

Qofka xiriir la yeeshay qof qaba covid-19

Dadka ka tirsan hal qoys, eeg warqadda xakameynta faafka cudurka "Warbixin iyo hab dhaqanka anshaxa ee xiriirka qoyska".

Qof aad mar dhowr xiriir la yeelatay oo ku jira xilli uu cudurka faafin karo (ilaa iyo 48 saacadood ka hor inta aan la arag calaamadaha cudurka) ayaa laga helay covid-19 waxana laga yaabaa inuu cudurku ku soo gaaray. Lama hubo inaad cudurka qaaday ama aad xannuunsan doonto. Waxaa muhima inaad adiga, iyo dadka kalaba, qaadaan mas'uuliyadda inaad dad kale u gudbin cudurka. Haddii aad calaamadaha cudurka horey isugu aragtay ama aad hadda isku aragto waa inaad isla markiiba la xiriirtaa goobaha daryeelka caafimaadka si lagu baaro. Fayraska corona ayaa la is qaadsiin karaa markaad u xannuunsato ama aad qabto calaamadaha. Sidoo kale waxa la is qaadsiin karaa wax yar ka hor inta aadan xannuun dareemin.

Waqtiga u dhaxeeya markaad cudurka qaaddo ilaa iyo inta aad ka xannuunsaneyso (muddada cudurka) ayaa kala duwan una dhaxeeyn kara 2 iyo 14 maalmood, sida badan 5 maalmood.

Muddo 14 maalmood ah marka laga bilaabo maalinta (_/_) aad la kulantay qofka qaba cudurka:

- U feejignow calaamadaha astaanta u noqon kara covid-19. Calaamadaha caadiga waa qandho, qufac, dhuun xannuun, madax xannuun, murqo xannuun, sanko oo dareera, dareenka urka iyo kan dhadhanka oo hoos u dhaca iyo dhibaato calool oo shuban wadata. Haddii aad isku aragto calaamado, xataa kuwo khafiifa, waa inaad isla markiiba is go'doomisaa oo aadan dad kale la kulmin. La xiriir rugtaada caafimaad si lagu baaro. U sheeg inaad xiriir dhow la yeelatay qof qaba covid-19. Tan ayaa sidoo kale khuseysa xataa haddii aad sabab kale ugu baahato daryeel caafimaad. Xaaladaha deg dega wac 112. Xataa haddii lagaa waayo cudurka waa inaad la sii socotaa calaamadaha cudurka. Haddii aad isku aragto calaamado cusub waa inaad la xiriirtaa rugta caafimaadka si loo sameeyo qiimeyn cusub.
- Soo koob dadka aad la kulanto intii macquula, iska ilaali inaad la kulanto saaxiibo kana fogow inaad ka qeyb qaadato howlaha xiliga firaqada oo keeni karta inaad dad kale la kulanto. Ka fogow dadka ay qasabka kugu tahay inaad la kulanto (2 mitir), meelaha gudaha iyo dibedda intaba. Waxaad cudurka dadka qaadsiin kartaa adigoo dareemin xannuun.

- Ku shaqee guriga haddii aad awooddo. Haddii aysan taa macquul ahayn waxaa si gaar ah muhim u ah inaad ka fogaato dadka kale ee kula shaqeeyo ee goobta shaqada. Carruurta/dhalinyarada waxay aadi karaan dugsiga xannaanada/dugsiga hoose dhexe iyo kan sare haddii ay dareemayaan caafimaad.

Haddii aad xiriir dhow la yeelatay qof qaba cudurka, masaafu ka yar 2 mitir iyo guud ahaan ugu yaraan gaareysa 15 daqiiqo isu geyn muddo 24 saacadood. (Ha ahaado qof dhalinyaro ama qaan gaar da'da dugsiga dhexa iyo wixii ka weyn – xataa haddii aadan isku arag calaamadaha cudurka).

- Is baar maalinta 5-aad laga bilaabo taariikhda baaritaanka ee qofka qaba cudurka. La xiriir rugtaada caafimaad si lagu baaro.
- Ku shaqee guriga inti macquula inta aad sugayso natiijada baaritaanka. Haddii aysan taa suura gal ahayn waxaa si gooniya muhim u ah in laga fogaado shaqaalaha kale ee goobta shaqada.
- Ardayda dugsiga dhexe iyo kan sare waxay tegi karaan iskuulka muddada ay sugayaan natiijada baaritaanka balse kama qeyb qaadanayaan howlaha xilliga firaaqada ee ka dhacaya meel ka baxsan iskuulka.
- Haddii aad jawaab hesho muddo ka badan todobaad kadib markii ugu danbeysay ee aad la kulantay qofka qaba cudurka markaa uma baahnid inaad is baarto.

Hadduu lixdii bilood ee ugu danbeysay kugu dhacay covid-19 taasoo lagu xaqiijiyey baarintaanka PCR ama baaritaanka antigentest, ama aad qaadatay hal goojo oo tallaala muddo laga joogo sadax todobaad markaa warbixintan kuma khuseyso.

Si kastaba ha ahaatee la soco calaamadaha cudurka oo guriga joog haddii aad xannuunsato ilaa aad ka caafimaaddo

Warbixin dheeraada ee covid-19 ka aqriso: www.1177.se/Kronoberg/corona