

Qoraalka Coronavirus Af–Soomaali (på somalisk)

(Waxaa laga soo xigtay Hayadda Agaasinka guud Caafimaadka iyo daryeelka bisha Maarso 11, 2020 -**Morten Sodemann**)

Waa maxay astaamuhu?

- Cudurka loo yaqaan Coronavirus / COVID-19 waxaa laga yaabaa inuu ku soo shaac baxo qandho, qufac ama neefsashada oo ku dhibto.
- Astaamaha waxaa la arkaa ilaa 14 maalmood ka dib markii cudurka la qaado.
- Dadka intiisa badan ee cudurka qabaa waxay leeyihiin astaamo jirro.

Haddii aad joogtay 14dii maalmood ee la soo dhaafay waddan u ku fiday cudurka coronavirus / COVID-19 (eeg shaxda hoose), ama haddii aad xiriir dhow la lahayd qof qaba coronavirus / COVID-19, fadlan wac dhakhtarkaaga, haddii aad xanuunsan tahay.

Waa muhiim inaad marka hore soo wacdid oo aadan iska imaan qolka sugitaanka, maadaama aad dadka kale aad qaadsiiin kartid.

Saacadaha shaqada ka baxsan, wac dhaqtarka heegan ah ama telefoonka xaaladaha gurmada ah:

Gobolka Koonfurta Danmark, dhaqtarka heegan: 70 11 07 07
Gobolka Caasimada, Telefoonka xaaladaha Degdegga ah: 1813
Gobolka Woqooyiga Jylland, dhaqtarka heegan : 70 150 300
Gobolka Bartamaha Jylland, dhaqtarka heegan: 70 11 31 31
Gobolka Sjælland, dhaqtarka heegan: 70 15 07 00

Cudurku khatar ma leeyahay?

Dadka intooda badan uma jiradaan cudurka.

Dadka da'da ah iyo dadka horey u xanuunsanaa ama tabarta daranaa, ayaa laga yaabaa inay ku sii bukoodaan cudurka.

Cudurku khatar uma aha carruurta iyo haweenka uurka leh

Sidee ayuu cudurka Coron ku faafi karaa?

Waa in dadka midba midka kale aad isugu dhow yihiin, ka hor inta aysan cudurka u qaadin. Cudurku wuxuu ku faafayaa dadka oo isku daarta iyadoo la isku qaadsiiin kara sida salaanta is-gacan-qaadista ah, is-habsiinta iyo is-dhunkashada. Cudurku wuxuu ku faafaa qufaca iyo hindhisada.

Sidoo kale, Cudurku wuxuu ku fidaa taabashada wejigaaga iyo sankaa, sidaa darteed fayrasku wuxuu ku sugan yahay gacmahaaga.

- Had iyo jeer ku qufac ama hindhiso gacantaada.
- Marwalba si joogta ah u dhaq gacmahaaga

Sidee qofka iskaga ilaalin kara in uu qaadin?

Ka fogow salaanta is-gacan-ka-qaadista ah ama dhunkashada / is-habsiintaa (haddii aysan ahayn qoyskaaga soke).

Ka fogow inaad u safarto wadanka dibaddiisa sida ugu macquulsan.

Ka fogow inaad raacdo bas ama tareen intii suurtagal ah, marka ay jiraan dad fra badan oo isku waqti safraya.

Inta badan carruurta iyo dhallinyarda waaweyn ayaa faafiya cudurka, sidaa darteed adiga oo raacaya qawaaniinta, waxaad caawin kartaa ka hortaga waayeelka ka midka ah qoyska oo si fudud uga xanuunsada cudurka.

Sidee baa loo baarayaa?

Xeerka qofka la baari doona si joogto ah ayuu isu beddelaa, laakiin hadda waxaa keliya u baahan in laga baaro kuwa cudurka u jiran ee cudurka qaba ama xiriir toos ah la yeeshay qof jiran.

Waxaa la baaraya iyadoo la qaadayo candhuufta oo lagu soo masaxayo qori yar oo afka hore ku leh suuf.

Waa maxay karantiil?

Haddii aad cudurka qabtid adigoo aan xannuunsanayn ama aad xiriir dhow la lahayd qof cudurka qaba, markaa mas'uuliyiinta waxay ku weydiin karaan inaad guriga joogto 14 maalmood – oo ah in aadan gurigga ka bixin ama shaqo tagin, oo qoyska ayaa kaa caawin kara adeegaaga wax soo iibsashada.

Maxaa waajib kugu ah in aad sameeyso?

Waxaan kugu la talineynaa inaad:

- Marwalba gacmahaaga si dhamaystiran u dhaqdo, gaar ahaan markaa ad dadka kale la kulanto ka hor cuntada iwm.
- Dadka kale u muuji tixgelin adiga oo ku hindhisaya ama qufacaya warqad jebeed mar keliya la isticmaalo ama xusulka/gacanta oo la laabo.
- Iska ilaali salaanta is-gacan-qaadista ah, is- dhaban dhunkashada iyo is-habsiinta.
- Fiiro gaar ah u yeelo nadaafadda - guriga iyo tan shaqadaba.
- fiiro gaar ah u yeelo hab-dhaqankaaga meelaha dad ka ay ku badan yihiin oo ay ku jiraan gaadiidka dadweynaha, ka fogow dadka kale intii suurta gal ah, gaar ahaan haddii ay u muuqdaan in ay xanuunsan yihiin, iska hubi, si gacmaha aad joogto u dhaqdo, iwm.
- Haddii aad jirran tahay, guriga joog oo ha aadin shaqada, kana fogow meelaha ay dad badan joogaan (tusaale ahaan qolalka sugitaanka ee isbitaalka), ka fogow dadka kale (tusaale ahaan gaadiidka dadweynaha) oo hubi, si gacmaha aad joogto u dhaqdo ,si aadan dad kale u qaadsiiin.

- Ka fogow booqashada dadka gaarka ah oo ah kooxaha halista ugu jira ay ka mid yihiin: dadka ka weyn 80 sano ama dadka qaba cudurada sambabaha ama wadnaha ee aad ka u daran.
- Xaddid booqashooyinka dadka ku jira ama la dhigay isbitaalka

Haddii aniga qof ahaan u jiranahay ama khatar gaar ah ku jiro?

- Ka fogow meelaha ay dadku ku badan yihiin.
- Ka fogow xafladaha, shirarka ama isu imaatinka waa weyn.
- Raac isla xeerarka kuwa kale (si joogto ah u dhaq.gacmaha).
- Weydiiso in ay ku soo booqan asxaabta ama qoyska, haddii ay jiran yihiin ama ay safreen.
- Ka fogow dadka kale markaad adeeganeysa.
- Haddii aad wax shaki ah qabtid, weydii takhtarkaaga.

Ka akhriso wax dheeraad ah:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

Bukaanka wadnaha:

<https://hjerterforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjerterforeningen-dk-corona/>

Bukaanka sokorowga:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

bukaanka kansarka:

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan->