

## Qofka xiriir la sameeyey qof qaba covid-19

Dadka isku qoyska ah, eeg warqadda xakamaynta caabuqa "Macluumaadka iyo xeerarka hab dhaqanka ee xiriirka qoyska". Qof aad dhawaan adigu xiriir la sameysay ayaa laga arkay inuu qabo cudurka covid-19 waxaana laga yaabaa inuu adigana kugu dhacay cudurku. Lama hubo in aad qaadday cudurka ama aad jirran tahay, laakiin waxaa muhiim ah in adiga iyo dhammaan dadka kaleba, aad iska xil saartaan in aydaan gudbin cudurka. Haddii aad hore u qabtay ama aad yeelatay calaamado, waa inaad isla markiiba la xiriirtaa daryeelka caafimaadka si lagu baaro. Corona fayraska ayaa aad u faafa marka uu qofku leeyahay astaamo, laakiin sidoo kale qofku wuu faafin karaa wax yar ka hor intaanu qofku xanuunsan. Laga bilaabo wakhtiga uu cudurka qofku ku dhaco ilaa intuu ka jirranayo (xilliga ku-meel gaarka ah) wuxuu u dhexeeyaa 2 ilaa 14 maalmood, caadiyan waav qiyaastii 5 maalmood.

**Qofka uu ku dhacay cudurka covid-19 lixdii bilood ee la soo dhaafay oo lagu xaqiijiyay PCR ama uu cudurku jirkiisa hadda ku jiro (antigentest), macluumaadkani ma khuseeyo.** Si kastaba ha ahaatee ka foajignooow astaamaha cudurka oo guriga joog haddii ay dhacdo inaad xanuunsato ilaa aad gebi ahaanba ka boqsato.

**Qofka qaatay laba tallaa ugu yaraan laba toddobaad ka hor oo aan lahayn astaamaha cudurka covid-19, macluumaadkani ma khuseeyo.** Haddii aad adigu leedahay astaamo joog guriga oo isbaar.

**Haddii aanad adigu tallaalka qaadan, waa inaad 14 maalmood ka bilaabataa maalintii aad la kulantay qofka cudurka laga helay**

- u firso astaamaha laga yaabo inay yihiin astaamaha cudurka covid-19. Astaamaha caadiga u ah waa qandho, qufac, dhuun xanuun, madax xanuun, muruq xanuun, diif/duuf, dareenka urta iyo dhadhan la'aan iyo weliba calool xanuun shuban. Haddii aad isku aragto astaamo, xitaa kuwa fudud, waa inaad isla markiiba is-karantiimaysaa oo aadan la kulmin dadka kale. La xiriir xaruntaada caafimaadka si aad tijaabo isaga qaaddo
- Xataa haddii ay natiijada baaritaanka noqoto negatíf, waa inaad sii wadaa inaad fiiro gaar ah u yeelato astaamaha cudurka. Haddii ay jiraan calaamado cusub, waa inaad la xiriirtaa rugta caafimaadka si laguugu sameeyo qiimeyn cusub.

**Iyo sidoo kale 7 maalmood gudahooda laga bilaabo maalintii aad la kulantay qofka laga helay cudurka, waa inaad**

- La kulanto dad aad u yar intii suurto gal ah oo aad iska dayso aktiifiteetyada aad samayso wakhtiyadaada firaqada ee aad dadka kale xiriirinka kula samaynayso. Ka fogow weliba dadka ay khasab ugu tahay inaad la kulanto (2 mitir), gudaha iyo dibaddaba. Waad faafin kartaa cudurka adigu ka hor intaadan bilaabin inaad dareento xanuun.
- Ku shaqee guriga haddii aad awooddo. Haddii aysan taasi suurto gal ahayn, waxaa si gaar ah muhiim u ah in masaafada shaqaalaha kale ee goobta shaqada aad ilaaliso. Carruurta/dhallinyaradu way aadi karaan dugsiga barbaarinta/dugsiga hoose/dugsiga sare haddii ay dareemaan caafimaad buuxa.

**Qofkii xiriir dhow la lahaa qof cudurka qabay, ha iskadaayo masaafo ka yar 2 mitir oo marka laysku daro ugu yaraan noqonaysa 15 daqiiqo muddo afar iyo labaatan saacadood ah.** (Waxay khuseysaa dadka waaweyn iyo dhalinyara dhigata dugsiyada dhexe iyo kuwa sare)

- Si toos ah isu tijaabi markaad adigu ogaato in laga yaabo inaad la kulantay qof qaba cudurka covid-19, maalinta 5aad ee taariikhdiis tijaabo qaadista shakhsiga cudurka ugu daartay. La xiriir xaruntaada caafimaadka si aad tijaabo isaga u qaaddo.
- Ku shaqee guriga intii suurtoagal ah inta aad sugayso natiijooyinkii baaritaanka. Haddii aysan taasi suurtoagal ahayn, waxaa si gaar ah muhiim u ah in masaafada shaqaalaha kale ee goobta shaqada aad ilaaliso.
- Ardayda dhigata dugsiga dhexe iyo dugsiga sare waxay aadi karaan dugsiyada inta ay sugayaan natiijooyinkii baaritaanka laakiin kama qaybgeleyaan aktiifiteetyada ay sameeyaan wakhtiyada firaaqada ee dugsiga ka baxsan.

Ka akhriso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cudurka covid-19 bogga: [www.1177.se/Kronoberg/corona](http://www.1177.se/Kronoberg/corona)