UK Health Security Agency

Si badbaado leh ula noolaanshaha caabuqyada neef-mareenka, oo ay ku jirto COVID-19.

Marka aan sii baranno in aan si badbaado leh ula noolaano coronavirus (COVID-19), kuwani waa ficillada aan mar walba qaadan karno si ay gacan uga geystaan yareynta halista qaadista coronavirus COVID-19 iyo u gudbinta dadka kale. Ficilladan waxaa ay sidoo kale ka caawinayaan in ay yareeyaan faafidda caabuqyada kale ee neef-mareenka ah sida hargab-qandhoolaha, kaas oo si fudud ugu faafi kara oo dadka qaar u keeni karaan jirro halis ah.

COVID-19 iyo caabuqyada badan ee kale ee neef-mareenka ah sida hargab-qandhoolaha (flu), si fudud ayay u faafi karaan oo dadka qaar u keeni karaan jirro halis ah. Waxaa laga yaabaa in aad qaado fayras neef-mareenka ah sida COVID-19 oo aanad lahayn wax astaamo ah laakiin weli u gudbin kartid dadka kale.

Halista in la qaado ama la gudbiyo COVID-19 ayaa aad u sareysa marka aad jir ahaan ugu dhowdahay qof cudurka qaba, ama aad dadka kale la wadaagtid goob xiran ama/iyo isu socodka hawadeedu liidato. Marka qof qaba caabuqyada fayraska ah ee neef-mareenka sida COVID-19 uu neefsado, hadlo, qufaco ama hindhiso, waxay siidaayaan dhibco yaryar kuwaas oo ay ku jiraan fayraska keena caabuqa. Dhibcahan waxay gaadhi karaan indhaha, sanka ama afka qof kale ama waxaa neefsan kara qof kale. Dhibcaha waxa kale oo ay

ku dhici karaan sagxadaha oo ay u gudbin karaan dadka iyada oo la taabanayo.

Mar walba ma ogaan doontid in qof aad xiriir la yeelatey uu halis sare ugu jiro inuu si daran ugu jirado caabuqyada neef-mareenka ah, oo ay ku jirto COVID-19. Waxay noqon karaan qpf aydaan is aqoon (tusaale ahaan dad aad ku ag fadhido gaadiidka dadweynaha) ama dad laga yaabo inaad xiriir joogto ah la yeelato (tusaale ahaan asxaabta iyo dadka aad wada shaqaysaan.

Waxa jira waxyaabo fudud oo aad ku samayn karto nolol maalmeedkaaga kuwaas oo kaa caawin doona yaraynta faafitaanka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka iyo ilaalinta kuwa halista ugu badan ku jira. Waxyaalaha aad dooran kartid inaad samayso waa:

1. Is tallaal.
2. U ogolow in hawo nadiif ah soo gasho haddii aad dadka kale kula kulmeysid meelaha gudaha ah.
3. Ku dhaqan nadaafad wanaagsan:
    - gacmahaaga dhaq
    - dabool qufacyadaada iyo hindhisooyinkaaga
    - hareerahaaga si joogta ah u nadiifi
4. Xiro weji-dabool ama maaskaro weji.

Weji-daboolka iyo maaskarada wajiga ayaa kaa caawin kara yaraynta fursada aad ugu gudbin karto caabuqa dadka kale, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yahay iyo meelaha xiran, waxayna kaa ilaalin karaan inaad qaaddo fayrasyada neef-mareenka ah qaarkood.

Haddii aad leedahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, sida COVID-19, oo aad leedahay heerkul sare ama aadan dareemeynin ladnaan inaad shaqada aaddo ama aad qabato hawlo caadi ah, waxaa lagugula talinayaa inaad isku daydo inaad joogtid guriga oo aad iska ilaaliso xiriirka dadka kale.

Waxaa jira hage ku saabsan tallaabooyinka aad qaadi karto si aad dadka kale uga ilaaliso haddii aad la jiran tahay astaamaha caabuqa neef-mareenka, oo uu ku jiro COVID-19.

1. Is tallaal

Tallaalada ayaa ah difaaca ugu wanaagsan ee aan u haysanno COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah sida hargab-qandhoolaha. Waxaa ay siiyaan ka ilaalin wanaagsan oo isbitaal-gelidda iyo dhimashada. Waxaa ay sidoo kale yareeyaan halista astaamaha mudada-dheer jira. Tallaalada COVID-19 waa kuwo badbaado leh wax ku oolna ah barnaamijyada tallaalka waa lala socon doonaa.

Haddii aad u xaq u leedahay oo aadan weli helin koorsadaada buuxda ee tallaalka COVID-19, waa inaad is tallaashaa. Koorsada buuxda ee tallaalka COVID-19 wuxuu bixiyaa ilaalinta jirada daran, oo ay ku jiraan ka ilaalinta nooca Omicron, laakiin ilaalintani way baaba'aysaa muddo ka dib. Qaadashada xoojinta waxay si weyn u wanaajiyaan ilaalinta ay bixiyaan tallaallada. Waa in aad qaadataa tallaalka xoojiyaha ee COVID-19 haddii mid laguu yabooho.

Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto tallaalo kale, gaar ahaan haddii aad halis ugu jirto inaad si daran u jirrato. Is tallaal sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awoodo.

Waxaa jira macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalada la heli karo iyo xilliga ay tahay in aad qaadatid, waxayna ku yaallaan bogga internet-ka ee NHS.

2. U ogolow in hawo nadiif ah so gasho

Qadarka fayraska neef-mareenka ee hawada ku jira waxay ku ururi kartaa meelaha isu socodka hawadu liidato. Arintani waxay kordhinaysaa halista faafitaanka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka, gaar ahaan haddii ay jiraan dad badan oo cudurka qaba. Fayrasku wuxuu sidoo kale ku sii jiri karaa hawada ka dib marka qof cudurka qaba uu tago.

Kullanka dibadda ayaa si weyn u yareynaya halistan, laakiin arintani mar walba ma suurtowdo.

Soo gelinta hawo cusub qolka adoo furaya albaab ama daaqad, xattaa dhowr daqiiqadood markiiba, waxay caawisaa in meesha laga saaro hawada duugowday oo ay ku jiraan qaybaha fayraska waxayna

yaraynaysaa fursada faafinta caabuqyada. Dalloola hawada ka baxdo (dalloolada yaryar oo badanaa ku yaal dusha sare ee daaqadda) ama jeexjeexa waxay kaloo faa'iido u yeelan karaan inay keenaan hawo cusub oo joogto ah. Mar kasta oo hawo nadiif ah gudaha la soo geliyo, fayras kasta ayaa looga saarayaa qolka sida ugu dhakhsaha badan.

Isu socodka hawadu waa tan ugu muhiimsan haddii qof qoyskaaga ka tirsan uu qabo COVID-19 ama fayras kale oo neef-mareenka, si aad isugu daydo oo aad u joojiso faafida fayraska. Hage dheeraad ah halkan ka eeg.

Isu socod hawo oo wanaagsan ayaa sidoo kale lala xiriiriyay faa'iidooyinka caafimaadka sida hurdo wanaagsan iyo maalmo ka yar oo jirro qaadis ah oo shaqada ama dugsiga ah.

Waxaa jira talo dheeraad ah oo ku saabsan waxa aad sameyn karto si aad u wanaajiso isu socodka hawada.

3. Xusuusnow aasaaska nadaafadda wanaagsan

Raacitaanka xeerarka aasaasiga ah ee nadaafadda ayaa kaa caawin doonta inaad adiga iyo dadka kaleba ka ilaaliso COVID-19 iyo weliba caabuqyo badan oo soo noqnoqda.

- dabool sankaaga iyo afkaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso
- gacmahaaga dhaq
- nadiifi agagaarkaaga

GermDefence waa bog internet oo wax ku ool ah oo kaa caawin karta inaad ogaato siyaabaha aad naftaada iyo dadka kale ee qoyskaagaba uga ilaalin lahayd COVID-19. Waxay bixisaa macluumaad cilmi ahaan loo caddeeyey oo ku saabsan yareynta halista COVID-19 iyo fayrasyada kale ee gurigaaga..

Adiga oo daboolaya sankaaga iyo afkaaga marka aad qufaceyso ama hindhiseyso

Qufaca iyo hindhisaha waxay siyaadiyaan tirada dhibcaha iyo aerosolka uu qofku siidaayo, masaafada ay gaaraan iyo waqtiga ay hawada ku sii jiraan. Haddii qof cudurka qaba uu qufaco ama hindhiso oo aysan sankooda iyo afkooda daboolin, waxay si weyn u kordhin doontaa halista caabuq-qaadsiinta dadka kale ee ku hareeraysan. Daboolista sankaaga iyo afkaaga, waxaad ku yarayn doontaa faafitaanka dhibcaha xanbaarsan fayraska.

Afkaaga iyo sankaaga ku dabool tiishyuu marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso. Ku tuur tiishyuuga la isticmaaley bacda qashinka isla markiiba dhaq gacmahaaga ama isticmaal gacmo nadiifiyaha Haddii aadan haysan wax masar ah, ku qufac ama ku hindhis laabatada xusulkaaga, hana ku qufacin gacmahaaga.

Dhaq oo nadiifi gacmahaaga

Gacmuhu waxay taabtaan sagxado badan waxayna ku wasakhoobi karaan fayrasyada iyo jeermisyo kale. Markay wasakhoobaan, gacmuha waxay fayraska ugu gudbin karaan indhahaaga, sankaaga ama afkaaga. Halkaas, fayrasyada ayaa jirkaaga ka geli kara oo caabuqa kugu ridi kara.

Dhaqida ama nadiifinta gacmahaaga ayaa meesha ka saaraya fayrasyada iyo jeermisyada kale, sidaa darteed uma badaneyso inaad qaado haddii aad taabato wajigaaga. Isticmaalka saabuun iyo biyo ayaa ah habka ugu waxtarka badan ee loo nadiifiyo gacmahaaga, gaar ahaan haddii ay si muuqata wasakh u yihiin. Gacmo nadiifiyaha ayaa la isticmaali karaa marka saabuun iyo biyo la waayo. Waa in aad u sameysaa si joogta ah maalintii oo dhan.

Intaa ku dar, in aad gacmahaaga dhaqdid:

- ka dib markaad qufacdid, hindhistid oo aad duufsatid
- ka hor inta aadan wax cunin ama aadan cuntada taataabanin
- ka dib markaad taabato sagxadaha ay taabteen dad badan oo kale, sida handaraabyada, gacmo-qabsashada iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqulaha
- marka aad guriga ku noqoneysid

Nadiifi agagaarkaaga

Sagxadaha iyo waxyaabaha la leeyahay ayaa ku wasakhoobi karaan COVID-19 iyo jeermisyada kale marka dadka qaba caabuqa taabtaan ama qufacaan, hadlaan ama ku dul neefsadaan. Nadiifinta sagxadaha ayaa yareynaya halista qaadista ama faafinta caabuqyada.

Sagxada gurigaaga si joogta ah u nadiifi. Si gaar ah ugu fiirso sagxadaha inta badan la taabto, sida gacmo-qabsiga, meelaha nalalka laga daaro, sagxadaha lagu shaqeeyo iyo qalabyada elektarooniga ah sida remote control-ada.

4. Goorta la tixgelinayo xirashada weji-daboolka ama maaskarada wajiga

Xirashada weji-daboolka ama maaskarada wajiga waxay yarayn karaan tirada walxaha ay ku jiraan fayrasyada ee laga soo daayo afka iyo sanka qof qaba COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka. Weji-daboolka wuxuu sidoo kale ka ilaalin karaa qofka weji-daboolka xiran inuu qaado fayrasyada qaarkood.

Goorma ayaa la xirtaa weji-daboolka

- marka aad xiriir dhow la sameyneyso dadka halista sare ugu jira inay si daran uga jiradaan COVID-19 iyo caabuqyada neef-mareenka
- marka heerka COVID-19 uu sarreeyo aadna xiriir dhow la sameyneyso dadka kale, sida meelaha dadku ku badan yihiin iyo meelaha xiran
- marka ay wareegayaan fayrasyo badan oo neef-mareenka ah, sida xilliga jiilaalka, aadna xiriir dhow kula sameyneyso dadka kale meelaha dadku ku badan yihiin iyo meelaha xiran

Haddii aad leedahay astaamo ama baaritaan lagaaga heley COVID-19 oo aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga, xirashada weji-dabool si fiican kuu le'eg ama maaskarada wejiga ayaa ka caawin kara yaraynta faafitaanka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neef-mareenka ah. Ka eeg talo dheeraad ah hagida loogu talagaley dadka leh astaamaha caabuqa neef-mareenka ama baaritaan looga heley cudurka.

Kuwa xaadira waxbarashada ama goobaha daryeelka carruurta sida caadiga ah lagama filayo inay xirtaan weji-daboolka. Xirashada weji-

daboolka carruurta ka yar 3 sano laguma talinayo sababo badbaado dartood.

Maxaa ka dhigaya weji-daboolka mid wanaagsan

Weji-daboolka ayaa si fiican u shaqeeya haddii lagu sameeyo lakabyo badan (ugu yaraan 2 iyada oo la sii doorbidayo 3) oo ay si fiican u le'eg yihiin sanka iyo afka. Silig saaran buundada sanka waxuu hagaajin karaa le'ekaanshaha waxuuna sidoo kale ka caawin karaa inuu ka hortagto ceeryaaminta muraayadaha. Scarf-yada, faashashka ama dharka diimeed waxay u badan tahay inay waxtarkoodu ka yar yihiin haddaysan si wanaagsan u le'ekeyn afka iyo sanka, oo ay yihiin hal lakab.

Weji-daboolka dib loo isticmaali karo waa in lala dhaqi karo dhar kale iyada oo la raacayo tilmaamaha dhar dhaqida lana qallajin karo iyada oo aan keenin in weji-daboolka uu dhaawacmo. Maaskarada hal mar la isticmaalo ee la tuuri karo waa in aan la dhaqin ama dib loo isticmaalin waana in si mas'uuliyad leh loo tuuraa.