

Coronavirus - covid-19

Fayruska Korona waa qoys ka mid ah fayrusyo kala duduwan. Waxa uu Bini'aadanka u keeni karaa hargab sahlan ama cudur aad u daran. Fayruska Korona noociisii ugu dambeeyay ee la helay waxa la dhahaa SARS-CoV-2 wuxuuna keeni karaa cudurka covid-19. Calaamadaha covid-19 uu leeyahay waa sida kuwa hargabka oo leh qufac qalalan iyo qandho; waxa uu sidoo kale keeni karaa dhibaatooyin neefsashada. Dadka qaarkood waxay yeeshaan calaamado hargab khafiifa ah/fudud oo kale ah iyagoo aan qandho laheyn. Waxa fayrusyadda oo dhan lagu daaweeyaa waa in la yareeyo calaamadaha lagana hortago sii faafitaanka.

Waxa aanu la soconaynaa isbedelka ugu dambeeyay ee ku saabsan fayruska cusub ee Korona ee keena [covid-19](#) iyadoo aanu hubin doono inaad si joogto ah ugu hesho macluumaad cusub oo lagu kalsoon yahay.

Macluumaad guud oo ku saabsan fayruska Korona

Khatarta ah inuu fayruska Korona ku faafo iswidhan ayaa ah mid aad u weyn, waxa aynu hadda leenahay faafitaan uu cudurku guud ahaan wadanka oo dhan wada gaaray. Dhammaan dadka leh calaamadaha caabuqa/Infegshanka hawo-mareenka, xitaa kuwa khafiifka ah, ayaa lagu boorinayaa inay ka fogaadaan la kulanka dadka/xiriirada bulshada si loogu yareeyo faafitaanka cudurka.

Fayruska Korona ee cusub waxa uu keeni karaa cudurka SARS-CoV-2 wuxuuna sababi karaa cudurka covid-19, taas oo u taagan coronavirus disease 2019. Fayruska ayaa markii ugu horraysay laga helay [Shiinaha](#) laakiin waxa uu ku faafay qeybo badan oo adduunka ah, sababtaas darteed ayaana loogu magacaabay inuu yahay cudur muddo gaaban dadka badan ku dhex faafa.

Calaamadaha

Covid-19 waxa uu keeni karaa dhibaatooyin la mid ah [hargabka](#) caadiga ah ama duray/saf. Calaamadaha u caadiga ah waa:

- [xummad](#)

- qufac
- daal badan.

Marmarka qaarkood ayaad sidoo kale yeelan kartaa dhibaatooyinka soo socda:

- muruq xanuun
- cune xanuun
- madax xanuun
- calool xanuun wata shuban
- dhibaatooyin neefsashada
- hargab wata duuf/sanka oo ku qoyan.

Waxaad calaamadaha u yeelanaysaa siyaabo kala horhoreeya oo kala duduwan. Dadka qaar waxay yeeshaan qufac oo keliya, qaarna qandho uun iyadoo qaarna ay yeeshaan calaamado badan oo kala duduwan.

Isbedelka calaamadaha ayaa xataa kala duduwanaa kara muddada la jirran yahay. Waxa sidaas darteed muhiin ah in loo fiirsado calaamadaha hore. Dad dhif ah ayaa yeesha dhibaatooyinka neefsashada ee qeybta hoose ee hawomareenka, sida xanuunka sambabada/oofwareenka iyo neefsashada oo ku adkaata.

Waxa aad adiga laftaadu sameyn karto

Si khatarta faafinta cudurka loogu yareeyo, ayaa la soo jeedinayaa dhowr talooyin:

- Nadaafadda gacmaha oo wanaagsan – badiyaa gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo kulul.
- Ka fogow inaad taabato wejigaaga iyo indhahaaga.
- Ka fogow inaad la xiriirto dadka calaamadaha cudurka qaba.
- Ku qufac oo ku hindhiso kilaankilada/kilkilaha ama tiishiyuuga/fasaleetiga la iskaga siimiyo.
- U fiirso/ka feejignow calaamadaha hore.
- Guriga joog haddii aad jiran tahay.
- Ka fogow booqashada guryaha dadka waayeelka lagu hayo iyo cisbitaalada.
- Haddii ay suurto gal kuu tahay guriga ka shaqee.
- Isla eega fursadaha kale ee aad ugu wada kulmeysaan – malaha inaad dibadda/banaanka isku aragtaan?
- Haddii ay suurto gal kuu tahay ka fogow gaadiidka dadweynaha – lugee ama baaskiil/bushkuleeti kaxeeyso taas bedelkeeda.

Wagtigan hadda la joogo, ma jiraan wax talooyin gaar ah oo loo soo jeedinaayo kooxaha caafimaad ahaan halista u ah ama haweenka uurka leh.

Miyaad qabtaa su'aalo dheeraad ah? Waxa aanu su'aalaha caadiga ah iyo jawaabaha saxda/dhabta ah ku soo ururiney [FAQ](#) haddii aad rabto inaad wax dheeraad ah akhrisato.

Waxa ay hay'adaha dowladdu leeyihiin

[Folkhälsomyndigheten](#) Iswiidhan waxay la shaqeysaa [Världshälsoorganisationen \(WHO\)](#) si ay ula socdaan isbedelka. Waxa ay go'aaminayaan wixii waxqabad la sameynaayo si looga yareeyo faafitaanka iyo sida baadhitaanka caafimaadka loogu sameynaayo. [Utrikesdepartementet \(UD\)](#) waxay dadka kala talineysaa inay wadamada kale u safraan ilaa iyo 14ka Abriil.

Dawladdu waxay go'aansatay inay ilaa iyo muddo aan xaddidneyn joojiso/meesha ka saarto maalinta kowaad/sugitaanka iyo iyadoo suurtogalisay inaad fasax jirrada ah qaadan karto muddo 14 maalmood ah. Sidaa darteed looma baahna warqadda caddeynta jirrada 14ka maalmood ee ugu horreeya ee aad xannuunsaneyso. Sidaas si la mid ah ayaa lagu dabbaqayaa shahaadada VAB-ga.

Markaa waa inaad daryeel raadsataa

Raadso daryeel deg-deg ah haddii ay neeftu kugu adag tahay.

Miyaad leedahay calaamado jirro oo la mid ah kuwa fayruska Korona, hargab caadi ah ama duray, waxaad qabsan kartaa balan kulan talobixin ah. Ka fikir in haddii cida xanuunsanaysaa ay ilmaha tahay, in uu ilmuhu u baahan yahay inuu joogo xilliga uu kulanka daryeelku dhacaayo.

Sidan ayay KRY wax u caawin kartaa

Waxaad nala soo xiriiri kartaa anaga joogna KRY si aad ugu hesho caawimo qiimeynta iyo talobixinta ku saabsan calaamadahaaga. Kalkaaliso caafimaad ama dakhtar ayaa sameyn doona qiimeyn shaqsi ahaaneed oo ku saleysan calaamadahaaga iyo warbixinta soo baxda inta lagu gudo jiro kulanka daryeelka. Ka fikir in haddii cida xanuunsanaysaa ay ilmaha tahay, uu ilmuhu u baahan yahay inuu joogo xilliga uu kulanka daryeelku dhacaayo.

Ma waxa aad is weydiineysaa haddii ay tahay inaad daryeel raadsato? Waanu ku tilmaami doonaa. Isticmaal hubinta calaamadaha haddii aad aaminsan tahay ama aad ogtahay inaad qabtid covid-19 iyo haddii kaleba. KRY, kama heli doontid in lagaa caawiyo qaadista tijaabada covid-19.

Waxaad hubinta calaamadaha ka jawaabi doontaa su'aalaha la xiriira calaamadaha iyo xanuunadaadii hore/taariikhda cuduradda. Iyada oo jawaabahaaga la tixraacaayo, ayaa lagu soo jeedin doonaa talobixin ku saleysan xaaladdaada caafimaad. Waxaanu kuu sheegi doonaa haddii aad u baahan tahay daryeelka caafimaad ee dhijitaalka ah, daryeelka inaad meesha aado ah, ama haddii ay ku filan tahay inaad adigu is daaweyso/daryeesho.

Miyaad walaac badan/xoogan dareemeysaa, kaas oo kugu adkaynaaya inaad nolol maalmeedkaaga keligaa maareyso? Markaas ayaad ballan ka qabsan kartaa mid ka mid ah dhakhaatiirta cilminafsiga.

--

Markii ugu danbeysay dib loo cusbooneysiyeey:
17 maarso 2020

Kantaroole gareeyaha:
Annette Alaeus, takhasus u leh cudurrada faafa