

# COVID-19 (Cudurka Caabuqa ah ee Korona fayras 2019)

## COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) (Somali)

Caabuqyada Korona waa bah caabuqyo balaaran ah kuwaasoo kaliya sababa cudurrada fudud ee neef mireenka sida hargabka. SARS-CoV-2 (Cudurka Xun ee Ku dhaca Neef-mireenka ee Korona fayras-2), oo ah caabuqa sababa COVID-19, waa mid ka cadaadis xun caabuqa korona fayras kaasoo faafa si fududna dadka ugu dhaca. Intaa badan carruurta uu ku dhacay COVID-19 aad umay xanuunsan.

### Sida COVID-19 Uu u gaaro Dadka Kale

Caabuqa sababa COVID-19 wuxuu iskaga gudbaa dadka dhixdooda asagoo ku fidaya firirka qofka kasoo baxa marka uu neefsado, qufaca, ama hindhisada kasoo baxdo qof xanuun. Inta badan dadka ayaa xanuunsada marka ay ku neefsadaan hawadaan. Caabuqa ayaa sidoo kale ku gaari kara kadib marka aad taabato indhahaaga, sankaaga, ama afkaaga aadna ku taabato gacantaada aad ku taabatay sagxad leh fayraska.

### Calaamadaha iyo Astaamaha COVID-19

- Qandho ama qarqaryo
- Neefsiga oo adkaada (neefta oo soo yaraata)
- Dhuun xanuun
- Matagid
- Murqo Xanuun
- Qufac
- Dareenka wax dhadhaminta ama urinta oo luma
- Caburka
- Shuban

Astaamuuhu waxa ay u dhixeyaa kuwo fudud iyo kuwo daran. Ilmaha uu caabuqu ku dhacay qaarkood waxay noqon karaan kuwa aanan calaamado lahayn.

Astaamuuhu waxay soo muuqan karaan 2 illaa 14 maalmood kadib marka aad qaado fayraska.

## Sida looga Hortago Faafitaanka cudurka COVID-19

- Qaadashada talaalka COVID-19 ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee aad naftaada iyo dadka kale oga difaaci karto COVID-19. Qof walba oo qaadan kara talaalka waa inuu la socdo xogtii ugu danbeysay ee la xariirta talaaladooda COVID-19.
- Xiro maaskaro si fican kuu leg oo dabooli karta sanka iyo afka marka:
  - Aad kujirto goobaha dadwaynaha gaar ahaan aagaga uu ku badan yahay caabuqa COVID-19, haddii aad qaadatay talaal iyo haddii aadan qaadanba.
  - Aad kujirto goobaha dadwaynaha gaar ahaan aagaga uu kajiro caabuqa COVID-19 ee xoogaaga ah, haddii:
    - Aad halis ugu jirto inaad si xun ula xanuunsato caabuqa.
    - Aad la nooshahay ama aad waqtii la qaadato qof u dhiman kara caabuqa.
- Dadka ay tahay INAYSAN XIRAN maaskarada waxaa kamid ah:
  - Carruurta ka yar 2 sano
  - Qof walba oo qaba dhibaatada neefta
  - Qof walba oo aan miyir lahayn, aan dhaqdhaqaaqi karin, ama aan iska saari karin maaskarada asagoon helin caawimaad.

### \*Xog dheeraad ah oo ku saabsan maaskarada, ka eeg webseedka CDC.gov.

- La soco caafimaadkaaga maalin kasta oo iska eeg astaamaha COVID-19. Haddii aad xanuunsan tahay, ka fogoow dadka kale. Iska baar COVID-19 si aad oga ilaalso inuu ku faafo dadka kale.
- Qof kasta waa inuu badanaa dhaqo gacmihiiisa. Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, gacma nadiifiye aalkolo ka samaysan kaasoo ay kujirto ugu yaraan 60% aalkolo ah ayay tahay in la isticmaalo.
- Qof kasta waa in uu ku daboolaa afkooda iyo sankooda tiish marka uu qufacayo ama uu hindhisayo haddii uu awoodo, ama waa in uu ku qufacaa suxulkiisa. Ku tuur tiishka la isticmaalay weelka qashinka. Dhaq gacmahaaga ama isticmaal nadiifiye aalkolo ah kadib markaad tiishka la isticmaalay tuurto.
- Si joogto ah u nadiifi dhammaan meelaha inta badan la taabto oo ku nadiifi jeermisd dile alaabaha guriga ama tirtir, adigoo tixraacaya macluumaadka summadda. Kuwaan waxaa kamid ah qataarada albaabada, furayaasha layrka, qasabadaha iyo gacanka albaabka musqusha kuwaasoo sidoo kale ay taabanayaan xubnaha qoyska gurigiina.

## **Waxa ay tahay inaad Filato Haddii Canuggaagu u Baahan yahay in laga Baaro COVID-19**

- Haddii cunugaagu qabo astaamaha COVID-19, waxaa jira dookhyo baaritaan oo badan:
  - Baaritaanada sheybaarka iyobaaritaanada daryeelka joogtada ah - Waxaa hadda loo heli karaa adeeg bixiyaasha daryeelka caafimaadka oo badan. Haddii adeeg-bixiyaha daryeelka caafimaadku umalaynayo inbaaritaan COVID-19 ah loo baahan yahay, baaritaanka sanka ayaa la samayn doonaa. Marka la sameynaayobaaritaankaan, suuf afka hore looga xiray cudbi ayaa lagu tirtirayaa gudaha sanka. Caruurta qaar waxaa laga yaabaa inay la kulmaan dhiig yar oo sanka ka imaanaya kaddib marka tijaabadaan la sameeyo.
  - Marka la sameynaayobaaritaanka guriga - Baaritaanadaan waxaa loo heli karaa carruurta waawayn. Waa muhiim in la raaco dhammaan tilmaamaha shirkada si loo hubiyo inaad hesho natijjo sax ah. Si aad u hesho xog dheeraad ah, oo ay kamid yihiin sida loo dalbato baaritaan dheeraad ah, fadlan akhri webseedka CDC.

### **Ku Daryeelida Canuggaaga guriga Ilaa Natijjada laga ogaanayo**

- **Haddii canuggaaga laga baaray** COVID-19 maadaama ay qabaan calaamadaha iyo astaamaha, si loo ilaaliyo badqabka qoyskaaga, **billoow dhaqamada hoos ku qoran ilaa aad hesho natijjooyinka baaritaanka:**
  - Billow isku karantiilkaguriga. ku hay canuggaaga guriga, inaad daryeel caafimaad u raadinayo maahane. Ka fogee canuggaaga isu imaatanada waaweyn, ay kamidka yihiin goobaha dadweynaha iyo gaadiidka dadweynaha. Caruurta iyo kuwa qaan gaarka ah waa inaysan dugsiga aadin aysanna shaqayn ilaa laguu sheegaayo inay amaan tahay in aad sidaa samayso.
  - Ka fogee cunugaaga xubnaha kale ee qoyskaaga inta ugu badan ee macquulka ah. Haddii aad awoodo, ku haay cunugaaga qol gaar u ah hana isticmaalo musql aan lala isticmaaleyn.
  - Ka fogow inaad wajigaaga u dhawayso wajiga qof kale inta ugu badan ee macquulka ah.
  - Joogtee nadaafada gacmaha iyo hababka qufaca ee habboon, sida inaad dabooshoo afkaaga iyo sankaaga adoo adeegsanaaya xaashi marka aad qufaceyso ama hindhiseyso. Ha taaban wajigaaga.
  - Ha u oggolaan cunugaaga inuu agabka guriga la wadaago qof kale, sida weelasha, maacuunta, shukumaanada, iyo go'yaasha sariirta illaa si fiican loo dhaqaayo ayadoo la adeegsanaayo saabuun iyo biyo mar kasta oo la isticmaalo.
  - Ka fogow bookhadeyaasha aan muhiimka ahayn ee guriga.
  - Ka fogee canuggaaga xiriir in uu la yeesho rabaayadda iyo xayawaanka kale. COVID-19 wuxuu u kala gudbi karaa dadka iyo xayawaanada inta lagu jiro waqtiga ay isla joogaan.

## **Haddii Canuggaagu Qabo COVID-19**

- Fadlan akhri tilmaamaha iskarantiilka ee CDC oodna ka helayso <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html> si aad u hesho macluumaaadkii ugu danbeeyay ee ku saabsan iskarantiilka. Waaxda caafimaadka ee gobalka ama mida deegaanka waxaa laga yabaa inay kula soo xariirraan ama aysan kula soo xariirin si ay kuugu sheegaan marka aad shaqada ama iskuulka dib ugu soo laabanayo ama marka aad sii wadan karto hawlahaagii maalinlaha ahaa.
- Sii wad dhammaan tillaaboooyinka lagu qoray kor si aad uga hor tagto faafitaanka COVID-19.
- Raac dhammaan tallooyinka uu ku siiyo dhakhtarka cunugaaga.

## **Sida loo daaweyo COVID-19**

- Inta badan carruurta xaaladoodu waxay ku wanaagsanaan kartaa guriga marka waalid ama daryeel bixiye uu ku daryeelo guriga. Daawada waxaa loo qori karaa carruurta waawayn iyo dadka waawayn ee halista saa'idka ah ugu jira inuu kudhaco xanuun aad u daran. Kala xiriir dhakhtarkaaga ama daryeel bixiyahaaga si aad u waydiiso su'aalo.
- Sii cunugaaga cabitaanno badan oo ku habboon da'diisa.
- Badanaa nasi cunugaaga.
- Marna hasiin canuggaaga waxyaabo uu kujiro ASPIRIN ilaa uu ku dhaho dakhtar waad siin kartaa maahee.
- Waxaad siin kartaa daawada qandhada yaraysa, sida acetaminophen (Tylenol®), marka loo baahdo. Kahor inta aadan siin ibuprofen (Advil®), waydii dhakhtarkaaga ama adeeg bixiyahaaga caafimaadka si aad u hubsato inay caadi tahay. RAAC DHAMMAAN WARBIXINADA BAAKADA KUURADA.
- HA iska indho tirin astaamaha sii xumaanaya.

## **Goorta ay tahay in la waco dhakhtarka ama la raadsado Daryeel Caafimaadka**

Wac dhaqtarka ama adeeg bixiyaha caafimaadka haddii canugaaga dareemo:

- Hiraanhirk
- Neefsasho boobsiis ah
- Dhuuqsanaanta xabadka
- Astaamo sii xumaada

## **Goorma ayay tahay in la waco 911**

Wac 911 haddii cunuggaagu:

- Dhibaato neefsiga ah
- Maqaarka oo nuugma inta u dhexeysa feeraha marka uu neefsanayo (hoos u jiidmid)
- Afka hareerihiisa oo buluug noqda
- Neefsasho degdeg ah
- U egyahay mid aad u xanuunsan

## **Kheyraadka/Ilaha laga heli karo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan COVID-19**

- Arag websaytka Xarumaha Xakamaynta Cudurka (<https://www.cdc.gov>) macluumaadka ugu badan ee ugu danbeeyay ee ku saabsan COVID-19. Bogga kowaad waxa uu leeyahay linkiga dhammaan mowduucyada COVID-19.
- Waaxda Caafimaadka ee Ohio (ODH): ([Coronavirus.ohio.gov](http://Coronavirus.ohio.gov)). Waxay ku siinayaan khad taleefoon oo aad wici karto su`aal kastoo ku saabsan COVID-19 ah 1-833-427-5634.

Il kale oo su`alahaaga ka jawaabi karta su`alahaaga waa 700 Children's Blog, kaasoo aad ka heli karto websaykayaga ([www.nationwidechildrens.org](http://www.nationwidechildrens.org)). Marka aad joogto bogga kowaad ee isbitaalka, ka raadi COVID-19.