

SU'AALAHAA BADANAA LA ISWEYDIIYO EE KU SAABSAN KORONA FAYRASKA CUSUB (COVID-19)

Yaa goobaha daryeelka MaineHealth ka heli kara baaritaanka COVID-19?

Baaritaanka Dadka Qaba Astaamaha COVID-19

Bukaan kasta oo katirsan MaineHealth oo qaba astaamaha COVID-19 ayaa baaritaan heli karaa. Astaamaha waxaa ka mid ah: qandho ama qarqar, luminta dhadhanka ama urta oo cusub, qufac cusub, neefta oo kugu yaraato, murqo xanuun, ama cune xanuun. Haddii aad qabtid mid ka mid ah astaamahan, fadlan la xiriir bixiyahaaga MaineHealth kaasi oo kuu diyaarin doona baaritaan haddii la muujiyo.

Dadka qaba astaamaha COVID-19 ee daryeel ka raadsanayo mid kamid ah goobaha Daryeelka Gurmada ee MaineHealth, Goobaha Daryeelka ee la tago Ballan La'aan ama Waaxaha Gurmada ee isbitaalka ayaa la qiimeyn doonaa lana baari doonaa haddii la muujiyo.

Baaritaanka Dadka Aan Qabin Astaamaha COVID-19

Baaritaanka dadka aan qabin astaamaha ayaa hadda loo heli karaa bukaanada la xaqiijiyay ee MaineHealth kuwaasi oo aan qabin astaamaha COVID-19 laakiin:

- Si la oggyahay ugu baylah noqday COVID-19, iyo/ama
- Halis sare ugu jira u baylah noqoshada cudurka
Dadka si la oggyahay ugu baylah noqday cudurka waa kuwa in kar 6 fuud u jiray qof shaybaar looga xaqiijiyay inuu qabo COVID-19, muddo ugu yaraan 30 daqiiqo ah. Tusaale ahaan:
- Dadka ka tirsan qoys uu joogo qof qaba cudurka
- Shaqaalaha daryeelka caafimaad ee muhiimka ah iyo shaqaalaha gurmada
- Deganeyaasha iyo shaqaalaha xarumaha kooxaha ku nool yihiin
Tusaalooyinka dadka halista sare ugu jira cudurka waxaa ka mid ah:
- Dadka ka soo laabanaya gobollada leh faafida COVID-19 oo ka sareeysa mida gobolka Maine
- Dadka ka qaybgalay kulamo waaweyn
- Shaqaalaha ganacsiyada kuwaasi oo si toos ah ula shaqeeya xubnaha bulshada maalinwalba
- Shaqaalaha daryeelka caafimaad ee muhiimka ah iyo shaqaalaha gurmada
- Deganeyaasha iyo shaqaalaha xarumaha kooxaha ku nool yihiin guryaha dadka lagu xanaaneeyo iyo xarumaha daryeelka muddada dheer

Gudbinta bixiyaha MaineHealth ayaa loo baahan yahay si loo sameeyo baaritaanka dadka aan qabin astaamaha. Baaritaanka dadka aan qabin astaamaha hadda looma heli karo dadka aan ahayn bukaanada la xaqiijiyay ee MaineHealth. Waqtigaan, MaineHealth kama qaybqaadanayso barnaamijyada “baar oo dir” ama “amarka dhaqanka” ee Gobolka Maine.

Ma baadqabaa in loo yimaado ballan, hab-raac ama qalliin?

Iyadoo waafaqsan hagida ka socota Gubanatoore Mills iyo [CDC](#), MaineHealth waxay adeegyada dib uga bilaabeysaa dhammaan nidaamkayaga caafimaad. Haddii aad qabtid xaalad caafimaad oo joogto ah ama xanuun daran, waxaa muhiim ah inaad dhakhtarkaaga aragtid oo aad sii wadatid hab-raacyada iyo qalliinka lagu taliyay. Dib u dhigida daryeelka ayaa sababi karta dhibaatooyin daran.

Joogteynta baadqabkaaga inagoo ku siinayno daryeel heer sare ah ayaa weli ah mudnaantayada koowaad. Taxadaraadyada baadqabka ee aan ku qaadanayo dhammaan goobaha daryeelka ee MaineHealth waxaa ka mid ah:

- [Xakamaynta booqdayaasha](#) iyo laasimida maaskarooyinka
- Ka baarista bukaanada iyo shaqaalaha astaamaha COVID-19
- Si joogto ah u nadiifinta sagxadaha iyo dhaqida gacmaha
- Xirashada qalabka is-ilaalinta shaqsiyeed (personal protective equipment, PPE)
- Raacida hagida kala fogaanshaha jireed oo adag marka la joogo goobahayaga shaqada
- Ugu daryeelida bukaanada COVID-19 goob ka duwan goobaha bukaanada kale

Waa maxay COVID-19?

COVID-19 (oo sidoo kale loo yaqaan korona fayraska cusub) waa cudur cusub oo sababa astaamo u eg kuwa hargabka. Korona fayraska cusub waa korona fayras cusub oo aan horay loo aqoonsan. Fayruuska sababaya cudurka Korona fayraska 2019 (COVID-19), lama mid ahaan fayruusyada korona ee badanaa ku faafa dadka oona sababa jirro fudud, sida hargabka caadiga ah. Inta badan dhacdooyinka COVID-19 waxay u dhaxeeyaan xanuun fudud ilaa mid dhexdhexaad ah. Dadka qaar, gaar ahaan dadka waaweyn iyo dadka horeba u qabo caafimaad oo liita, ayaa la kulmi karo xanuun neef-mareen oo daran ah ama dhimasho, haddii cudurka ku dhaco. [Baro wax badan oo ku saabsan COVID-19.](#)

Waa maxay astaamaha cabuuqa COVID-19?

Xanuunada la soo sheegay ee dhacdooyinka la xaqiijiyay ee cudurka korona fayraska 2019 (COVID-19) ayaa u dhexeeyo astaamo sahlan illaa xanuun daran iyo dhimasho. Astaamaha soo socda ayaa soo bixi kara **2-14 maalmood ka dib u baylah noqoshada cudurka.**

- Qandho
 - Qufac
 - Neefsashada oo yaraato
 - Qarqar
 - Gariir soo noqnoqda oo uu la socdo qarqar
 - Murqo xanuun
 - Madax xanuun
 - Cune xanuun
 - Luminta dhadhanka ama urta oo cusub
- Haddii aad isku aragtid calaamadaha digniinta ee xaaladda degdegga ah ee COVID-19 isla markaaba raadso daaweyn caafimaad. Calaadaha digniinta ee xaaladda degdegga ah waxaa kamid ah:
- Neefsashada oo adkaata ama neefta oo yaaraato
 - Xanuun joogto ah ama cadaadis saaran xabadka
 - Jahwareer cusub ama hurdo ka kicida oo aan awoodin
 - Bishimaha ama wajiga oo buluug ah

Somali

MaineHealth

Liiskan ma aha mid dhammaystiran. Fadlan kala tasho dhakhtarkaaga wixii ah astaamo kale oo daran ama ku walaac gelinayo. [Booqo websaydhka CDC-da federaalka](#) si aad u heshid macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan calaamadaha iyo astaamaha COVID-19.

Sideen uga ilaalin karaa naftayda iyo qoyskayga?

Xiro maaskarada wajiga

- **Ku dabool afkaaga iyo sankaa maro daboolayso wajiga markaad dad kale agg joogtid.**
- **Maaskarooyinka wajiga ee qalliinka ayaa hadda looga baahan yahay dhammaan goobaha daryeelka ee MaineHealth.** Qof ka tirsan kooxda daryeelka ayaa ku siin doona maaskaro markii aad timaadid.
- **Waxaad ku faafin kartaa COVID-19 dadka kale xiitaa haddii aadan xanuun dareemaynin.** Qof kasta waa inuu xirtaa maro daboosho wajiga markay tahay inuu u baxo goobaha dadweynaha, tusaale ahaan dukaanka raashinka ama marka la soo qaadanayo waxyaabaha kale ee daruuri ah.
- Daboolada maryaha ah ee daboolo wajiga waa inaan loo xirin carruurta yaryar ee ka yar 2 jir, qof kasta oo dhib ku qabo neefsashada, ama miyir la'aan ah, naafo ah ama aan awoodin inuu iska bixiyo maaskarada isagoon la caawin.
- Marada daboolayso wajiga waxaa loogu talagalay in lagu badbaadiyo dadka kale haddii aad cudurka qabtid.
- Sii wad inaad joogteyso ugu yaraan 6 fuud oo idiin dhaxeeyso adiga iyo dadka kale. Daboolka marada ah ma beddelayo kala fogaanshaha jireed.

Gacmahaaga in bdan nadiifi.

In badan ku farxalo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi gaar ahaan markaad tagto goob dadweyne, ama kadib markaad diifsato, qufacdo, ama hindhisto.

- Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, **isticmaal gacmo nadiifiye ka kooban ugu yaraan boqolkiiba 60% aalkolo.** Gaarsii dhammaan gacmahaaga oo ku rug ilaa ay ka qallalaan.
- **Iska ilaali in indhahaaga, sankaaaga, iyo afkaaga** aad ku taabato gacmo aan dhaqnayn.

Gacmahaaga in bdan nadiifi.

- **Ka fogow inaad u dhawaato** dadka jiran
- Masafo **ha idiin dhaxeeyso iyodadka kale** haddii COVID-19 ku faafayo bulshadaada. Tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay dadka halis sare ugu jira inay aad ula bukoodaan cudurka.

Joog guriga haddii aad jiran tahay.

- **Joog guriga** haddii aad jiran tahay, inaad daryeel caafimaad raadsanayso mooyee.

Dabool qufaca iyo hindhisada.

- **Afkaaga iyo sankaaaga ku dabool** tiish markii aad qufacaysid ama hindhisaysid ama isticmaal gudaha xusulkaaga.
- **Ku tuur tiishka aad isticmaashay** qashinka.

- Islamarkaaba **gacmahaaga ku dhaq** saabuun iyo biyo muddo ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, ku nadiifi gacmahaaga gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban aalkolo boqolkiiba 60%.

Nadiifi oo ka dil jeermiska.

- **Nadiifi KANA dil jeermiska sagxadaha badanaa la taabto maalin kasta.** Kuwani waxaa ka mid ah miisaska, sidooyinka albaabada, goobaha nalalka laga daaro, miisaska korkooda, gacan-cuskadayaasha, kursiyada, taleefanada, batoonada, musqulaha, tubooyinka biyaha, iyo waaskadaha.
- **Haddii sagxaduhu wasakh yihiin, nadiifi:** Isticmaal saabuun dareere ah ama saabuun iyo biyo kahor intaadan jeermiska ka dilin.

[Booqo bogga websaydhka CDC-da federaalka](#) si aad uga heshid macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan sida aad naftaada iyo kuwa aad jeceshahay uga ilaalin kartid cudurka.

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuun dareemo?

- **Joog guriga:** Dadka xanuun yar la xanuunsan COVID-19 ayaa badanaa awoodo inay ku soo kabsadaan guriga. Ha bixin, inaad daryeel caafimaad raadsanayso mooyee. Ha booqan goobaha dadweynaha.
- **La soco astaamahaaga:** Isla markaaba raadso daryeel caafimaad haddii xanuunkaagu ka sii darayo (tusaale ahaan, haddii neefsashadu dhib kugu tahay).
 - **Wac dhakhtarkaaga ka hor intaadan u tagin:** Ka hor intaadan aadin xafiiska dhakhtarka ama qolka xaaladaha degdegga ah, taleefan iska hormari oo u sheeg astaamahaaga. Waxay kuu sheegi doonaan waxaad samayn lahayd.
 - **Wac 911 haddii aad qabtid xaalad caafimaad oo degdeg ah:** Ogeysii hawlqadeenka inaad qabtid ama aad u maleyneysid in laga yaabo inaad qabtid, COVID-19. Haddii ay suurto gal tahay, xiro maaskarada wajiga ka hor inta aysan gargaar caafimaad imaan.
- **Xiro maaskarada wajiga:** Ku dabool afkaaga iyo sankaga maro daboolayso wajiga markaad dad kale agg joogtid.
 - Maaskarooyinka wajiga ee qalliinka ayaa hadda looga baahan yahay dhammaan goobaha daryeelka ee MaineHealth. Qof ka tirsan kooxda daryeelka ayaa ku siin doona maaskaro markii aad timaadid.
 - Waxaad ku faafin kartaa COVID-19 dadka kale xiitaa haddii aadan xanuun dareemaynin. Qof kasta waa inuu xirtaa maro daboosho wajiga markay tahay inuu u baxo goobaha dadweynaha, tusaale ahaan dukaanka raashinka ama marka la soo qaadanayo waxyaabaha kale ee daruuri ah.
 - Daboolada maryaha ah ee daboolo wajiga waa inaan loo xirin carruurta yaryar ee ka yar 2 jir, qof kasta oo dhib ku qabo neefsashada, ama miyir la'aan ah, naafo ah ama aan awoodin inuu iska bixiyo maaskarada isagoon la caawin.
 - Marada daboolayso wajiga waxaa loogu talagalay in lagu badbaadiyo dadka kale haddii aad cudurka qabtid.
 - Sii wad inaad joogteyso ugu yaraan 6 fuud oo idiin dhaxeysa adiga iyo dadka kale. Daboolka marada ah ma beddelayo kala fogaanshaha jireed.
- **Ka fogow gaadiidka dadweynaha:** Ka fogow adeegsiga gaadiidka dadweynaha, baabuur wadaagida, ama tagaasida. Gooni uga bax dadka kale ee jooga gurigaaga.

- **Ka fogow dadka kale:** Ilaa intii suurtagal ah, waa inaad ku jirtaa “qolka bukaanka” oo gaar ah kana fogaataa dadka kale ee jooga gurigaaga. Isticmaal musqul gooni ah, haddii la heli karo.
- **Xaddid u dhawaashaha rabaayadaha & xayawaanada:** Waa inaad xaddiddaa u dhawaashaha rabaayadaha iyo xayawaanada kale, isla sida aad u xadidaysid u dhawaashaha dadka kale.
 - In kasta oo aysan jirin warbixino sheegayo in rabaayadaha ama xayawaanada kale ay la bukoonayaan COVID-19, haddana waxaa weli lagu talinayaa in dadka qaba fayrasku ay xaddidaan u dhawaashada xayawaanada illaa inta laga ogaanayo macluumaad dheeri ah.
 - Markay suurtooggal tahay, xubin kale oo qoyskaaga ka mid ah ha daryeelo xayawaankaaga inta aad la xanuunsan tahay COVID-19. Haddii ay qasab tahay inaad daryeesho rabaayadaada ama aad ag joogtid xayawaanka inta aad jiran tahay, dhaq gacmahaaga ka hor iyo ka dib markaad la macaamisho xayawaanka.
- **Dhaq gacmaha:** In badan ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Tani waxay gaar ahaan muhiim tahay kadib markaad diifsato, qufacdo, ama aad hindhisto; aado musqusha; iyo ka hor cunista ama diyaarinta cuntada.
- **Gacmo nadiifiye:** Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye ku salaysan aalkolo oo ka kooban ugu yaraan boqolkiiba 60% aalkolo, adigoo ku daboolaya dhammaan gacmahaaga oo ku rug ilaa ay qallalaan.
- **Saabuun iyo biyo:** Saabuun iyo biyo ayaa ah xulashada ugu wanaagsan, gaar ahaan haddii ay wasakh ka muuqato gacmuhu.
- **Iska ilaali taabashada:** Iska ilaali in indhahaaga, sankaa, iyo afkaaga aad ku taabato gacmo aan dhaqnayn.
- **Ha wadaagin:** Ha la wadaagin dadka kale ee jooga gurigaaga suxuunta, koobabka cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada ama gogosha sariirta.
- **Si fiican u dhaq isticmaal kadib:** Kadib markaad alaabadan isticmaashid, si fiican ugu dhaq saabuun iyo biyo ama ku rid mashiinka weelasha lagu dhaqa.
- **Nadiifi kana dil jeermiska:** Si joogto ah u nadiifi sagxadaha badanaa la taabto ee 'qolkaaga bukaanka' iyo musqusha. Qof kale ha nadiifiyo oo jeermiga ha ka dilo sagxadaha goobaha la wadaago, laakiin yuusan nadiifin qolkaaga jifka iyo musqushaada.
 - Haddii daryeel bixiye ama qof kale u baahan yahay inuu nadiifiyo oo uu jeermiska ka dilo qolka jifka ama musqusha qofka xanuunsan, waa inay sidaas sameeyaan kaliya markii loo baahdo. Daryeel bixiyaha / qof kale waa inuu xirtaa maaskaro oo uu sugaa ilaa iyo intii suurtagal ah ka dib markii uu qofka jiran isticmaalo musqusha.
 - Sagxadaha badanaa la taabto waxaa ka mid ah taleefannada, kontoroolada gaarka ah, miisaska, miisaska kokooda, gacan-qabsiyadaha albaabada, waxyaabaha ku dhegan qolka qubeyska, musqulaha, batoonnada, taabletyada, iyo miisaska sariirta.
- **Nadiifi kana dil jeermiska aaggaga laga yaabo inay leeyihiin dhiig, saxaro, ama dareera jireed.**
- **Waxyaabaha lagu nadiifiyo guryaha loogana dila jeermiska:** Ku nadiifi aagga ama sheyga saabuun iyo biyo ama saabuunada kale ee dareeraha ah haddii uu wasakhaysan yahay. Kadibna, isticmaal jeermis-dilaha guriga.
 - Xaqiiji inaad raacdo tilmaamaha ku qoran baakada si aad u xaqiijiso inaad si baadqab ah oo waxtar leh u adeegsato bedeecada. Bedeecooyin badan ayaa ku talinaya in sagxada qoyan tahay dhowr daqiiqo si loo xaqiijiyo in jeermisku la dilay. Kuwo badan ayaa sidoo kale ku taliyaya taxadaraadyo sida xirashada galoofyada iyo xaqiijinta inaad hawo wanaagsan leedahay marka aad isticmaaleyso bedeecada.
 - Jeermis-dileyaasha guryaha ee ka diiwaangashan EPA badankood ayaa ah kuwo waxtar leh. hagida CDC ee jeermis-dilida

[Booqo bogga websaydhka CDC-da federaalka](#) si aad uga heshid macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan waxa aad sameeynayso haddii aad xanuunsato.

Sidee ayuu fayruusku u faafaa?

Fayruuska waxaa loo maleynayaa inuu yahay mid ay dadka is-qaadsiiyaan:

- Waxaa isku daarto dadka jir ahaan isku dhow (isku jira in ka yar 6 fuud).
- Waxaa la isku qaadsiiyaa finiinka neef-matreenka ee soo baxo marka qof cudurka qaba uu qufaco, hindhiso ama hadlo.
- Finiinadan ayaa gaari kara afka ama sanko dadka u dhow ama waxaa laga yaabaa inay gaaraan sambabada dadkan.

Ma ahaan inay dadku la xanuunsadaan cudurka si ay cudurka ugu faafiyaan dadka kale. Daraasado dhowaan la sameeyay qaar ayaa waxay soo jeediyeen in COVID-19 ay faafin karaan dad aan muujinaynin astaamo. Waxaa sidoo kale suuragal ah in qofku qaado COVID-19 hadii uu taabto sagxad ama shay uu fayruuska dul saaran yahay ka dibna uu taabto afkiisa, sankiisa, ama indhahiisa.

[Booqo bogga Su'aalaha Badanaa La Isweydiyo ee CDC](#) si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan sida fayruusku u faafaa.

Ma inaan isbaaraa?

Haddii aad yeelato mid ka mid ah astaamaha COVID-19 ee kor lagu sharaxay, fadlan joog guriga oo wac dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin doona go'aaminta in lagaa baarayo iyo in kale. Booqo websaydhka [CDC-da federaalka](#) si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeya ee ku saabsan baaritaanka COVID-19.