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

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

Fayrasyada Koroonaha waa qoys ballaaran oo fayrasyo ah kuwaas oo sida caadiga ah keena cudurrada neefsashada ee fudud, sida hargabka caadiga ah. SARS-CoV-2 (Cudurka Xun ee Ku dhaca Neef-mareenka 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. Inkastoo carruurta badankood ee qaba COVID-19 ay leeyihiin calaamado fudud oo keliya, carruurta qaarkood ayaa laga yaabaa inay si daran u xanuunsadaan. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in la seexiyo isbitaalka. Xanuunada daran waxay u badan yihiin inay ku dhacaan carruurta qaba xaalado kale. Si kastaba ha ahaatee, carruurta aan qabin xaalado caafimaad oo hore u jiray ayaa sidoo kale si daran u xanuunsan kara.

## Sida COVID-19 uu ugu faafo dadka kale

Caabuqa sababa COVID-19 wuxuu iskaga gudbaa dadka dhexdooda 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)
- Qufac
- Dareenka wax dhadhaminta ama urinta oo luma

 © 3/16/2020, waxaa dib u eegis lagu sameeyay 5/29/2025 , Nationwide Children's Hospital Sii socda…

- Dhuun xanuun
- Matagid
- Murqo Xanuun
- Caburka
- Shuban

Calaamadaha cudurku waxay u dhexeeyaan kuwo fudud ilaa kuwa daran, waxaana celcelis ahaan lagu arkaa 3 ilaa 4 maalmood ka dib marka uu qofku la kulmo fayraska. Tani waxay u dhexeeyn kartaa 2 ilaa 14 maalmood. Ilmaha uu caabuqu ku dhacay qaarkood waxay noqon karaan kuwa aanan calaamado lahayn.

## Sida looga Hortago Faafitaanka cudurka COVID-19

- Qaadashada tallaalka COVID-19 waa habka ugu wanaagsan ee naftaada iyo dadka kale looga ilaalin karo in si daran loogu xanuunsado COVID-19. Qof kasta oo heli kara tallaalka waa in uu la socdaa jadwalka cusbooneysiinta tallaalka COVID-19.
- Qof kastaa waa in uu si joogto ah u dhaqaa gacmihiisa. 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 kastaa waa in uu afkiisa iyo sankiisa ku daboolaa maro marka uu qufaco ama hindhiso, ama uu ku qufaco ama ku hindhiso xusulka gacantiisa. 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. Kuwani waxaa ka mid ah gacanka albaabka, badhamada iftiinka, tuubbooyinka biyaha, gacanta musqusha, iyo meelaha adag ee kale ee ay sidoo kale taabtaan xubnaha qoyskaaga.
- Qaad tallaabooyin lagu hagaajinayo tayada hawada, gaar ahaan xilliyada uu faafitaanka COVID-19 ee bulshada sareeyo. Haddii aad marti leedahay, soo geli hawo cusub gurigaaga adiga oo furaya albaabada iyo daaqadaha, ama u bax bannaanka. Haddii gurigaaga uu leeyahay nidaamka HVAC, si joogto ah u beddel shaandhada adiga oo raacaya tilmaamaha uu bixiyay soo-saaraha.
- Haddii aad xanuunsan tahay, guriga joog oo ka fogaaw dadka kale. Iska baaritaanka COVID-19 wuxuu kaa caawin karaa inaad ogaato sida ay suuragal u tahay inaad fayraska faafiso.


Sii socda…

- Fadlan tixraac tilmaamaha karantiilka ee CDC-ga ee ku yaalan: Ka Hortagga Faafitaanka Fayrasyada Neef-mareenka Marka Aad Xanuunsan Tahay | Cudurrada Neef-mareenka | CDC (www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html). Kani waa macluumaadkii ugu dambeeyay, oo ay ku jiraan talooyinka ku saabsan inta ay qaadanayso in la xidho maaskaro marka aad xanuunsan tahay.
- Xiro maaskaro si fiican kuuugu habboon oo si buuxda u daboolaysa sankaaga iyo afkaaga. Tani waxay gacan ka geysaneysaa yareynta halista faafitaanka COVID-19. Isku day inaad xirato maaskaro marka ay aaggaaga ka jiraan kiisaska badan ee COVID-19, ama haddii adiga ama dadka kugu xeeran ay halis sare ugu jiraan in ay la kulmaan xanuun daran.

  Dadka ay tahay INAYSAN XIRAN maaskarada waxaa kamid ah:

  - Carruurta ka yar 2 sano
  - Qof walba oo qaba dhibaatada neefta
  - Qof kasta oo miyir la'aan ah, oo aan dhaqaajin karin, ama aan ka saari karin maaskaro caawimaad la'aan

## Sidee ayaa Carruurta Loogu Baraa COVID-19?

Haddii ilmuhu leeyahay calaamadaha COVID-19, waxaa jira fursado badan oo baaritaan ah:

- Baaritaannada shaybaarka iyo tijaabooyinka degdega ah ee goobta daryeelka – Haddii bixiyaha adeegga caafimaadku u arko in loo baahanyahay in ilmaha laga baaro COVID-19, muunad sanka laga qaado ayaa la sameyn doonaa. Inta lagu jiro baaritaankan, ul yar oo leh madax suuf ah ayaa lagu masaxayaa gudaha sanka. Waxaa jiri kara dhiig yar oo ka yimaada sanka kadib baaritaankan.
- Baaritaannada lagu sameeyo guriga – Kuwani waxaa loo heli karaa carruurta da'doodu tahay 2 sano iyo ka weyn. Aad ayey muhiim u tahay in si buuxda loo raaco dhammaan tilmaamaha uu bixiyay soo-saaraha si loo helo natiijo sax ah.

## Sida loo daweeyo 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 socda…

- Waligaa ha siinin ilmuhu daawooyin ay ku jirto **aspirin**, ilaa uu dhakhtar ama bixiyaha adeegga caafimaadku si cad kuugu faro.
- Marka loo baahdo, sii ilmaha daawo yareyneysa qandhada, sida acetaminophen (Tylenol®). Kahor intaadan siin ilmuhu (Motrin® or Advil®), la tasho dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka si aad u xaqiijiso in ay tahay wax sax ah. Raac dhammaan tilmaamaha garoojada ee ku qoran baakadkaa.
- HA iska indho tirin astaamaha sii xumaanaya.
- Hubi in ilmahaagu cabbo biyo iyo dareere kale oo ku habboon da'diisa oo ku filan.
- Dhiirrigeli ilmahaaga inuu nasto marar badan.

## Goorta la wacayo 911

Wac 911 haddii cunuggaagu:

- Dhibaatooyinka neefsashada
- 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

## Goorma Ayaa Loo Wacayaa Dhakhtarka?

Wac dhaqtarka ama adeeg bixiyaha caafimaadka haddii canugaaga dareemo:

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

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

- Booqo bogga Xarunta Xakamaynta Cudurrada (CDC) si aad u hesho macluumaadka ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19.
- Booqo www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/covid-19 si aad uga hesho jawaabo su'aalaha inta badan la isweydiiyo iyo agab dheeraad ah oo ku saabsan COVID-19.