UK Health
Security
Agency

Dadka leh calaamadaha caabuqa neef-mareenka oo ay ku jirto COVID-19

Marka aan sii baranno in aan si badbaado ah ula noolaano COVID-19, kuwani waa ficillada aan marwalba qaadan karno si ay gacan uga geystaan yareynta halista qaadista coronavirus (COVID-19) iyo u gudbinta dadka kale. Ficiladan waxaa ay sidoo kale ka caawinayaan in ay yareeyaan faafidda caabuqyada kale ee neef-mareenka ah. COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah sida hargab-qandhoolaha si fudud ayay u fidi karaan oo dadka qaar u keeni karaan jirro halis ah.

Tallaaladu aad bay waxtar ugu leeyihiin ka hortagga cudurrada halista ah ee ka dhasha COVID-19, si kastaba ha ahaatee xitaa haddii lagu tallaalo waxaa jirta fursad aad ku qaadi karto COVID-19 ama caabuq kale oo neef-mareenka una gudbiso dadka kale.

Hagahan yaa loogu talagaley?

Dadka intiisa badan hadda ma heli karaan baaritaanka lacaag la'aanta ah ee COVID-19. Hagahan wuxuu ka kooban yahay 2 qeybood:

1. Tallaabooyinka aad qaadi karto si aad dadka kale uga ilaaliso haddii aadan la jiran tahay astaamaha caabuq neef-mareenka ah, oo uu ku jiro COVID-19, oo aanad iska baarin COVID-19.
2. Talada loogu talagaley dadka sameeyey baaritaanka COVID-19 oo lagaga heley cudurka.

Waxaa jira hage ka duwan 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.

Waxaa jira hage dheeraad ah oo loogu talagaley kuwa ka shaqeeyagoobaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Dadka halista sare ugu jira inay si xun uga jiradaan caabuq neef-mareenka ah, oo uu ku jiro COVID-19

Dadka halista sare ugu jira COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah waxaa ka mid ah:

- dadka waaweyn
- haweenka uurka leh
- dadka aan tallaaleyn
- dadka jira da' kasta nidaamkooda difaacana macnaheedu yahay in ay halis sare ugu jiraan jirro daran
- dadka da'kasta ah oo qaba jirooyinka qaarkood oo muddo dheer socda

Halista ah in aad si xun ugu jirato COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah aad bay ugu yar tahay carruurta iyo dadka da'da yar.

Qaar ka mid ah carruurta ay da'doodu ka yar tahay 2 sano, gaar ahaan kuwa leh xaalad wadnaha ah ama ku dhashay dhicisnimo, iyo sidoo kale dhallaanka aadka u yaryar, waxay halis dheeraad ah ugu jiraan inay isbitaallada u galaan cudurka loo yaqaano respiratory syncytial virus (RSV).

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 yareeyo faafida caabuqa, loogana caawiyo ilaalinta dadka kale.

Astaamaha caabuqyada neef-mareenka, oo ay ku jirto COVID-19

Caabuqyada neef-mareenka ah ayaa si fudud ugu faafi kara dadka dhexdiisa. Waa muhiim in laga digtoonaado astaamaha si aad tallaabo u qaaddo si aad u yareyso halista ah inaad ku faafiso caabuqaaga dadka kale.

Astaamaha COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah waa isu eg yihiin. Suurtagal ma aha in laguu sheego in aad qabto COVID-19, hargab-qandhoole ama caabuq kale oo neef-mareenka ah iyada oo ku salaysan astaamaha oo keliya. Dadka qaba COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah intooda badan waxay qaadi doonaan jirro fudud, gaar ahaan haddii la tallaaley.

Haddii aad leedahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, sida COVID-19, oo aad leedahay heerkul sare ama aadan dareemeynin fiicnaan inaad shaqada aaddo ama aad qabato hawlo caadi ah, waxaa lagugula talinayaa inaad isku daydo inaad joogtid guriga oo aad iska ilaaliso xiriirka dadka kale.

Astaamaha COVID-19, hargab-qandhoolaha iyo caabuqyada caadiga ah ee neef-mareenka ah waxaa ka mid ah:

- qufac joogta ah oo cusub.
- heerkul sareeya, qandho iyo qarqaryo
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta
- neefsashada oo yaraata
- daal aan la garanayn, tamar la'aan
- murqo xanuun ama xanuun aan sabab u ahayn jimicsiga
- oo aan doonayn in uu wax cuno ama aan gaajo dareemin
- madax xanuun aan caadi ahayn ama ka dheer sidii caadiga ahayd
- cune xanuun, sanka oo xirma ama diif ah
- shuban, dareen xanuun ama jirro

Haddii aad la jiran tahay astaamahan waa inaad heshaa nasasho badan oo aad cabtaa biyo si aadan u fuuqbixin. Waxaad isticmaali kartaa daawooyinka sida paracetamol si ay kaaga caawiyaan astaamahaaga. Antibiyootiga laguma talinayo caabuqyada neef-mareenka ee fayraska sababta oo ah kama fududayn doonaan astaamahaaga mana soo dedejin doonaan soo kabashadaada.

Xaaladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inay sii socoto inaad qufacdo ama aad dareento daal ka dib marka astaamaha kale ay soo roonaadaan, laakiin arintani macnaheedu maaha inaad weli faafinayso.

Waxaad macluumaad ku saabsan astaamahan aad ka heli kartaabogga NHS website.

Haddii aad ka welwelsan tahay astaamahaaga, ama ay ka sii darayaan, raadso talo caafimaad adiga oo la xiriiraya NHS 111. Xaaladdaha degdegga ah wac 999

Tallaabooyinka aad qaadi karto haddii aad leedahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, oo uu ku jiro COVID-19, oo aanad iska baarin COVID-19.

Isku day in aad guriga joogtid, kana fogow xiriirka dadka kale.

Haddii aad leedahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, sida COVID-19, oo aad leedahay heerkul sare ama aadan dareemeynin fiicnaan inaad shaqada aado ama aad qabato hawlo caadi ah, isku day inaad joogtid guriga oo aad iska ilaaliso xiriirka dadka kale, ilaa uu heerkulka sare kaa baxayo (haddii aad mid laheyd) ama ilaa aad ka ladnaaneyso.

Si gooni ah ayey muhiim ugu tahay in aad ka fogaatid xiriir dhow oo aad la yeelato qof kasta oo aad taqaan oo halis sare ugu jira inuu aad u jirado haddii ay ku dhacdo COVID-19, iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah gaar ahaan kuwa leh nidaamkooda difaaca uu

macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran, inkastoo ay is tallaaleen

Inaad ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid Haddii aadan awoodin inaad ku shaqeyso guriga, waa inaad kala hadashaa cidda aad u shaqayso fursadaha kuu banaan.

Haddii lagu weydiisto inaad ka qaybgasho ballan shakhsi ahaan ah oo caafimaad iyo ilkaha ah, kala xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka oo u sheeg astaamahaaga.

Waxaa suurtagal ah in aad jeceshahay in aad weydiisato asxaabta, qoyska ama deriska inay kuu keenaan cunto iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah.

Haddii aad gurigaaga ka tagto

Haddii aad ka tagto gurigaaga marka aad leedahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, oo aad leedahay heerkul sare ama aad dareemayso xanuun, ka fogow in aad xiriir dhow la yeelato qof kasta oo aad taqaan oo halis sare ugu jira inuu aad u jirado, gaar ahaan kuwa nidaamkooda difaaca uu macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran, inkasta oo ay is tallaaleen

Ficilada soo socdaa waxay yareeynayaan fursada aad ugu gudbin karto caabuqa dadka kale:

- xirashada weji-dabool si fiican kuu le'eg oo lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah
- ka fogaanshaha meelaha dadku ku badan yahay sida gaadiidka dadweynaha, meelaha ay bulshadu ku kulanto ee waaweyn, ama meel kasta oo xidhan ama si liidata hawo u leh
- wixii jimicsi ah ku samee meelaha bannaanka ah ee aanad xiriir la yeelan doonin dadka kale
- daboolidda afkaaga iyo sankaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso; ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha ka dib qufaca, hindhisada iyo duufsashada iyo ka hor intaadan cunin ama taabab cunto; ka fogow taabashada wejigaaga

Yaree faafitaanka caabuqa ee qoyskaaga

Inta aad jirran tahay waxaa jirta halis sare oo aad ugu gudbin karto caabuqa dadka kale ee qoyskaaga. Kuwani waa waxyaabo fudud oo aad samayn karto si aad uga caawiso ka hortaga faafitaanka:

- isku day in aad masaafadaada ka fogaatid dadka aad la nooshahay
- goobaha la wada wadaago xiro weji-dabool si fiican kuu le'eg oo lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah, gaar ahaan haddii aad la nooshahay dadka nidaamkooda difaaca uu macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran, inkasta oo ay is tallaaleen
- qolka aad joogtey hawo isu socota u yeel adiga oo furaya daaqadaha una daa iyaga oo furan ugu yaraan 10 daqiiqo ka dib markaad qolka ka baxdo
- gacmahaaga u dhaq si taxadar leh joogtana ah afkaagana dabool iyo sankaaga marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso
- si joogta ah u nadiifi meelaha la taabto, sida handaraabka albaabka iyo remote control-ka, iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha
- u sheeg qof kasta oo u baahan inuu gurigaaga soo galo inaad leedahay astaamo, si ay u sameeyaan taxadar ay isku ilaalinayaan sida xirashada weji-dabool si fiican kuu le'eg oo lagu ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah, ka fogaanshaha haddii ay awoodaan, iyo inay si joogto ah u dhaqaan gacmahooda

GermDefence waa bog internet oo kaa caawin kara inaad ogaato dariiqyo sahlan oo aad naftaada iyo dadka kale ee qoyskaagaba uga ilaalin lahayd COVID-19 iyo fayrasyada kale. Dadka isticmaala GermDefence waxay u dhowdahay inay qaadaan hargab-qandhoolaha iyo caabuqyada kale waxayna u badan tahay in aysan ku faafin guriga.

Waxa jira hagitaan dheeraad ah oo ku saabsan ilaalinta naftaada iyo kuwa kaleba si aad si badbaado leh ugula noolaato caabuqyada neef-mareenka, oo uu ku jiro COVID-19.

Caruurta iyo dhallinyarada (da'doodu tahay 18 sanno iyo wixii ka yar) ee leh astaamaha caabuqa neef-mareenka, oo ay ku jirto COVID-19

Caabuqyada neef-mareenka ah ayaa ku badan carruurta iyo dhalinyarada, gaar ahaan bilaha jiilaalka. Astaamha waxaa sababi kara dhowr caabuq oo neef-mareenka ah oo ay ku jiraan hargabka caadiga ah, COVID-19 iyo RSV.

Inta badan carruurta iyo dhalinyarada, xanuunadani ma noqon doonaan kuwo halis ah, waxayna markiiba ka bogsan doonaan nasasho iyo cabitaan badan ka dib.

In yar oo ka mid ah caruurta iyo da'yarta qaada caabuqyada neef-mareenka ah ayaa yeesha jiro daran. Arintani waxaa ay sidoo kale u tahay caruurta iyo da'yarta oo leh xaalado caafimaad oo joogta ah. Carruurta da'doodu ka yar tahay 2 sano, gaar ahaan kuwa dhicisnimada ku dhasha ama leh xaalad wadne xanuun, ayaa aad ugu xanuunsan kara RSV.

Xaadirista waxbarashada aad ayay muhiim ugu tahay caafimaadka carruurta iyo dhallinyarada iyo mustaqbalkooda.

Marka carruurta iyo dadka dhalinyarada ee leh astaamaha waa inay joogaan guriga iyo marka ay ku noqon karaan waxbarashada

Carruurta iyo dhallinyarada leh astaamo fudud sida duuf, cune xanuun, ama qufac yar, kuwaas oo sida kale u wanaagsan, waxay sii wadan karaan inay tagaan goobtooda waxbarasho.

Caruurta iyo dhallinyara jirran oo leh qandho sareysa waa inay joogaan guriga oo ay ka fogaadaan xiriirka dadka kale, halka ay awoodaan. Waxay dib ugu noqon karaan dugsiga, kulliyadda ama daryeelka carruurta, oo waxay dib u bilaabi karaan hawlihii caadiga ahaa marka aanay laheyn heerkul sare oo ay si fiican u ladan yihiin inay xaadiraan.

Dhammaan carruurta iyo dhallinyarada leh astaamaha neef-mareenka waa in lagu dhiirigeliyaa inay ku daboolaan afkooda iyo sankooda tiishuu marka ay qufacayaan iyo/ama hindhisayaan iyo inay dhaqaan gacmahooda ka dib isticmaalka ama tuurayaan tiishuuga.

Way adkaan kartaa in la ogaado goorta la raadinayo caawimo haddii ilmahaagu aanu ladneyn. Haddii aad ka welwelsan tahay ilmahaaga, gaar ahaan haddii ay da'doodu ka yar tahay 2 sano, markaa waa inaad raadsataa gargaar caafimaad.

Maxaad sameyneysaa haddii baaritaan lagaaga heley COVID-19

Isku day in aad guriga joogtid, kana fogow xiriirka dadka kale.

Haddii baaritaan lagaaga heley COVID-19, waxay u badan tahay in aad qabtid COVID-19 xattaa hadaadan lahayn wax astaamo ah. Waxaad u gudbin kartaa dadka kale caabuqa, xattaa hadaadan lahayn wax astaamo ah.

Dad badan oo qaba COVID-19 ma qaadsiin doonaan dadka kale 5 maalmood ka dib. Haddii baaritaan lagaaga heley COVID-19, isku day in aad guriga joogtid kana fogow xiriirka dadka kale muddo 5 maalmood ah ka dib maalinta aad qaadatey baaritaanka. Waxaa jira talooyin ka duwan oo lagula talagaley caruurta iyo dhalinyarada jira 18 sano ama ka yar.

Inta lagu jiro mudadan waxa jira tallaabooyin aad qaadi karto si aad u yarayso halista aad ugu gudbinayso COVID-19 dadka kale.

Isku day inaad ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid Haddii aadan awoodin inaad ku shaqeyso guriga, waa inaad kala hadashaa cidda aad u shaqayso fursadaha kuu banaan.

Haddii lagu weydiisto inaad ka qaybgasho ballan shakhsi ahaan ah oo caafimaad iyo ilkaha ah, kala xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka si aad uu sheegto baaritaanka cudurka lagaaga heley.

Waxaa suurtagal ah in aad jeceshahay in aad weydiisato asxaabta, qoyska ama deriska inay kuu keenaan cunto iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah.

Dhammaadka mudadan, haddii aad leedahay heerkul sare ama aadan dareemeynin ladnaan, isku ay in aad raacdid taladan ilaa aad ka dareentid ladnaan inaad qaban karto hawlaha caadiga ah aadan laheynna qandho haddii aad horey u laheyd.

In kasta oo dad badan aysan ugu faafin karin dadka kale 5 maalmood ka dib, dadka qaar ayaa laga yaabaa inay qaadsin karaan dadka kale ilaa 10 maalmood laga bilaabo bilawga caabuqa. Waa inaad ka fogaataa la kulanka dadka halista sare ugu jira inay si aad u daran ugu jiradaan haddii ay ku dhacdo COVID-19 gaar ahaan kuwa leh nidaamkooda difaaca oo macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran oo ka timaada COVID-19, inkasta oo ay is tallaaleen 10 maalmood ka dib maalintaad baaritaanka sameysey.

Haddii aad gurigaaga ka tagto

Haddii aad ka tagto gurigaaga xilliga 5 maalmood gudaheed ka dib marka baaritaanka lagaaga heley, tallaabooyinka soo socdaa waxay yareynayaan fursada aad ugu gudbin karto COVID-19 dadka kale:

- xiro weji-dabool si fiican kuu le'eg oo lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah.
- ka fogow meelaha dadku ku badan yahay sida gaadiidka dadweynaha, meelaha ay bulshadu ku kulanto ee waaweyn, ama meel kasta oo la xiran ama isu socdkeeda hawo liidato.
- wixii jimicsi ah ku samee meelaha bannaanka ah ee aanad xiriir la yeelan doonin dadka kale
- dabool afkaaga iyo sankaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso; ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha ka dib qufaca, hindhisada iyo duufsashada iyo ka hor intaadan cunin ama taabab cunto; ka fogow taabashada wejigaaga

Yaree faafitaanka caabuqa ee qoyskaaga

Inta aad jirran tahay waxaa jirta halis sare oo aad ugu gudbin karto caabuqa dadka kale ee qoyskaaga. Kuwani waa waxyaabo fudud oo aad samayn karto si aad uga caawiso ka hortaga faafitaanka:

- isku day in aad masaafadaada ka fogaatid dadka aad la nooshahay
- marka aad ku sugan tahay goobaha la wada wadaago xiro weji-dabool si fiican kuu le'eg oo lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah, gaar ahaan haddii aad la nooshahay dadka nidaamkooda difaaca uu macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran, inkasta oo ay is tallaaleen
- qolka aad joogtey hawo isu socota u yeel adiga oo furaya daaqadaha una daa iyaga oo furan ugu yaraan 10 daqiiqo ka dib markaad qolka ka baxdo
- gacmahaaga u dhaq si taxadar leh joogtana ah afkaagana dabool iyo sankaaga marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso
- si joogta ah u nadiifi meelaha la taabto, sida handaraabka albaabka iyo remote control-ka, iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha
- u sheeg qof kasta oo u baahan inuu gurigaaga soo galo in baaritaan lagaaga helay, si ay u sameeyaan taxadar ay isku ilaalinayaan sida xirashada weji-dabool si fiican kuu le'eg oo ah ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka ah, ka fogaanshaha haddii ay awoodaan, iyo inay si joogto ah u dhaqaan gacmahooda

GermDefence waa bog internet oo kaa caawin kara inaad ogaato dariiqyo sahlan oo aad naftaada iyo dadka kale ee qoyskaagaba uga ilaalin lahayd COVID-19 iyo fayrasyada kale. Dadka isticmaala GermDefence waxay u dhowdahay inay qaadaan hargab-qandhoolaha iyo caabuqyada kale waxayna u badan tahay in aysan ku faafin guriga.

Maxaa la sameeyaa haddii aad si dhow xiriir ula sameyso qof baaritaanka looga 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 qabaan ayaa iyagana halis sarreysa ku sugan.

Haddii aad tahay qoys ama xiriir la habeendhax ah la sameysey qof baaritaanka looga COVID-19 waxay qaadan kartaa ilaa 10 maalmood inuu caabuqaaqu soo baxo. Waad u gudbin kartaa dadka kale COVID-19, xataa haddii aadan laheyn astaamo.

Waxaad halista dadka kale ku yareyn kartaa adiga oo raacaya tallaabooyinka soo socda:

- ka fogow xiriir aad la yeelato qof kasta oo aad taqaan oo halis sare ugu jira inuu aad u jirado haddii ay ku dhacdo COVID-19, gaar ahaan kuwa nidaamkooda difaaca oo macnaheedu yahay in ay halis ka sareysa ugu jiraan jirro daran oo ka timaada COVID-19, inkasta oo ay is tallaaleen
- xaddidid xiriirka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yihiin, meelaha xiran ama meelaha hawadu liidato
- xiro mid si fiican kuu le'eg oo ah weji-dabool lagu sameeyay lakabyo badan ama maaskaro waji oo kuwa caafimaadka haddii aad u baahato in aad xiriir dhow la sameyso dadka kale, ama aad joogto meelaha dadku ku badan yahay
- si joogta ah gacmahaaga ugu dhaq saabuun iyo biyo ama gacma-nadiifiye

Haddii aad isku aragto astaamaha caabuqa neef-mareenka isku day inaad guriga joogtid oo iska ilaali inaad la xiriirto dadka kale oo raac hagaha dadka astaamaha leh.

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. Waxa jira hagitaan ku saabsan ilaalinta naftaada iyo dadka kaleba si aad si badbaado leh ugula noolaato caabuqyada neef-mareenka, oo uu ku jiro COVID-19.

Caruurta iyo dhallinyarada da'doodu tahay 18 sanno iyo wixii ka yar ee baaritaanka looga heley

Laguma talinayo in carruurta iyo dhalinyarada laga baaro COVID-19 ilaa uu ku tala-bixiyo xirfadle caafimaad.

Haddii dhallaan ama qof dhallinyaro ah baaritaan looga heley COVID-19 waa in ay isku dayaan in ay guriga joogaan kana fogaadaan xiriirka dadka kale muddo 3 maalmood ah ka dib maalinta ay sameeyeen baaritaanka, haddii ay awoodaan. 3 maalmood ka dib, haddii ay dareemaan ladnaan oo aanay lahayn heerkul sare, halista ah in caabuqa u gudbiyaan dadka kale aad bay u yar tahay. Sababta oo ah carruurta iyo dhallinyaradu waxay ku sugan yihiin inay qaadsiiyaan dadka kale waqti ka yar marka loo eego dadka waaweyn.

Carruurta iyo dhallinyarada sida caadiga ah taga dugsiga, kulliyada, ama xannaano oo la nool qof baaritaanka looga helay COVID-19 waa in ay u sii wataan ka qaybgalka sida caadiga ah.

Sida loo yareeyo faafitaanka caabuqa ee dadka aad la nooshahay haddii aad qabto COVID-19 (infographic text alternative)

Haddii aad qabto COVID-19, waxaa jirta halis sare oo dadka kale ee qoyskaaga ka tirsan ay kaa qaadi doonaan. Waxaa jira waxyaalo dhowr ah oo aad sameyn karto si aad u yareyso faafitaanka caabuqa ee qoyskaaga

1. Xaddid xiriirka dhow ee dadka kale. Ku qaado wakhtiga ugu yar ee suurtagalka ah meelaha la wadaago.
2. Si joogta ah u nadiifi meelaha la taabto iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha.
3. Si joogta ah u dhaq gacmahaaga adiga oo isticmaalaya saabuun iyo biyo, gaar ahaan qufaca iyo hindhisada ka dib.
4. Kaalmo ka hel marka ay suurtagal tahay dadka aad la nooshahay. Weydiiso in lagaa caawiyo nadaafadda iyo in cuntada laguugu keeno si badbaado leh si looga fogaado xiriir aan loo baahnayn.

5. Isticmaal weji-dabool haddii aad u baahan tahay in aad waqti ku qaadatid meelaha la wadaago.
6. Qolalka hawo wanaagsan ha helaan.
7. Ku qabo qufaca iyo hindhisada tiishuu la tuuri karo oo si toos ah ugu rid qashinka.