



COVID-19

CORONAVIRUS DISEASE 2019



Funded by the
Asylum, Migration and
Integration Fund of the
European Union



IOM • OIM



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Sidee ayuu COVID-19 u fidaa?

Fayrasku wuxuu umuuqdaa inuu ku faafo dhibcaha neefsashada oo dadku hindhisto, qufaco, ama neefsadaan. Waxaa hadda la qiyaasayaa in, celcelis ahaan, hal qof uu cudurka ku dhacaayo intu ku daran kara inta u dhaxaysa laba iyo saddex kale. Waqtiga u dhexeeya soo-gaadhista fayraska iyo astaamaha calaamadaha waxaa lagu qiyaasaa inta u dhaxaysa 14 maalmood.

Marxaladdaan, waxaan ognahay in fayraska la iskugu gudbin karaa qof fayraska qaba iyo qof qaba oo aan lahayn astaamo.

Waa maxay astaamaha cudurka COVID-19?

Fayrasku wuxuu sababi karaa astaamo sahlan, sida hargab sida qandho, qufac, neefsashada oo dhib ah, murqo xanuun, daal. Kiisaska aadka u daran waxaa ku dhaca oof-wareenka daran, xanuun ba'an oo xagga neefsashada ku dhaca, sepsis iyo shoog septic ah oo sababi kara dhibcaha.

Ilmuhu sidoo kale khatar uguma jiraan infekshin?

Cudurka carruurta wuxuu umuuqdaa mid naadir ah oo sahlan. Astaamaha la soo sheegay ee carruurta waxaa ka mid ah astaamo u eg hargab, sida qandho, diif, iyo qufac. Si kastaba ha noqotee, carruurta waxay u baahan yihiin in laga ilaaliyo faayraska, maadaama ay si dhakhso leh ugu gudbin karaan fayraska.

Ka waran dumarka uurka leh?

Waqtiga xaadirkaan, ma jiraan wax caddeyn ah oo ku saabsan gudbinta COVID-19 oo hooyada u gudbisa cunugga ku dhaca inta uurku jiro. Haweenka uurka leh waxaa lagula talinayaa inay gurigooda joogaan, ka fogaadaan meelaha dadweynaha iyo meelaha lagu kulmo, iyo inay raacaan taxaddarro la mid ah ka-hortagga COVID-19, oo ay ku jiraan gacmo-dhaqid joogto ah, ka fogaanshaha shakhsyaadka buka, iyo is-gooni-u-goosashada iyo raadinta talo caafimaad haddii ay dhacdo astaamo kasta.

Miyaan ka walaacsanaadaa xayawaannada iyo COVID-19?

Ma jiraan wax warbixino ah oo ku saabsan xayawaannada ee ku bukooda COVID-19. Waqtigaan, ma jiraan wax caddeyn ah oo muujinaya in xayawaannada ay ku faafi karo COVID-19. Si kastaba ha noqotee, maadaama xayawaanadu u fidin karaan cuduro kale dadka, waa fikrad fiican markasta inaad gacmahaaga dhaqto markaad ag joogtid xoolaha.

yaa ugu halis badan fayraska inuu ku dhaco?

Dadka da'da ah iyo kuwa qaba xaaladaha caafimaad ee hooseeya (tusaale ahaan dhiikarka, sokorta, cudurrada wadnaha, cudurka neef-mareenka iyo kansarka) ayaa halis badan ugu jira inay yeeshaan astaamo daran.

Ka waran haddii aan yeesho astaamaha ama aan xiriir dhaw la lahaa qof qaba COVID-19?

Ka raadso talo caafimaad dhakhaatiirta EODY-ga ee boggaaga, guriga joog, ka fogow shirarka iyo xiriirka dadka kale dhow. Ha u tagin takhtar ama isbitaal haddii aadan dhibaato culus kala kulanto neefsashada.

Wac khadka tooska ah ee 'EODY' ee taleefanka **1135** ee shaqeeya 24/7 oo ku saleysan (waxay ku hadlaan Griiga iyo Ingiriisiga).

Ka waran haddii aan yeesho astaamaha ama aan xiriir dhaw la lahaa qof qaba COVID-19?

Ka raadso talo caafimaad dhakhaatiirta EODY-ga ee boggaaga, guriga joog, ka fogow shirarka iyo xiriirka dadka kale dhow. Ha u tagin takhtar ama isbitaal haddii aadan dhibaato culus kala kulanto neefsashada.

Miyaa jira jinsiyado iska difaaci karta COVID-19?

Maya. COVID-19 qof kasta wuu ku dhici karaa qof jiran, ayadoon loo eegayn jinsiyadooda ama qabiiladooda

Ma jiraa tallaaf?

Waqti xaadirkan ma jiro wax talaaf ah oo ka hortaga COVID-19. Sida ugu wanaagsan ee looga hortago fayraska waa in la qaado talaabooyin ka hortag ah maalin walba, sida in laga fogaado kulamada iyo in gacmaha loo dhaqo mar walba.

Sideen uga hortigi karaa naftayda COVID-19?

Gacmahaaga si joogto ah ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan kahor cuntada iyo ka dib booqashada musqusha, oo si taxaddar leh gacanta ugu qalaji waraaqaha kadib na ku tuur qashinka.

- ✓ **Ka fogow taabashada indhaha, sanko iyo afka**
- ✓ **Joogtayso mashquulka bulshada; iska ilaali isu imaatinka; iska ilaali inaad gacanqaado**
- ✓ **Ku hay caruurta guriga iyo masaafada dadka waayeelka ah**
- ✓ **Ku dabool afkaaga iyo sankoaga xusulkaaga markaad qufacayso ama hindhiseyso. Kadib tuur waraaqada aad isticmaashay isla markiiba.**