Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Ka diiwangelinta Isbitaalka ee COVID-19 (Cudurka Fayraska Koroonaha ee 2019)

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

Fayrasyada Koroonaha waa mid ka mid ah sababaha keena cudurro neef-mareen oo fudud, sida hargabka caadiga ah. Ilmahaaga waxaa la seexiyay isbitaalka sababo la xiriira COVID-19, kaas oo ay sababto fayraska SARS-CoV-2 (xanuunka neef-mareenka ee daran ee fayraska Koroonaha nooca 2aad).

Waxa laga filan karo gudaha isbitaalka

- Shaqaalaha kalkaalinta caafimaad ayaa inta badan ilaalin doona cunuggaaga. Shaqaaluhu waxay xiran doonaan maaskaro, dharka isbitaalka, galoofisyo, iyo qalabka indhaha. Tani waxay ka hortagga doontaa faafitaanka fayraska.
- Shaqaaluhu waxay eegi doonaan heerkulka, garaaca wadnahaaga, iyo dhiig karka cunuggaaga inta badan. Waxay si dhow ula socdaan neefsashada ilmahaaga waxayna ka fiirsanayaan dhibaatooyinka suurtagalka ah, sida neefsasho degdeg ah ama si dheeraad ah ugu soo baxayso marka ay neefsanayaan.
- Dhakhaatiirtu waxay dalbi karaan baaritaanno sheybaar iyo daaweyn kale, sida daawooyinka lagu yareeyo qandhada ama ka caawiya neefsashada.
- 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. Carruurta ka yar 2 sano jir waa in aan loo xirin maaskaro.

- Gacmo-dhaqashada loogu talagalay bukaannada iyo soo booqdayaasha waa mid aad muhiim u ah. Kooxda daryeelka caafimaadku waxay si joogto ah u dhaqayaan gacmahooda ama waxay isticmaalaan jeermis-dile. 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. Raac xeerarkan si loo yareeyo faafitaanka infekshanka:

- Haddii booqde uu leeyahay calaamado cudur ama COVID-19, **waa in uu ka fogaadaa booqashada inta uu xanuunsan yahay**. Dhammaan booqdayaasha waa in ay iska hubiyaan calaamadaha soo socda kahor inta aysan imaan isbitaalka:
  - Qandho (heerkul jidhka oo gaaraya ama ka sarreeya 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C))
  - Qufac cusub ama sii xumaanaya
  - Dhuun xanuun
  - Murqo xanuun
  - Neefsashada oo yaraata
  - Matag ama/iyo shuban
- Booqdayaashu waa in ay inta badan joogaan qolka bukaanka sidii ugu suurtagalsan. Cuntooyinka waxaa lagu keeni karaa qolka bukaanka iyada oo loo marayo Kaleidoscope Cuisine. Shaqaalaha ayaa ku siin doona liiska cuntada ee martida. Waxaad wici doontaa lambarka 25852, ama waxaad isticmaali doontaa GetWell Network (ee ku yaalla TV-ga) si aad u dalbato cunto. Waxaa wanaagsan inaad isticmaasho waa kaarka bangiga si aad u xaddido la kulanka dadka kale. Haddii ay tahay in la isticmaalo kaash ama kaarka Kaleidoscope, waxaan isticmaali doonnaa taxaddar dheeraad ah. Waxaad sidoo kale keeni kartaa cunto qeybaha qaarkood. Weydii kalkaalisadaada wax arintan ku saabsan.
- Soo booqduhu wuxuu isticmaali karaa agabyada musqusha ee qolka bukaanka, haddii la heli karo.

Sii socda…

Qalabka Ilaalinta Shakhsiyadeed (PPE)

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

- Booqdayaasha waxaa laga yaabaa in laga codsado inay xirtaan maaskaro marka ay ku sugan yihiin qolka bukaanka, marka laga reebo marka la cunayo, la cabbayo, ama la hurdo.
- Maaskarada waa in la xirtaa marka bukaanka loo qaadayo meel ka baxsan qolka.
- Habraacyada qaar aya lagu sameeyaa qolka. Booqdayaasha waxaa laga yaabaa in laga codsado inay xirtaan r PPE-ga.

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 calaamado bilaabmaan, u sheeg bixiyaha daryeelka caafimaadka. U sheeg oo ha ogaadan in aad la kulantay qof qaba COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa adeeg bixiyaha inuu go'aan ka gaaro sida ugu aaminka badan ee daryeel u bixiyo.

- Afkaaga iyo sankaaga ku dabool 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.
- Marka ilmahaaga laga saaro isbitaalka, waxaan ku siin doonaa Cid Gacan-ka-Geynaysa *I-467 Ka saarida Isbitaalka ee Fayraska Koroonaha (COVID-19)*. Tani waxay ku siin doontaa tilmaamo ku saabsan waxa aad u baahan tahay inaad guriga ku sameyso.

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

- Booqo bogga internetka ee Xarunta Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC).(www.cdc.gov) si aad u hesho macluumaadka ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19.
- The 700 Children's Blog ayaa ah agab kale oo kaa caawin kara ka jawaabista su'aalahaaga. Waxaad ka heli kartaa boggayaga internetka(www.nationwidechildrens.org). Mar alla markii aad gasho bogga weyn ee isbitaalka, ka raadi COVID-19.