



UK Health
Security
Agency

COVID-19: Dadka qaba COVID-19 iyo xiriiradooda

Hagiddani waxa ay hirgashey 24kii Febraayo 2022 waxana la cusboonaysiin doonaa 1da Abriil 2022

1. Hagahan yaa loogu talagaley?

Hadda laga bilaabo ma jirto dalab shara'ah oo loogu talagalay dadka qaba cudurka 'coronavirus' (COVID-19) may is-go'doomiyaan, si kastaba ha ahaatee haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 ama natiijada baarista lagaaga heley, talada caafimaadka dadweynaha waa inaad guriga joogto. iskana ilaali xiriirka dadka kale.

Talada soo socota waxaa loogu talagaley:

- dadka qaba mid ka mid ah astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19
- dadka heley natiijada baaritaanka oo muujinaysa in looga heley COVID-19 LFD ama PCR
- dadka qun kula nool, ama xiriir dhow la yeeshay, qof qaba COVID-19

Hagiddani waxay sidoo kale khuseeyaa carruurta iyo dhalinyarada sida caadiga ah taga goob waxbarasho ama goob xannaano, iyada oo ay la socota [hage dheeraad ah oo loo heli karo goobahan](#). Waxaa jira hage gaar ah oo loogu talagaley kuwa [ka shaqeeya goobaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada](#).

Hagahan waxa uu khuseeyaa England oo keliya.

2. Ogow astaamaha COVID-19

Astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19 waa inay dhowaan kugu bilowdeen mid ka mid ah kuwa soo socda:

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

Haddii aad qabtid astaamahan [waa in aad dalbataa baaritaanka PCR](#). Waxaa lagugula talinayaa inaad guriga joogtid oo aad ka fogatid la xiriirka dadka kale inta aad sugayso natiijada baaritaanka. Waxaa jira [hage dheeraad ah](#) oo loogu talagaley dadka ay u sheegtey NHS-ta in ay ku sugan yihiin halista ugu sareysa in ay aad ugu jiradaan, dadkaas oo xaq u yeelan kara daaweynta cusub ee COVID-19.

Astaamaha kale ee lala xiriirinayo COVID-19 waxaa ka mid ah neefta oo ku dhegta, daal, cunto xumo, muruq xanuun, cune xanuun, madax xanuun, sanka oo xirma ama duuf shuban, lallabbo iyo matag. Mid kasta oo astaamahan ka mid ah waxaa suurtagal ah in ay sabab kale keentay. Haddii aad ka welwelan tahay astaamahaaga, ama ay sii xumaanayaan, la xiriir 111 ama la hadal Dhakhtarkaaga Cudurada Guud. Xaaladdaha degdegga ah wac 999

Badi carruurta iyo dadka da'da yar ee qaba COVID-19 waxay la kulmaan jirro fudud ama maba laha wax astaamo ah. Carruurta leh calaamadaha COVID-19 waxay aad ugu dhow yihiin inay u gudbiyaan fayraska dadka kale marka loo eego kuwa aan qabin astaamaha.

Arinta saabteedu waa in ay weli suurtagal tahay in la qaado COVID-19, xattaa haddii si buuxda lagu tallaaley. Dadka intooda badan, gaar ahaan haddii si buuxda loo tallaaley, COVID-19 wuxuu u noqon doonaa jirro fudud. Si kastaba ha ahaatee, COVID-19 wali wuxuu u noqon karaa caabuq aad u daran [dadka qaarkiisana halista in ay aad ugu jiradaan ayaa sareysa](#).

Xaaladaha qaarkood, COVID-19 waxa uu keeni karaa astaamo socda toddobaadyo ama bilo ka dib marka uu caabuqa qofka ka baxo. Dadka qaadey jirada fudud ayaa weli lahaan kara dhibaatooyin waqtidheer socda.

3. Maxaad sameyneysaa haddii aad qabtid COVID-19

Habka ugu waxtarka badan ee looga fogaado gudbinta caabuqa COVID-19 waa in la joogo guriga oo laga fogaado xiriirka dadka kale.

Marka qof qaba COVID-19 uu neefsado, hadlo, qufaco ama hindhiso, waxay siidaayaan dhibco yaryar (dhibcaha iyo hawada) oo ay ku jiraan fayraska keena COVID-19. Dhibcahan waxay gaadhi karaan indhaha, sanko ama afka qof kale ama waxaa neefsan kara qof kale. Dhibcaha waxa kale oo ay ku dhici karaan sagxadaha oo ay u gudbin karaan dadka iyada oo la taabanayo.

Halista ah in la qaado ama la gudbiyo COVID-19 aad ayay uga badan kartaa meelaha qaarkood iyo marka aad samaynaysa waxqabadyada qaarkood sida heesidda ama jimicsiga xooggan leh. Guud ahaan, halista in la qaado ama la gudbiyo COVID-19 ayaa aad u sareysa marka aad jir ahaan ugu dhowdahay qof cudurka qaba. Si kastaba ha ahaatee, waxaa suurto ah in laga qaado xattaa qof aadan xiriir dhow la lahayn, gaar ahaan haddii aad ku jirto meel ciriiri ah, meel xiran ama meel aan hawo isu socota lahayn. Arintani sababteedu waa in dhibcaha caabuqa sida ay hawada ku jiri karaan in muddo ah.

3.1 Dadka halista sare ugu jira inay si daran u jiradaan haddii ay qaadaan COVID-19

COVID-19 qof walba si xun buu u jiran karaa laakiin dadka qaar halistu aad bay ugu sarreysaa. Inta badan dadkan, halistan waxaa si weyn hoos ugu dhiga tallaalka. Halista ah in aad si xun ugu jirato COVID-19 aad bay ugu yar tahay carruurta iyo dadka da'da yar.

Dadka hoos ku yaal inay halis sare ugu jiraan COVID-19 waxaa ka mid ah:

- dadka waaweyn
- haweenka uurka leh
- dadka aan tallaaleyn
- dadka da' walba ah oo qaba [nidaamka difaaca oo si daran daciif u ah](#)

- dadka da'kasta ah oo qaba [jirooyinka qaarkood oo muddo dheer socda](#)

Mar walba ma ogaan doontid in qof aad kula soo kulanto meel ka baxsan gurigaaga uu halis sare ugu jiro inuu si daran ugu jirado. Waxay noqon karaan qof aydaan is aqoon (tusaale ahaan dad aad ku ag fadhido gaadiidka dadweynaha) ama dad laga yaabo inaad xiriir joogto ah la yeelato (tusaale ahaan asxaabta iyo dadka aad wada shaqaysaan. Arintani waxay ka dhigan tahay inay muhiim tahay in la raaco talada ku jirta hagahan si loo ilaaliyo dadka kale.

3.2 Haddii aad qabtid COVID-19, joog guriga oo ka fogow xiriirka dadka kale.

Haddii aad qabtid COVID-19 waxaad qaabsiin kartaa dadka kale laga bilaabo 2 maalmood ka hor intaan astaamahaagu bilaabmin, iyo ilaa 10 maalmood ka dib. Waxaad u gudbin kartaa dadka kale caabuqa, xataa haddii aad leedahay astaamo fudud ama aadan lahayn wax astaamo ah gabi ahaanba.

Haddii aad qabtid COVID-19, waa inaad joogtaa guriga oo aad ka fogaataa xiriirka dadka kale. Waa inaad sidoo kale raacdaa hagahan Haddii baaritaanka LFD lagaaga heley, xataa hadaadan lahayn wax astaamo ah.

Waa in:

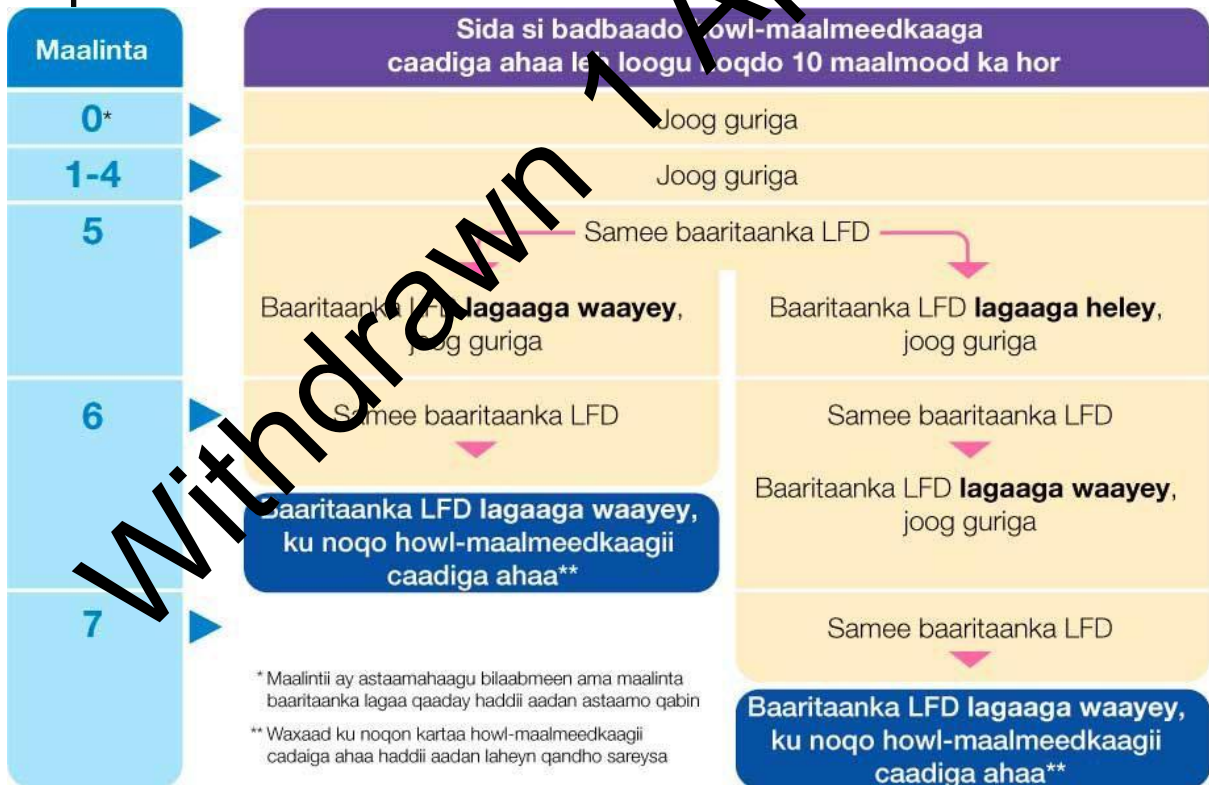
- aadan xaqdii shaqada. Haddii aadan awoodin inaad ku shaqaysi guriga, waa inaad kala hadashaa cidda aad u shaqaysi fursadaha kuu banaan. Waxaad xaq u yeelan kartaa [Lacagta dadka Vanuunsan](#)
- ka codso asxaabta, qoyska deriska ama [mutadawiciinta](#) si aad u hesho cuntada iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah
- ha ku martiqaadin dadka bulsha ahaan u soo booqanaya gurigaaga, oo ay ku jiraan asxaabta iyo qoyska
- dib u dhig dhammaan adeegyada iyo dayactirka aan muhiimka ahayn ee u baahan booqasho guri
- jooji ballamaha caafimaadka iyo ilkaha ee joogtada ah. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga ama lagu weydiisto inaad ka qaybgasho ballan shakhsi ahaan inta lagu jiro xilligan, kala hadal

arintan xiriirkaaga caafimaad, oo u sheeg astaamahaaga ama natiijada baaritaankaaga

- haddii aad awoodo, u sheeg dadka aad xiriirka dhow la lahayd natiijada baaritaankaaga lagaaga heley si ay u raacaan hagahan

Dadka badan 5 maalmood ka dib ma qaadsiiin doonaan dadka kale. Waxaa laga yaabaa inaad doorato inaad qaadato LFD laga bilaabo 5 maalmood ka dib marka astaamuhu bilaabmaan (ama maalinta baaritaankaaga la qaaday haddii aanad lahayn astaamo) oo ay ku xigto baaritaan kale oo LFD maalinta xigta. Haddii labadan natiijada ay yihiin kuwo laga waayey, oo aanad lahayn heerkul sare, halista inaad weli faafiso aad bay u yar tahay oo waxaad si badbaado leh ugu soo noqon kartaa howl-maalmeedkaagii caadiga ahaa [500 sheeg natiijada baaritaankaaga LFD](#) ka dib qaadashada baaritaan kasta.

Sida si badbaado leh howl-maalmeedkaaga caadiga ahaa loogu noqdo 10 maalmood ka hor



Haddii maalinta 5 natiijada tijaabada LFD lagaaga heley, waxaad sii wadan kartaa sameynta baaritaanka LFD ilaa aad ka hesho 2 natiijoyin oo laga waayey oo isku xigta.

Carruurta iyo dadka da'da yar ee qaba COVID-19 waa inaysan tagin goobta waxbarashadooda inta ay caabuqa qabaan. Waa inay qaataan baarista LFD 5 maalmood ka dib marka astaamahooda ay bilowdaan (ama maalintii baaristooda la qaaday haddii aysan lahayn astaamo) oo ay ku xigto mid kale maalinta xigta. Haddii labadan baaritaanba ay yihiin kuwo laga waayey, waa inay ku noqdaan goobtooda waxbarasho haddii ay caadi ahaan tagaan mid, inta ay dareemayaan ladnaan ah inay sidaas sameeyaan oo aanay lahayn heerkul. Waa inay raacaan hagaha goobtooda waxbarasho.

Iska ilaali inaad la kulanto dadka halista sare ugu jira inay si daran ugu jiradaan COVID-19, gaar ahaan kuwa habka difaaca jirka aad u daciifo, 10ka maalmood ka dib marka ay astaamahaagu bilaabmaan (ama maalinta baaritaankaaga la qaaday haddii aadan lahayn astaamo).

Inta aad caabuqa qabto waxaa jirta halis sare oo aad ugu gudbin karto COVID-19 dadka kale ee qoyskaaga. Kuwani waa waxyaabo fudud oo aad samayn karto si aad uga hortago faafitaanka:

- ka fogow dadka kale ee aad la nooshahay oo waqti yar ku bixi meelaha la wadaago sida madbaxa iyo qolalka fadhiga. Arintani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii qof aad la nooshahay aan la tallaalin ama uu halis sare ugu jiro inuu si daran uga jirado COVID-19, gaar ahaan kuwa qaba [nidaamka difaaca oo aad daciif u ah](#)
- haddii aad u baahan tahay inaad waqti ku qaadato meelaha la wadaago xiro mid si fiican kuu le'eg oo ah [weji-dabool](#) lagu sameeyay wakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah. Qolka hawo isu socota u yaal adiga oo furaya daaqaadana ina daa iyaga oo furan ugu yaraan 10 daqiiqo ka dib mar aad qolka ka baxdo. U daa marawaxadaha hawada saara iyaga oo soconaya wax ka badan intii caadiga ahayd iyada oo albaabku xiran yahay isticmaalka ka dib
- afkaaga iyo sankaaaga ku dabool tiishyuu marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso. Ku tuur tiishyuga bacda qashinka isla markiiba dhaq gacmahaaga ama isticmaal gacmo nadiifiyaha
- ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha, gaar ahaan qufaca, hindhisada iyo duufsashada ka dib iyo ka hor intaadan cunin ama taabab cunto. Ka fogow taabashada wejigaaga

- haddii aad awoodid, isticmaal musqul ka gooni ah qoyska intiisa kale. Haddii aysan arintani suurtagal aheyn isku day isticmaalka musqusha dadka kale oo dhan ka dib
- si joogta ah u nadiifi meelaha la taabto, sida handaraabka albaabka iyo remote control-ka, iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha

[GermDefence](#) waa bog internet oo wax ku ool ah oo kaa caawin karta inaad ogaato siyaabaha aad naftaada iyo dadka kale ee qoyskaagaba uga ilaalin lahayd COVID-19. Waxay bixisaa macluumaad cilmiga ahaan loo caddeeyey oo ku saabsan yareynta halista COVID-19 iyo fayrasyada kale ee gurigaaga.

3.3 | Haddii aad u baahato inaad gurigaaga ka tagto

Habka ugu waxtarka badan ee looga fogaado gudbinta caabuqa COVID-19 waa in la joogo guriga oo laga fogaado xiriirka dadka kale. Waxaan fahamsanahay in arintani aysan mar walba suurtagal ahayn, laakiin waa inaad u raacdaa hagidda sida ugu dhow ee suurtagalka ah.

Haddii aad qabto COVID-19 oo aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga intaad weli caabuqa aad qabto, waa inaad qaaddaa tallaabooyinkan soo socda si aad u yarayso fursadda aad ugu gudbin karto cudurka dadka kale.

- xiro mid si fiican ku te'eg oo ah [weji-dabool](#) lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah
- ka fogow xiriir dhow ee aad la yeelato qof kasta oo aad taqaan oo halis kate ugu jira inuu aad u jirado haddii uu ku dhaco COVID-19, gaar ahaan kuwa leh [nidaam difaaca oo aad u daciifay](#)
- ka fogow meelaha dadku ku badan yihiin. Haddii aad u baahan tahay inaad raacdo gaadiidka dadweynaha, iska ilaali waqtiyada mashquulka ah, tusaale ahaan adiga oo isticmaalaya adeegyada xilliga ugu dadka badan
- ka fogow isu imaatinka bulsheed ee waaweyn iyo munaasabadaha, ama meel kasta oo hawadu liidato, dadku ku badan yahay, ama xiran

- xaddid xiriirka dhow ee dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga intii suurtoagal ah. Bannaanka ku kulama oo isku day oo ka fogow ugu yaraan 2 mitir
- jimicsi kasta ku samee meelaha bannaanka ah ee aanad xiriir la yeelan doonin dadka kale
- si gaar ah uga taxaddar gacantaada iyo nadaafadda neefsashada

4. Maxaa la sameeyaa haddii aad si dhow xiriir ula sameeyso qof laga helay COVID-19

Dadka ku nool isla qoyska qof qaba COVID-19 halis ka sii sareysa ayay ugu sugan yihiin inay qaadaan sababta oo ah waxay u badan tahay inay xiriir dhow oo waqtidheer qaatay la sameeyaan. Dadka habeendhax ku hoyday guriga qof qaba COVID-19 [marka ay caabuqa gabaan](#) ayaa iyagana halis sarreysa ku sugan.

Haddii aad la nooshahay, ama aad habeendhax kula hoyatay guriga qof qaba COVID-19, waxaa lagugula talinayaa inaad:

- yareysid xiriirka qofka qaba COVID-19
- ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid
- ka fogaatid xiriir aad la yeesho qof kasta oo aad taqaan oo [halis sare ugu jira inuu aad u jiraco](#) haddii uu ku dhaco COVID-19, gaar ahaan kuwa leh [nidaam difaaca oo aad u daciifay](#)
- xaddidid xiriirka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadka ku badan yihiin, meelaha xiran ama meelaha hawadu liidato
- xiro mid xiirican kuu le'eg oo ah [weji-dabool](#) lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah marka aad ku sugan tahay meelaha dadku ku badan yahay, meelaha xiran ama isu socodka hawadu liidato iyo meelaha aad dadka kale kula xiriirto
- si dhow ula soco [astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19](#). Haddii aad yeelatid mid ka mid ah astaamahan, [dalbo baaritaanka PCR](#). Waxaa lagugula talinayaa inaad guriga joogtid oo aad ka fogaatid la xiriirka dadka kale inta aad sugeyso natiijada baaritaankaaga

Raac taladan 10 maalmood ka dib maalinta qofka aad la nooshahay ama la joogtey astaamaha ay bilowdeen (ama maalinta baaritaanka la qaaday haddii aysan lahayn astaamo).

Carruurta iyo dadka da'da yar ee sida caadiga ah taga goobo waxbarasho ama xannaano oo la nool qof qaba COVID-19 waa in ay u sii wataan ka qaybgalka goobta sida caadiga ah.

Haddii aad la xiriirto qof qaba COVID-19 laakiin aadan la noolayn ama aadan gurigooda habeen ku dhixin, waxaad halis hooseysa ugu jirtaa inaad qaaddo. Si taxadar leh u raac hagaha ku saabsan [Coronavirus: sida si badbaado leh loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka](#).

5. Ladnaanta iyo taageerada la taaban karta marka aad guriga joogtid

Joogitaanka guriga muddo dheer iyo ka fogaanshaha la xiriirka dadka kale ayaa noqon karta mid adag, oo niyad jab iyo cidlo ku ah dadka qaarkiis. Xusuusnow inaad daryeesho maskaxdaada iyo sidoo kale jirkaaga, oo aad hesho taageero haddii aad u baahan tahay. [Every Mind Matters](#) Waxay bixisaa tabo fudud iyo tabo si aad si wanaagsan u daryeesho caafimaadkaaga maskaxda.

Barnaamijka [Fal-celiyayaasha Mutaawiciinta ee NHS-ta](#) wali waa la heli karaa si ay u caawiyaan dadka u baahan. Tabarucayaashu waxay ururin karaan oo geyn karaan dukaamaysiga, daawooyinka iyo sahayda kale ee muhiimka ah waxayna sidoo kale bixin karaan wicitaan saaxiibtinimo oo joogto ah. Wac 0808 196 3646 inta u dhaxaysa 8 subaxnimo iyo 8 galabnimo, 7 maalmood todobaadkii si aad isugu-gudbisid ama u booqato NHS Volunteer Responders wixii macluumaad dheeraad ah. Waxaa kale oo laga yaabaa inay jiraan adeegyo kale oo tabaruc ah ama adeegyo bulsho oo degaankaaga ah oo aad ka heli karto taageero.