

Korona fayraska cusub – COVID-19

Hadii aad bukto ama ehel buka guriga ku hayso

Hargabyada caadiga ah ee dadka ku dhacaa, saas khatar uma sii aha oo dhakhtar looma baahdo. Hal ama laba asbuuc ayaa lagaga bogsadaa. Hargabkan uu korona fayraska cusubi keeno, hargabka caadiga ah wax saas ah kama sii ridna.

In gacmaha la maydho ama qofka bukaanka ah in uu quficiisa garabka u dhigo ayaad laga hortagi kartaa sii faafinta cudurkan fayraska.

Waxa aad u muhiim ah in cudurka loo nasto oo biyo badan loo cabo. Hadii xanuun iyo xumadi jiraan, farmashiiga ayaad ka helaysaa xanuun baabiiyaha.

Hadii aad qufacayso ama xumadi ku hayso, waxa aad qaadiin kartaa dadka kale, markaa waa in guriga la joogaa. Waxa la soo bixi karaa, marka xumadda iyo qufacu dhamaadaan oo habeen iyo maalin ka soo wareegaan. Ha tagin shaqada ama ilmaha buka ha gayn xanaanada, illaa iyo inta uu ka bogsanayo. Kala xaajood goobta shaqada maqnaanshahaaga.

Reerku way kala qaadi karaan cudurkan, markaa ka fikira hadii qof wayn oo waayeel ahi guriga ku nool yahay, ma u gayn kartaan ehelkiina kale, inta uu qofka bukaa ka bogsanayo.

Qofka cudurkani khatarta ku yahay, ma haboona, in uu qof buka xanaaneeyaa. Hadii cudurkani adiga khatar kugu yahay oo aad ku khasban tahay, in aad qofkan buka agjoogtaa, bal markaa aad uga taxadir.

Faahfaahin dheerad ah

Ka akhriso macluumaadka cusub ee korona fayraska bogga Xarunta caafimaadka iyo hore-umarinta.

thl.fi

Ka hor taga in cudurka guriga aad ku kala qaadaan

Waa in nadaafadda gacmaha la ilaaliyo

- Gacmaha marwalba maydh oo si fiican u maydh.
- Si gaar ah gacmaha u maydh, marka aad taabato ama aad qol la gasho qof buka ama aad taataabato istaraashada sanko iyo dhar kale.
- Isla marka aad saas u isticmaasho istaraashada sanko khashinka ku rid.
- ku masax saabuunta nadaafada maalin walba meelaha gacmuha lagu taabtaan, sida gacanta ama sakatuurada albaabka iyo rimuudka tv:ga.
- Isticmaal tuwaal adiga kuu gaar ah oo aad gacmaha ku qalajisato.

Laba talaabo ka fogow dadka

- Ha qaabilin martida, hadii qof bukaan yahay.
- Qofka kuka waa in uu qolka ku jiraa ama aanu hal talaabo in ka badan, dadka u soo dhaafin.
- Hadii ay macquul tahay, qofka buka haku seexdo sariir kale.

Waa la fahmi karaa, in cudurkan korona fayraska dadka warwar ku ridi karo. Daryeel naftaada oo ka war hay ehelkana oo wax-qabadka nolol-maalmeedka fiican samee. Maadama oo kulanku yaraaday, la hadal oo la xidhiidh ehelkaaga.

Hadii aad khatar gasho

Hadii xanuun aad u khatar ahi ku qabtaan oo neeftu kugu dhagto, awoodu hoos u dhacdo soo wac cisbitaalka ama lanbarka heegan caafimaadka 116 117. Marka khatar xoog ah gasho la hadal lambarka emarjansiga 112