



Foto: Matton

Talooyin ku socda Carruurta iyo da'yarta

Carruurta iyo da'yarta lagu daarto covid-19 badanaa si gaar ah uguma jirraadaan. Hargab baa ku dhici kara oo qufac iyo qandho leh, wayna caafimaadaan dhowr maalmood kaddib. Mararka qaarkood maba jirraadaan, laakiin sidaas oo ay tahay dadka kale bay ku daaran karaan. Waxaa la mid ah dadka waawayn badankooda.

Sidaas darteed waxa ugu muhiimsan waa in laga ilaaliyo shaqsiyaadka da'doodu ka wayn tahay 70 sano iyo dadka horay u qabay cudurro kale. Iyagu aad bay ugu jirran karaan fayruska. Dadka oo dhan way ka qaybqaadan karaa inay caawiyaan iyadoo la samaynayo dhowr waxyaalood oo sahlan.

- Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi markii aad guriga timaadid. Markaas fayruska gacmahaaga ku jira kara wuu dhimanayaa.
- Iska ilaali inaad guriga saaxiibo usoo kaxaysatid haddii guriga dad waayeel ah kula deggan yihiin.
- Waxaad u muujinaysaa xushmad oo u naxaysaa dadka waayeelka ah adigoo ka fogaanaya guriga gudhiisa iyo bannaankiisaba.
- Maadaama aad guriga joogi doontid xattaa haddii aad wax yar hargabsan tahay waxaa aad u muhiim ah inaad ka fogaatid dhammaan dadka waayeelka ah ee ku nool gurigaaga. Ku qufac oo ku hindhis laabatada gacanta. Oo ku dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo marar badan.
- Ha booqan guryaha kale iyo goobaha dadku isagu tagaan.
- Iska ilaali inaad raacdo gaadiidka dad-waynaha.

Talooyin ku socda carruurta iyo da'yarta markay tababarka iyo isboortiga leeyihiin

Waxaa fiican in lasii wado in isboorti (aalmiito) la sameeyo. Haddii aad isboorti samaysid oo tababaratiid waxay u badan tahay in ururkaagu ama kooxdaadu si aad sida ugu fiican kusii wadan kartaan inaad tababarataan si loo yareeyo halista faafidda cudurka. Haddii aysan sidaas ahay, waydii tababarahaaga iyo hoggaamiyaha waxaad samaynasaan.

- Ururo badan waxay u beddesheen inay bannaanka ku ciyaaraan meeshii ay gudaha ku ciyaari lahaayeen. Taasi waxay yaraynasaa halista faafidda cudurka.
- Guriga dharka kusoo bedello, ha ku beddelan dharka qolka dharka lagu beddesho.
- Ha qaybin dhalooyin biyo ah toosna ha uga cabin tuubada meelaha isboortiga ku yaal.
- Ku dhaqo mar walba gacmaha saabuun iyo biyo isla marka aad guriga timaadid.

Talo gaar-ahaaneed ooloogu talagalay dhalinyarada

- La soco mar kasta xogaha cusub ee laga helo ilo lagu kalsoonaan karo (sida FHM iyo warbixinada xaaladaha adag iyo waxa ka jira gobolkaaga/ magaaladaada) oo la wadaag macluumaadkaas lagu kalsoonaan karo qoyskaaga iyo saaxiibadaa. Ku caawi inaad ka hortagtid wayaalaha xanta beenta ah ee lala wareegayo.
- Waxa fiican inaad caawisid kuwa aan wacan karin rugta caafimaadka ama hey'adaha dawladda. Siday u badan tahay haddaba waad samaysaa, laakiin hadda aad bay muhiim u tahay.
- Talooyinka ku saabsan in la iska ilaasho in dad badan isku yimaadaan ama meelaha dad badan ku kulmaan waxay sidoo kale quseeyaan carruurta iyo da'yarta. Waxay taasi qusaysaa markaad joogtid bannaanka iyo gudaha.

Ku fikir inay macalimiinta iyo la taliyeyaasha ardayda wali iskuulka joogaan. Waxaad la xiriiri kartaa iyaga mar kasta oo aad u baahatid cid aad la hadashid.

Talooyinka waxaa soo diyaariyay koox shaqaalo ah oo ka socdo qaybta arbets-och miljömedicinska oo ay wehliyaan dad gaar ah oo ka haysta khibrad wax ku ool ah hälso-och sjukvård iyo hälsoinformationsarbete oo ku aaddan guryaha ciriiriga ah ee dad badani wada deggan yihiin iyo xaafadaha ay ajaanibtu ku badan yihiin ee Stockholm, Göteborg iyo Malmö. Talooyinka waxay ka yimaadeen warbaxin ka yimid hay'adda Folkhälsomyndigheten iyo WHO iyo waxaa warbixintaan xaqiiqdooda soo baaray dhakhtarka caabuqa (infektionsläkare).

www.artcovid.se



Arbetsgruppen
för råd om covid-19
vid trångboddhet