Waxa aad samaynayso haddii aad qaaddo cudurka coronavirus 2019 (COVID-19)

Haddii aad qabto COVID-19 ama aad ka shakisan tahay inaad qaadday fayraska keena COVID-19, raac tilmaamaha hoose si aad gacan uga gaysato kahortagga cudurka inuu ku faafo dadka gurigaaga jooga ama bulshada.

Guriga joog marka laga tago inaad doonanayso daryeel caafimaad

Waa inaad yarayso hawlaha gurigaaga ka baxsan, marka laga tago inaad doonanayso daryeel caafimaad. Ha tagin shaqada, dugsiga, ama meelaha dadwaynaha. Iska ilaali isticmaalidda gaadiidka dadwaynaha, cid isla-raacidda, ama tagsiyada.

Gooni uga bax dadka kale iyo xayawaanka gurigaaga jooga

Dadka: Intii suurtogal ah, waa inaad joogto qol gaar ah oo ka gaar ah dadka kale ee gurigaaga jooga. Sidoo kale waa inaad isticmaasho xamaam gaar ah, hadduu jiro.

Xayawaanka: Ha taaban xayawaanka la rabbaysto iyo kuwa kaleba markii aad xanuusan tahay. Fiiri COVID-19 iyo xayawaanka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Hore ula sii hadal inta aad booqan dhakhtarkaaga

Haddii aad leedahay ballan caafimaad, wac bixiyaha daryeelka caafimaad oo u sheeg inaad qabto ama laga yaabo inaad qabto COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaad inuu tallaabooyin qaado si uu uga ilaaliyo dadka kale inay cudurka qaadaan ama baylah u noqdaan.

Xiro af-xir

Waa inaad xirato af-xir markii aad dadka kale u dhawdahay (tusaale, aad qol la joogto ama gaadiid wada saaran tihiin) ama xayawaanka la rabbaysto iyo kahor inta aadan galin xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaad. Haddii aadan awoodin inaad xirato af-xir (tusaale ahaan, sababtoo ah dhibaato neefsi ayuu kugu keenayaa), markaa waa in dadka aad wada deggan tihiin aydaan isku qol joogin, ama waa inay xirtaan weji-gashi haddii ay qolkaaga soo galayaan.

Dabool qufaca iyo hindhisadaada

Afkaaga iyo sankaaga ku dabool softi markii aad qufacayso ama hindhisayso. Ku tuur softiga la isticmaalay daasado qashin oo bac la galiyey; isla markiibana ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ama ku nadiifi gacmahaaga nadiifiyaha gacmaha ee alkahoosha leh oo ah ugu yaraan 60-95% alkahool adigoo wada gaarsiinaya dhammaan gacmahaaga oo isku xoqaya ilaa aad dareento qallayl. Saabuun iyo biyaha waa in la isticmaalo haddii gacmuhu aad u uskag badan yihiin.

Iska ilaali wadaagista shayada shakhsiga ah ee guryaha lagu isticmaalo

Waa inaadan la wadaagin suxuunta, koobabka cabbitaanka, koobabka, weelka wax lagu cuno, tuwaalada, ama go'a sariirta dadka kale ama xayawaanka la rabbaysto ee gurigaaga. Isticmaalka shayadan kadib, waa in si dhammaystiran loogu dhaqo saabuun iyo biyo.

Sida badan nadiiⱨ gacmahaaga

Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo ayna jirin, ku nadiifi gacmahaaga nadiifiyaha gacmaha ee ay kujirto alkahoosha taasi oo ka kooban ugu yaraan 60% alkahool, adigoo wada gaarsiinaya gacmahaaga oo dhan oo isku xoqaya ilaa aad dareento qallayl. Saabuun iyo biyaha waa in la isticmaalo haddii gacmuhu aad u uskag badan yihiin. Iska ilaali ku taabashada indhaha, sanka, iyo afkaaga gacmahaaga oo aadan dhaqin.

Nadiiⱨ dhammaan meelaha "taabashadu ku badan tahayⱨ maalin kasta

Meelaha taabashadu ku badan tahay waxa kamid ah marfishyada, miisaska dushooda, gacmaha albaabada, tasiilaadka xamaamka, musqulaha, taleefanada, kiiboodhada, miisaska, iyo miisaska sariirta la ag dhigo. Sidoo kale, nadiifi meel kasta oo laga yaabo inay leedahay dhiig, saxaro, ama dheecaanada jirka. Isticmaal buufinaha ama masaxaadaha nadiifinta guryaha loo isticmaalo, adigoo raacaya tilmaamaha summadda. Summadaha waxa ku qoran tilmaamaha sida badbaadada iyo wax-ku-oolka ah ee loo isticmaalo alaabta nadiifinta oo ay kujiraan digtoonida ay tahay inaad samayso markii aad isticmaalayso alaabta, sida xirashada gacmo-gashiyada iyo hubinta inay hawadu si fiican kuugu soo galayso marka aad isticmaalayso alaabta.

La soco astaamahaaga

Raadso daryeel caafimaad oo dhakhso ah haddii xanuunkaagu ka sii darayo (tusaale, neefsigu kugu adkaado). **Kahor** raadinta daryeel, wac bixiyahaaga daryeelka caafimaad oo u sheeg in lagaa baaray, ama lagaa baarayo COVID-19. Xiro af-xir kahor inta aadan galin xarunta. Tallaabooyinkan waxay ka caawin doonaan xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaad inuu ka ilaaliyo dadka kale ee xafiiska jooga ama qolka sugitaanka inay cudurka qaadaan ama baylah u noqdaan.

U sheeg bixiyahaaga daryeelka caafimaad inuu waco waaxda caafimaadka deegaanka ama gobolka. Dadka la galiyey la socosho joogto ah ama Isla-socoshada la fududeeyey waa inay raacaan tilmaamaha ay bixiso waaxda caafimaadka deegaankooda ama shaqo-yaqaanada caafimaadka shaqeed, sidii kolba habboon.

Haddii aad kujirto xaalad degdeg ah oo caafimaad una baahan tahay wicitaanka 911, u sheeg hawlwadeenka kala dirista qaabilsan in lagaa baaray, ama lagaa baarayo COVID-19. Haddii ay suurtogal tahay, xiro af-xir kahor inta ayna ku soo gaarin adeegyada caafimaadka xaaladda degdegga ah.

Joojinta gooni u saaridda guriga

Bukaanada laga helay COVID-19 waa inay ku sii jiraan digtoonida gooni u saaridda guriga ilaa halista u gudbinta dadka kale ay noqoto mid hoosaysa. Go'aanka joojinta digtoonada gooni u saaridda ee guriga waa in loo sameeyo qaab xaalad-ilaa-xaalad ah, iyadoo lala tashanayo bixiyayaasha daryeelka caafimaadka iyo waaxaha caafimaadka gobolka iyo deegaanka.

www.cdc.gov/COVID19

CS 314937-U 03/16/2020