Sida loo joojiyo faafitaanka coronavirus (COVID-19)

Naftaada iyo dadka kaleba ilaali

Hagahan waxaa loogu talagalay qof walba, si uu gacan uga geysto yareynta halista qaadista coronavirus (COVID-19) iyo u gudbiso dadka kale. Markaad raacdo tallaabooyinkan, waxaad ku caawin doontaa inaad ilaaliso naftaada, gacalkaaka iyo kuwa bulshadaada ah.

Waa suurtagal in aad qabto COVID-19 adiga oo aan laheyn wax astaamo ah. Waad u gudbin kartaa dadka kale COVID-19 haddii aad leedahay astaamo khafiif ah ama xitaa astaamo haba yaraatee aadan lahayn.

Qaabka ugu weyn ee lagu faafiyo COVID-19 waa xiriirka dhow oo lala yeesho qof qaba cudurka. Marka qof qaba COVID-19 neefsado, hadlo, qufaco ama hindhiso, waxay siidaayaan walxo (dhibco iyo aerosol) oo ay ku jirto fayraska keena COVID-19. Dadka kale ayaa walxahan neefta ka qaadan kara.

Sagxadaha iyo alaabada sidoo kale ku wasakheysnaan kara COVID-19, marka dadka cudurka qaba ay ku qufacaan ama ku hindhisaan agtooda ama ay taabtaan.

Haddii aad qabto COVID-19, waxaa jira halista ah inaad ku faafiso fayraska sagxadaha sida qalabka guryaha, kuraasta ama handaraabyada albaabada, xitaa haddii aadan si toos ah u taaban. Qofka ku xiga ee taabto sagxadahaas ayaa markaa laga yaabaa inuu caabuqa ku dhaco.

Xitaa haddii aad isku daydo oo aad ka fogaato dadka kale, ma sugi kartid in aydaan is gaarin doonin fayraska. Inaad mar walba raacdo dhammaan tallaabooyinka hagahan, xitaa markaad dareento ladnaansho, waxay caawimo ka noqon kartaa ka hortagga faafitaanka

Withdrawn 21 July 2021

COVID-19. Arintan waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii aad la nooshahay qof caafimaad ahaan aad u nugul.

Masaafadaada ka fogaanshaha joogtee

Waa inaad tixgelisaa halista qaadista COVID-19, ama faafinta, ka hor intaadan booqan goobaha ay ka soo qaybgalaan dadka kale ama aad la kulanto dadka aadan la nooleyn. In kasta oo aysan jirin xaalad halis la'aan ah, si loo yareeyo halista faafitaanka COVID-19 iyo in kulanka qoyska iyo asxaab laga dhigo mid ammaan ah waa inaad:

- ka fogaataa ugu yaraan 2 mitir dadka aadan la noolayn ama aan ku jirin goobodaada taageero
- yaraysaa inta qof ee aad xiriirka dhaw la yeelaneyso, iyo muddada aad la yeelaneyso
- yaraysaa wakhtiga aad ku qaadato meelaha dadku ku badan yahay oo ay adkaan karto in bulsha ahaan la kala fogaado
- iska ilaalisaa xiriir toos ah iyo waji ka wajiin aad la yeelato dadka aadan la nooleyn
- ka fogaataa ugu yaraan 2 mitir qof kasta oo soo booqda gurigaaga sababo shaqo awgood sida nadaafad ama qof ganacsade ah oo qabanaya shaqo muhiim ah ama degdeg ah

Haddii aad la kulmaysid asxaabta iyo qoyska waa inaad weli taxaddar muujisaa, xitaa haddii aad ladnaan dareemeyso. Waad u gudbin kartaa dadka kale COVID-19 haddii aad leedahay astaamo khafiif ah ama xitaa astaamo baba yaraatee aadan lahayn.

Withdrawn 21 July 2021

Xusuusnow in dadka qaarkiis ay uga nugul yihiin kuwa kale inay si daran ugu jiradaan COVID-19 xiriir kasta oo dhow oo lala sameeyana ay halis weyn ugu sugan tahay. Tusaale ahaan, dadka caafimaad ahaan aad u nugul ama kuwa aan weli la tallaalin.

Hagid dheeraad ah oo ku saabsan la kulanka asxaabta iyo qoyska ayaa la heli karaa.

Sababta ay kala fogaanshahu muhiim u tahay

COVID-19 wuxuu badanaa ku dhex-faafaa i dadka xiriirka dhow isla yeehsa (2 mitir ka yar). Muddooyinka dheer ee xiriirka dhow waxay

kordhiyaan halista, laakiin COVID-19 wuu ku faafi karaa xitaa xiriir waqti gaaban ah.

Inta ugu badan ee aad ka fogaan karto dadka kale, iyo waqtiga ugu yar ee aad xiriirka dhow la leedahay, waxay yareyneysaa inaad qaado COVID-19 dadka kalena u sii gudbiso. Xiriirka dhow, oo ay ku jirto laabta oo laysa saaro, waxay kordhisaa halista faafitaanka COVID-19.

Xusuusnow aasaaska nadaafadda wanaagsan

Meel kasta oo aad joogto ama waxaad qabanayso, raacitaanka xeerarka aasaasiga ah ee nadaafadda ayaa kaa caawin doonta inaad adiga iyo dadka kaleba ka ilaaliso COVID-19. Waxayna yihiin:

- adiga oo gacmahaaga dhaqaya
- adiga oo agagaarkaaga nadiifinaya
- adiga oo daboolaya sankaaga iyo afkaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso

Gacmahaaga dhaq

Si joogta ah gacmahaaga ugu dhaq saabuun iyo biyo ama gacma-nadiifiye u isticmaal si joogta ah maalinta oo dhan. Waa inaad dhaqdaa gacmahaaga ka dib markaad qufacdid, hindhistid oo aad duufsatid iyo ka hor inta aadan wax cunin ama aadan cuntada taataabanin. Dhaq gacmahaaga ka dib markaad taabato sagxadaha ay taabteen dad badan oo kale, sida handaraabyada, gacmo-qabsashada iyo meelaha nalalka laga daaro, iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha. Haddii ay tahay inaad ka baxdo gurigaaga, dhaq gacmahaaga isla marka aad soo noqoto.

Marka ay suurtagalka tahay, iska ilaali inaad taabato indhahaaga, sankaaga iyo afkaaga. Haddii aad u baahan tahay inaad taabato wejigaaga (tusaale ahaan inaad gashato ama aad iska furto weji-daboolkaaga), dhaq ama nadiifi gacmahaaga ka hor iyo ka dib.

Sababta gacmo dhaqashadu muhiim u tahay

Gacmuhu waxay taabtaan sagxado badan, waxayna ku wasakhoobi karaan fayrasyada. Markay wasakhoobaan, gacmuha waxay fayraska

Withdrawn 21 July 2021

ugu gudbin karaan indhahaaga, sankaaga ama afkaaga. Halkaas, fayrasyada ayaa jirkaaga ka geli kara oo caabuqa kugu ridi kara.

Haddii ay kugu dhacdo COVID-19, waxaad fayraska uga gudbin kartaa sankaaga iyo afkaaga (markaad qufacayso ama aad hadleysid) gacmahaaga oo aad ku reebi kartid sagxadaha aad taabatid.

Dhaqida ama nadiifinta gacmahaaga ayaa meesha ka saaraya fayrasyada iyo jeermisyada kale, sidaa darteed uma badaneyso inaad qaado haddii aad taabato wajigaaga. Isticmaalka saabuun iyo biyo ayaa ah habka ugu waxtarka badan ee loo nadiifiyo gacmahaaga, gaar ahaan haddii ay si muuqata wasakh u yihiin. Gacmo nadiifiyaha ayaa la isticmaali karaa marka saabuun iyo biyo la waayo.

Nadiifi agagaarkaaga

Sagxadaha mar walba nadiifi Si gaar ah ugu firso sagxadaha inta badan la taabto, sida gacmo-qabsiga, meelaha nalalka laga daaro, sagxadaha lagu shaqeeyo iyo qalabyada elektarooniga ah.

Isticmaal maryaha la tuuro, tiishuuyada ama madaxyada tirtirayaasha guryaha lagu dhaqo ee la tuuro si aad u nadiifiso dhammaan sagxadaha, dhulka, kuraasta, bandaraabyada albaabada iyo qalabka nadaafadda - ka fikir 'hal goob, hal masax, oo hal jiho '. Maro kasta, tiishuu ama madax tirtire guri oo kasta oo la isticmaalay ayaa lagu ridi karaa qashinkaaga caadiga ah ee guriga.

Way fiicantahay inaad isticmaasho saabuunta guriga lagu nadiifiyo marka aad nadiifineyso gurigaaga. Macluumaad ku saabsan [nadiifinta iyo qashin ku rididda ee gurigaaga bannaankiisa ah] ayaa la heli karaa.

Sababta ay muhiimka u tahay nadiifinta agagaarkaaga

COVID-19 wuxuu ku faafaa dhibco yaryar, aerosol iyo taabasho toos ah. Sagxadaha iyo waxyaabaha la leeyahay ayaa ku wasakhoobi kara COVID-19 marka dadka qaba caabuqa taabtaan ama qufacaan, hadlaan ama ku dul neefsadaan.

Fayrasyada saaran sagxadaha waxay cudurka gaadhsiin karaan qof kale haddii ay taabtaan sagxadaha ka dibna taabtaan indhahooda,

Withdrawn 21 July 2021

sankooda iyo afkooda. Nadiifinta sagxadaha ayaa yareynaya xaddiga wasakhowga sidaa darteedna waxay yareyn doontaa halista faafitaanka.

Inta aad badiso nadiifintu, waxay u badan tahay inaad ka saarto fayraska sagxadaha ka hor intaadan adiga ama qof kale taaban.

Adiga oo daboolaya sankaaga iyo afkaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso

Afkaaga iyo sankaaga ku dabool tiishyuu marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso.

Haddii aadan haysan wax masar ah, ku qufac ama ku hindhis laabatada xusulkaaga, hana ku qufacin gacmahaaga.

Ku tuur tiishyuuga bacda qashinka isla markaana dhaq gacmahaaga.

Sababta at muhiim u tahay daboolista sanka iyo afka marka aad qufaceyso ama hindhiseyso

Qufaca iyo hindhisaha waxay siyaadiyaan tirada dhibcaha iyo aerosolka uu qofku siidaayo, masaafada ay gaaraan iyo waqtiga ay hawada ku sii jiraan.

Qufac ama hindhiso qof cudurka qaba oo aan la daboolin waxay si weyn u kordhin doontaa halista caabuq-qaadsiinta dadka kale ee ku hareeraysan.

Daboolista sankaaga iyo afkaaga, waxaad ku yarayn doontaa faafitaanka dhibcaha iyo aerosol-yada xanbaarsan fayraska.

Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan yareynta halista COVID-19 ee gurigaaga ka heli kartaa halkan GermDefence.

Xiro weji-dabool

Waxaa jira goobo loo baahan yahay inaad xirato weji-dabool sida uu qabo sharciga.

Withdrawn 21 July 2021

Sidoo kale waa inaad ku xirataa weji-daboolka meelaha gudaha ah, ee kala fogaanshaha bulshada ay ku adkaan karto iyo halka aad kula kulmi doontid dadka aadan caadi ahaan la kulmin.

Xirashada weji-daboolka ayaa laga yaabaa in aysan xaalad walba suuroobin ama dadka qaarkiis laga dhaafey; fadllan la soco oo qadari xaaladahaas oo kale.

Sababta ay muhiim u tahay xirashada weji-daboolka

COVID-19 wuxuu ku faafaa hawada isagoo raacaya dhibco iyo aerosol ka soo baxa sanka iyo afka qofka cudurka qaba markay neefsadaan, hadlaan, qufacaan ama hindhisaan.

Caddaynta cilmiyeed ee ugu fiican ee la heli karo ayaa ah in, marka si sax ah loo isticmaalo, xirashada weji-daboolka ay hoos u dhigayso faafitaanka dhibcaha COVID-19, oo gacan ka geysato ilaalinta dadka kale. Weji-daboolka xittaa waxay yareyn kartaa ku faafitaanka kuwa aan la kulmeynin astaamo iyada oo yareyneysa xaddiga fayraska la siidaayo markay hadlayaan neefsanayaanna.

Waji-daboolka ayaa badanaa loogu talagalay inay ka ilaaliso dadka kale COVID-19 halkii ay ka ilaalineyso qofka xiran bedelna uma noqon karto kala fogaanshaha bulshada iyo gacmo dhaqida joogtada ah.

U ogolow in hawo nadiif ah soo gasho (hawo is-dhaafida)

Hubso inaad u ogolaato hawo badan oo nadiif ah in ay gurigaaga soo gasho adiga oo banneynaya meelaha hawadu ka baxdo, furayana albaabada iyo daaqadaha, xitaa qadar yar oo wakhti gaaban ah. Haddii aad leedahay marawaxad saare ah (tusaale musqushaada ama jikadaada), u daa in ay mudo ka badan sidii hore daarnaato, albaabkuna xiran yahay ka dib markii uu qof qolka isticmaalay.

Haddii qof reerka ka mid ahi is-go'doominayo, daaqad ka fur qolkiisa oo xir albaabka si loo yareeyo fiditaanka hawo wasakhaysan oo ku faafta qaybaha kale ee guriga. Daaqadaha haloo furo si buuxda mudo gaaban ka dib markii uu baxo qof gurigaaga ka shaqeynaya sida nadiifiye ama ganacsade.

Withdrawn 21 July 2021

Haddii aad ka walwalsan tahay sawaxanka, amniga ama kharashyada kuleylka, furitaanka daaqadaha muddo gaaban ayaa weli kaa caawin kara yareynta halista fayrasku ku faafi karo. Xirashada dhar diirran ama dhar dheeri ah ayaa kaa caawin kara inaad diirimaad ku sugnaato. Waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad bedesho qaabka qolkaaga si aadan u fariisanin meelaha qabow ee daaqadaha furan ama albaabada.

Sababta ay muhiim u tahay soo gelinta hawada nadiifta ah

Marka qof qaba COVID-19 uu qufaco, hadlo ama neefsado, waxay soo daayaan dhibco iyo aerosol qofka kale neef ahaan u qaadan karo. In kasta oo dhibcaha waaweyn ay si dhakhso leh dhulka ugu dhacaan, haddana dhibco yaryar iyo aerosol oo ay ku jiraan fayraska sababa COVID-19 ayaa hawada ku jiri kara in muddo ah meelaha gudaha ah, gaar ahaan haddii aysan hawo is-dhaaf lahayn.

Hawo is-dhaafka waa habka loogu bedelayo hawo la isticmaaley hawo nadiif ah oo bannaanka ka timid. Meel kasta oo hawo is-dhaafku ka sii badan yahay ayaa ah, meesha ay ku badaneyso hawo nadiif ah oo la neefsanayo, waxayna u dhowdahay in ay yaraato in uu qofku neefsado waxyaalaha cudurka sida.

Is baar haddii aad qabtid astaamo

Sidee la isu baaraa

Astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 waa:

- qufac joogta ah oo cusub.
- qandho sareysa.
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta (anosmia).

Haddii aad qabtid mid ka mid ah astaamahan riix samee baaritaanka NHS oo lacag la'aan ah ama wac NHS 119 si aad u qabsato ballan baaritaan COVID-19 ah oo lacag la'aan ah. Waa inaad qorshaysataa baaritaanka xitaa haddii lagaa tallaalay COVID-19 ama haddii ay horey kuugu dhacdey COVID-19.

Withdrawn 21 July 2021

Sababta ay muhiimka u tahay is baarista

Waa muhiim in la ogaado haddii aad qabtid COVID-19 si aad guriga u joogto, isu go'doomiso oo aadan u qaadsiin dadka kale.

In lagaa heley cudurka macnaheedu waa qof kasta oo aad cudurka horey u qaadsiisey (dadka aad mar dhow xiriir la yeelatey) ayaa lagu aqoonsan karaa nidaamka dabagalka xiriirka (contact tracing) (iyada oo lala xiriirayo dadka aad horey ula xiriiri kartey) waxaana lagula talinayaa in ay is-go'doomiyaan. Tani waa ficil muhiim ah oo lagu joojinayo faafitaanka COVID-19.

Ma garanayno sida saxda ah intee in le'eg ayuu difaaca jirku socdaa ka dib cudurka COVID-19 ama difaaca tallaalka uu sii jirayaa sidaa darteed waxaa muhiim ah in qof kasta oo astaamo leh uu qorshaysto baaritaan.

Withdrawn 21 July 2021

Is-go'doomi haddii aad leedahay astaamaha COVID-19 ama natiijada baaritaanka lagaa heley COVID-19

Si degdeg ah isu-go'doomi haddii:

- aad isku aragto astaamaha COVID-19 - waa inaad isku go'doomisaa guriga inta aad qorshaynaysid oo aad sugaysid natiijooyinka baaritaankaaga
- baaritaanka lagaaga heley COVID-19

Muddada is-go'doomintaadu waxaa ku jirta maalintii ay astaamahaagu bilaabmeen (ama maalinta baaritaanka lagaa qaaday haddii aadan astaamo qabin), ilaa iyo 10ka maalmood ee ku xigaa oo dhammaystiran.

Is-go'doomintu macnaheedu waa in aad joogto guriga dhammaan waqtiyada aadna xiriir la sameyn dadka kale, aan ka aheyn xaalado aad u kooban, tusaale ahaan in aad raadsatid caawinaad caafimaad. Waxaa suurtagal ah in aad dadka kale ka dalbato in ay adeega kuu sameeyaan, waxaana suurtagal ah in aad sameyso qorshooyin baddiil ah haddii aad waqtigan xaadirka ah aad adigu taageerto qof nugul. Ha ku casuumin soo-booqdayaal gurigaaga ama beertaada.

Waxaa jira hage dheeraad ah oo loogu talagaley dadka leh astaamaha ama laga heley coronavirus, lana nool qof caafimaad ahaan aad u nugul ama ay da'diidu ka weyn tahay 70 sano.

Sababta ay is-go'doomintu muhiim u tahay

Haddii lagugu amray inaad is-go'doomiso, sababtu waa in ay jirto halis sareysa oo aad ugu faafin karto COVID-19 dadka kale, xitaa haddii aad ladnaan dareemeyso oo haba yaraatee aadan lahayn wax astaamo ah. Sidaa darteed waa muhiim inaad raacdo hagaha oo aad dhammaystirto muddada buuxda ee is-go'doominta.

Haddii lagaa heley COVID-19 waa inaad isla markaaba is-go'doomisaa ilaa iyo 10ka maalmood ee ku xigta oo buuxda, maxaa yeelay waa muddada ay u badan tahay in fayrasku u gudbo dadka kale (muddada caabuqa).

Is-go'doomi haddii aad qof la nooshahay ama aad la xiriirto qof qaba COVID-19

Si degdeg ah isu-go'doomi haddii:

- aad la nooshahay qof laga heley COVID-19 ama qaba astaamo, sugayana natiijada baaritaankooda - mudada is-go'doomintaada waxaa ku jira maalinta qofka ugu horeeya ee qoyskaaga ay bilaabatey astaamihiisa (ama maalinta baaritaankooda laga qaadey haddii aysan laheyn astaamo), iyo 10ka maalmood oo buuxa oo ku xiga
- aad tahay xiriirka qof laga heley COVID-19 oo aan qoyskaaga ka tirsaneyn - mudada is-go'doomintaada waxaa ku jira maalintii ugu danbeysey ee xiriirkaaga aad la yeelatey iyo 10ka maalmood oo buuxa oo ku xiga

Is-go'doominta macnaheedu waa in aad joogto guriga dhammaan waqtiyada, oo aadan ka tagin, aan ka aheyn xaalado aad u kooban, tusaale ahaan in aad raadsatid caawinaad caafimaad. Ha ku casuumin soo-booqdayaal gurigaaga ama beertaada.
Waxaa jira hage dheeraad ah oo ku saabsan is-go'doominta iyo taageerada ay heli karaan kuwa is-go'dominaya.

Withdrawn 21 July 2021

Maxay muhiim u tahay is-go'doomintu haddii aad la nooshahay ama aad xiriir la leedahay qof qaba coronavirus

Haddii aad xiriir la leedahay (aad dhawaan la xiriirtay qof laga helay cudurka ama leh astaamaha COVID-19), waa inaad is-go'doomisaa 10 maalmood oo buuxa ka dib markaad la xiriirtey qofkaas.

Waa inaad is-go'doomisaa 10 maalmood, maxaa yeelay waa inta ay qaadan karto in caabuqa ku soo baxo ka dib markii lala kulmey (muddada kobcitaanka).

Haddii lagugu amray inaad is-go'doomiso, sababtu waa in ay jirto halis sareysa oo ay kugu dhici karto COVID-19 aadna ku faafin karto dadka kale, xitaa haddii aad ladnaan dareemeyso oo haba yaraatee aadan lahayn wax astaamo ah. Sidaa darteed waa muhiim inaad raacdo hagaha oo aad dhammaystirto muddada buuxda ee is-go'doominta.

Tallaalka

NHS-ta ayaa waqtigan xaadirka ah siineysa tallaalka COVID-19 dadka halista ugu sareysa ugu jira in ay ku jiradaan COVID-19.

Tallaallada waxaa la muujiyey inay yareynayaan suuragalnimada jirro daran, laakiin ma ogin weli in ay ka joojinayaan faafitaanka COVID-19.

Xitaa haddii lagaa tallaalay, weli waad ku faafin kartaa dadka kale COVID-19.

Si l aad caawimo uga geysato ilaalinta asxaabtaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada waa inaad sii waddaa inaad raacdo dhammaan talooyinka kor ku xusan xitaa haddii lagu tallaalay.

Withdrawn 21 July 2021