qof caafimaad ahaan aad u nugul oo aad ku nooshahay hooy dadku ku badan yahay

Ugu horeyn, waa in aad fiirisaa hagaha ugu danbeeyey ee loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad u nugul si aad u aragtid sida ay kuu saameyneyso iyo caawimaadaha la heli karo.

Marka laga soo tago tilmaamaha ku jira dukumiintigan, waa in aad sidoo kale mar walba raacdaa talada guud ee ku saabsan sida loo joojiyo faafidda coronavirus. Waxaa dhici karta in aad dooneysid in aad baahidaada kala hadashid maamulka degmadaada haddii aad raacdid hagahan si ay kaaga caawiso helitaanka caawimaad.

Marka guri la kireysto maamulada degmooyinka ayaa leh awood ay kaga codsadaan milkiileyaasha inay xalliyaan halista ka imaneysa buux dhaafinta khatarta ah. Waxaan ku dhiiri gelinaynaa, dadka deggan iyo milkiileyaasha guryaha (marka uu mid jiro) inay si wadajir ah u wada shaqeeyaan meel kasta oo ay suurtagal tahay in laga taageero qof walba inuu raaco kala fogaanshaha bulshada. Haddii aad u maleyneyso in gurigaagu uu qabo buuxdhaaf khatar ah oo

saameyn ku yeelata awoodaada inaad raacdo hagaha coronavirus waa inaad la xiriirtaa maamulka degmadaada.