NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.℠

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Isbitaal Gelinta Dadka qaba COVID-19 (Cudurka Korona Fayras 2019)

Hospital Admission for COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) (Somali)

Fayrasyada korona ayaa ka mid ah waxyaabaha sababaha cudurka fudud ee ku dhaca neefmareenka, sida hargabka caadiga ah. Cunuggaaga waxaa isbitaal loo dhigay COVID-19 awgiis, oo uu sababa fayraska SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2). Fayras korona ee noocaan ah wuxuu ka sii darnaan karaa fayrasyada kale ee cudurada korona, sidaas darteed cunuggaaga waxaa la dhigay isbitaalka si loo siiyo daryeel iyo kormeer dheeraad ah.

Waxa laga filan karo isbitaalka

- Shaqaalaha kalkaalinta caafimaad ayaa inta badan ilaalin doona cunuggaaga. Shaqaaluhu waxay xiran doonaan maaskaro, dharka isbitaalka, galoofisyo, iyo qalabka indhaha. Tani waxay gacan ka geysan doontaa ka hortagga faafitaanka fayraska.
- Qaar kamid ah waxay leeyihiin nidaam is-gaarsiineed oo u oggolaanaya kooxda daryeelka inay hadlaan iyagoon qolka soo gelin. Kalkaalisadaada caafimaadka ayaa kaa caawin doonta inaad isticmaasho nidaamka isgaarsiinta haddii loo baahdo.
- Shaqaaluhu waxay eegi doonaan heerkulka, garaaca wadnahaaga, iyo dhiig karka cunuggaaga inta badan. Waxay si dhow ula socon doonaan neefsashada canuggaaga waxayna ka eegi doonaan dhibaatooyin, sida neefsashada boobsiiska ah ama dadaal dheeraad ah marka uu neefsanayo.

©4/13/2020, dib loo eegay 12/22/2020 Nationwide Children's Hospital
Sii socoda…

- Dhakhaatiirtu waxay dalbi karaan baaritaanno sheybaar iyo daaweyn kale, sida daawooyinka lagu yareeyo qandhada ama ka caawiya neefsashada.
- Cunuggaaga waa inuu awoodaa inuu cuno cunto caadi ah. Kalkaalisadaada ayaa ku ogaysiin doonta sida cunuggaaga loogu dalbo cunto.
- Fayraskaan si fudud ayaa looga kala qaadaa qof-ka-qof (waa la is qaadsiin karaa), sidaa darteed cunuggaaga waa inuu joogaa qolka. Haddii cunuggaaga u baahan yahay inuu ka baxo qolka si loogu sameeyo baaritaan ama qalliin, waa inuu xirtaa maaskaro.
- Gacmo-dhaqashada loogu talagalay bukaannada iyo soo booqdayaasha waa mid aad muhiim u ah. Waxaad arki doontaa kooxda daryeelka caafimaadkaaga oo dhaqaya gacmahooda ama isticmaalaaya jeermis-nadiifiye inta badan. Waa kuu muhiim adiga inaad dhaqdo gacmahaaga badanaa, sidoo kale.

  Raac tilmaamahaan:

  - Isticmaal saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Isku xoq gacmahaaga, adigoo xaqiijinaya inaad isku xoqdid dhamaan qaybaha gacantaada, gaar ahaan inta udhaxeysa farahaaga iyo cidiyahaaga hoostooda.
  - Nadiifiyaha gacmaha ee alkoholada kujirta ayaa ah xulashada ugu fiican. Mar labaad, gacmaha isku xoq, adigoo xaqiijinaya inaad wada gaarsiiso dhammaan dusha sare ee gacantaada. U ogoloow inay qalasho.

Soo-booqdayaasha

Soo booqdeyaashu waa inay raacaan siyaasadaha ka hortagga cudurka si ay qof u soo booqdaan. Waxyaabaha soo socda waa dhamaan tillaabooyinka loo baahan yahay si loo hakiyo faafitaanka cudurka.

- Isbitaalku wuxuu xaddideyaa soo booqdayaasha ee aaggaga oo dhan.
- Soo booqdeyaashu waa inay joogaan qolka bukaanka intii suurtagal ah.
- Haddii soo booqduhu uu qabo astaamo jirro ama COVID-19, **ma joogi karaan** isbitaalka waana inay la xiriiraan adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadkooda. Dhamaan soo booqdayaasha waa inay iska hubiyaan calaamadaha soo socda ka hor inta aanay imaan isbitaalka:
  - Qandho (heerkeedu yahay 100 digrii F ama ka weyn)
  - Qufac cusub ama sii xumaanaya
  - Dhuun xanuunka
  - Murqo xanuun
  - Hiiraag
  - Matag ama/iyo shuban

- Qof kasta oo halis sare ugu jira dhibaatooyin (xaalado caafimaad) oo uu sababo COVID-19 awgiis waa inuusan imaan isbitaalka. Kuwaan waxaa ka mid ah dadka:
  - qaba nidaamka difaaca jirka oo daciif ah
  - qaba dhibaatooyinka sambabada ama wadnaha
  - qaba cudurka sonkoroowga
  - waayeelka ah
- U bixitaanka dibada si aad u keensato cunto gudaha isbitaalka lama ogola, laakiin waa laguu oggolaan karaa inaad cunto keensato qaybo ka mid ah isbitaalka. Waxaad arrintaan wax ka waydiin kartaa kalkaalisadaada. Cuntada sidoo kale waxaa la gayn karaa qolka iyada oo loo isticmaalaayo Kaleidoscope Cuisine. Shaqaalaha ayaa ku siin doona liiska cuntada ee martida. Waxaad garaaci doontaa 25852 adigoo isticmaalaya taleefanka ku jira qolka AMA adigoo isticmaalaya Shabakadda GetWell (ee telefishinka) si aad wax u dalbato. Waxaa ugu wanaagsan in aad isticmaasho kaarka deynta ama kaarka wax iibsashada si loo yareeyo u dhowaanshaha dadka kale. Haddii ay tahay in la isticmaalo kaash ama kaarka Kaleidoscope, waxaan isticmaali doonnaa taxaddar dheeraad ah.
- Soo booqduhu wuxuu isticmaali karaa agabyada musqusha ee qolka bukaanka, haddii la heli karo.

Qalabka ilaalinta shakhsiyeed (PPE)

Qalabka ilaalinta shakhsiyadeed (PPE) waxaa ka mid ah maaskaro, galoofisyada iyo dharka shaqaalaha.

- Soo bookhduhu waa in uu markasta xirto maaskaraha marka uu kujiro qolka bukaanka marka laga reebo marka uu wax cunaayo, wax cabayo ama uu hurdo. Maaskaraha waa in sidoo kale aad xirataa marka xubinta shaqaalaha ah ay kujirto qolka canuggaaga marka laga reebo marka aad huruddo.
- Maaskaraha waa in la xirto marka bukaanka loo qaadaayo banaanka qolka.
- Marka hawlgalada qaarkood lagu sameeyo qolka, soo booqduhu waa inuu xirtaa PPE.

Sida looga hortago faafitaanka cudurka COVID-19

Kala soco naftaada iyo dadka kale oo guriga jooga astaamaha lagu sharaxay qaybta "Soo-booqdayaasha" ee bogga 2. Haddii astaamuhu ay soo bilaabmaan, ogeysii adeeg-bixiyaha daryeelka caafimaad. Xaqiiji inaad u sheegto adeeg bixiyaha wixii ku saabsan u dhowaanshaha aad la yeelatay qof qaba cudurka COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa adeeg bixiyaha inuu go'aan ka gaaro sida ugu aaminka badan ee daryeel u bixiyo.

- Marka aan ka ahayn imaatinka isbitaalka, guriga joog. Ha aadin shaqada ama iskuulka iskana ilaali kooxaha dadka badan. Tan waxaa ku jira meelaha dadweynaha iyo gaadiidka dadweynaha.
- Xaqiiji inaad xirato maaskaro markii aad ka tageyso gurigaaga. Wali waxaad awoodaa inaad faafiso fayraska xitaa hadaadan laheyn astaamo.
- Adiga iyo xubnaha qoyskaaga waa inaad xirataan maaskaro marka aad ku jirtaan meelo ciriiri ah ama xiran, sida gaariga.
- Dhammaan xubnaha qoyska waa inay joogaan guriga illaa muddada karantiilku dhammaanayso ama fasax ay ka helaan waaxda caafimaadka deegaankaaga. Waa inay ku dhaqmaan sharciga kala fogaanshaha iyagoo ugu yaraan 6 fiit kala fogaanaya midba midka kale intii ugu macquulsan. Tani waxaa ka mid ah inaad joogto qol gooni ah iyo inaad isticmaasho musqul gooni ah, haddii ay macquul tahay.
- Yaree tirada dadka gurigaaga ku nool ee kuu imaanaya, oo ay ku jiraan soo booqdayaasha.
- Nadiifi dhammaan sagxadaha "taabashada ku badan tahay", sida miisaska, gacanka albaabada, alaabta musqusha, taleefannada, batoonada kumbiyuutarka, iyo miisaska maalin kasta. Isticmaal tirtire ama buufiska jeermis dilaha ah.
- Afkaaga iyo sankaaga ku dabool maro/tiish markii aad hindhisto ama qufacdo. Tuur marada qafiifka ah oo dhaq gacmahaaga isla markiiba. Haddii aadan haysan maro/tiish, ku qufac ama ku hindhis laabinta xusulkaaga oo dhaq gacmahaaga.
- Iska ilaali taabashada wajigaaga (indhaha, sanka, iyo afka) intii suurtagal ah.
- Ka fogoow dadka kale ee jiran. Qof kasta oo guriga ku jira waa inuu ku jiraa qol gooni ah oo uu isticmaalo musqul gooni ah, haddii ay suurogal tahay. Xaqiiji inaad dhaqdo gacmahaaga oo aad nadiifiso sagxadaha ay taabashadu ku badan tahay.
- Ha la wadaagin dadka kale alaabta guryaha sida saxamada, shukumaanada, gogosha, iyo wixii la mid ah. Ku dhaq suxuunta iyo dharka biyo kulul.
- Markii cunuggaaga isbitaalka laga soo saaro, waxaan ku fidin doonaa Gacan Caawimaad Caafimaad (Helping Hand) *I-467 Isbitaal Ka-saarida Dadka qaba Korona fayras (COVID-19).* Tani waxay ku siin doontaa tilmaamo ku saabsan waxa guriga laga sameeyo.

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

- Eeg webseetyada Xarunta Xakamaynta Cudurrada (CDC) (https://www. cdc. gov) si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19. Bogga ugu weyn wuxuu leeyahay lifaaqyada ay kujiraan dhammaan mawduucyada ku saabsan COVID-19.
- Webseetka Waaxda Caafimaadka ee Ohio (ODH) (Coronavirus.ohio.gov) wuxuu leeyahay khad taleefan oo aad wici karto haddii aad qabto su'aalo la xiriira COVID-19 ka

wac 1-833-427-5634.

The 700 Children's Blog ayaa ah agab kale oo kaa caawin kara ka jawaabista su'aalahaaga. Waxaad ka heli kartaa webseetkeena (www.nationwidechildrens.org). Mar alla markii aad gasho bogga weyn ee isbitaalka, ka raadi COVID-19.