



WARQADA XAQIIQADA

WAXAAD U BAAHAN TAHAY IN AAD KA OGAATID KAROONFAYRAS 'CORONAVIRUS' (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 waa cudur neef-mareenka ku dhaca oo uu sababo fayras cusub. Calaamadaha lagu garto waxaa ka mid ah xumad, qufac, cuna xanuun iyo neefsashada oo ku qabata. Fayrasku wuxuu ku faafi karaa qof ilaa qof, laakiin nadaafad wanaagsan ayaa gacan ka geysan karta kahortagga caabuqa. Soo ogow cidda khatarta ku jirta iyo waxaad sameyn lahayd haddii aad u maleynaysid inaad leedahay COVID-19.

Waa maxay COVID-19?

Koronofayras 'Coronaviruses' waa qoys ballaaran oo fayras ah kaas oo sababa caabuqyada neef-mareenka. Kuwaani waxay u dhaxayn karaan duray caadiga ah iyo cudurada halista badan.

COVID-19 waa cudur uu sababo nooc cusub oo koronofayras 'coronavirus' ah. Waxaa markii ugu horreysay la sheegay bishii Diseembar 2019 magaalada Wuhan ee dalka Shiinaha.

Astaamaha COVID-19

Calaamadaha COVID-19 waxay ka imaan karaan xanuun fudud ilaa oof-wareen xun. Dadka qaar si dhakhso leh ayey u bogsan doonaan, kuwa kalena waxaa laga yaabaa in ay si dhaqso ah u bukoodaan.

Calaamadaha COVID-19 waxaa ka mid ah:

- qandho
- qufac
- cune xanuun
- neefta oo yaraata

Haddii aad ka walwalsan tahay inaad qaadey COVID-19:

- ka hel baaraha calaamadda barta websaydhada healthdirect
- doon talo caafimaad adoo la xidhiidheya Khadka Caawinta Karonofayras 'Coronavirus' ee Qaranka 1800 020 080. Khadkan macluumaadku wuxuu shaqeeyaa 24ka saacadood maalintii, toddobada maalmood ee wiigii. Haddii aad tahay qof aan ku hadlin Ingiriisig wacaya 131 450
- horay u wac si aad ballan uga sameysatid dhakhtarkaaga ama cusbitalka

- ka ogaato baadhitaanka adoo la xidhiidheya dowlad-goboleedkaaga ama taritorigaaga

Sidee ayuu u fidaa?

COVID-19 wuxuu ku faafaa qof ilaa qof ilaa:

- xidhiidh dhow oo lala yeesho qof cudurka qaba (oo ay ku jiraan 48 saacadood ka hor inta aaney yeelan astaamo)
- taabashada dhibcaha ka yimaada qufaca ama hindhisada qofka cudurka qaba
- taabashada walxaha ama sagxadaha (sida qolka fadhiga ama miisaska) oo dhibco ka yimid qof cudurka qaba, ka dibna taabashada afkaaga ama wejigaaga

Bacdamaa COVID-19 uu yahay cudur cusub, difaacna kama laha bulshada dhexdeeda. Tan macnaheedu waa inay si ballaaran oo dhaqso ah u faafin karto.

Maxaa loola jeedaa barnaamijka telifoonka ee COVIDSafe?

Barnaamijka telifoonada ee COVIDSafe waa qayb ka mid ah shaqada ay Dowladda Australiya qabatay si loo yareeyo fiditaanka COVID19. Kalsooni aan ku helno oo aan ku xakameyno faafitaanka deg-degga ah waxay la micno tahay dowladaha inay fududeyn karaan xannibaadaha iyadoo wali ay ilaalinaysa ammaanka Australiyaanka. Barnaamijka COVIDSafe waa kan kaliya ee lagula xidhiidhayo dabagalka ee uu ansaxiyay Dowlada Australia.

Barnaamijka cusub ee telifoonada ee COVIDSafe waa mid ikhtiyaari ah. Soo dajisiga app waa wax aad sameyn karto si aad u ilaalisid adiga, qoyskaaga iyo asxaabtaada oo aad u badbaadisid noloshada dadka kale ee Australiyaanka ah. Dad badan oo Australiyaan ah ayaa ku xidho barnaamijka 'COVIDSafe', si dhakhso leh ayay saraakiisha caafimaadka gobolka iyo territoriska ay u heli karaan fayraska oo ay ula xidhiidhaan dadka laga yaabo inay u ku dhacday COVID-19.

Barnaamijka telifoonada ee COVIDSafe wuxuu dardar galiyaa habraaca gacanta ee hadda lagu raadinayo dadka xidhiidh dhow la lahaa qof qaba COVID-19. Tani waxay ka dhigan tahay in si dhakhso ah lagula soo xidhiidhi doono haddii aad halis ugu jirto. Tani waxay yareynaysaa fursadaha aad cudurka ugu gudbin karto qoyskaaga, asxaabtaada iyo dadka kale ee bulshada.

Saraakiisha caafimaadka ee dawlad-goboleedka iyo taritoriga ayaa marin u heli kara oo keliya macluumaadka app ee ah haddii qof baadhitaankiisi uu tan noqdey oo uu oggolaado macluumaadka taleefankiisa la soo gelinayo. Saraakiisha caafimaadka ayaa kaliya u isticmaali kara macluumaadka app inay ka caawiyaan feejignaanta kuwa laga yaabo inay karantiil ama isbaartaan.

Sidee ayuu barnaamijka COVIDSafe u shaqeeyaa?

Markii aad soo dejiisanaysid appka waxaad bixineysaa magacaaga, lambarkaaga moobiilka, iyo boostkaadhkaaga oo waxaad xulan doontaa da'daada. Waxaad heli doontaa fariin qoraal xaqiijin ah oo SMS ah si aad u dhammaystirtid rakibaadda. Nidaamku wuxuu markaa abuuraa lambar tixraac gaar ah oo adiga kuu gaar ah.

Barnaamijka telifoonka ee COVIDSafe wuxuu aqoonsan yahay aaladaha kale ee leh barnaamijka lagu rakibay oo inuu ku xidhi Bluetooth kari kara. Markuu appku aqoonsado isticmaale kale, wuxuu xusayaa taarikhda, waqtiga, masaafada iyo mudada xiriirka iyo lambarka tixraaca isticmaalaha. COVIDSafe app ma uruurinayo meesha.

Si aad u noqotid mid wax ku ool ah, waa inaad haysataa barnaamijka telifoonka ee COVIDSafe markuu socdo ganacsigaaga maalinlaha ah oo aad la xidhiidhaysid dadka. Isticmaalayaasha ayaa heli doona ogeysiisyo maalinle ah si loo hubiyo in barnaamijka telifoonka ee COVIDSafe uu shaqeynayo.

Macluumaadka qarsoodi ah iyo aqoonsiga qarsoon ayaa si qarsoodi leh loogu kaydiyaa taleefankaaga. Xitaa adigu ma heli kartid. Macluumaadka xidhiidhka ee ku kaydsan moobiillada mobilada dadka waa la masixi karaa wareegga 21-ka maalmood. Muddadan waxay tixgelin siinaysaa mudda-qaadista COVID-19 iyo waqtiga ay qaadanaayso in la is baadho.

Ayaa khatarta ugu baddan ugu jira COVID-19?

Australiya gudaheeda, dadka halista ugu badan inuu ku dhaco fayrasku waa: Socotada dhawaanta dibedda ku maqnaa

- dadka xidhiidh dhow la lahaa qof laga helay COVID-19
- dadka ku jira xarumaha asluubta iyo haynta
- dadka ku nool goobaha kooxeed

Dadka kuwaas oo ah, ama u badan inay u badantahey, halis sare ugu jira cudur daran haddii ay ku dhacdo fayrasku waa:

- dadka jira 70 sano iyo wixii ka weyn
- dadka jira 65 sano iyo wixii ka weyn oo qaba xaalado caafimaad oo raagey
- Dadka Aborjuniiska ah iyo dadka ka yimid Torres Strait Islander ee jir 50 sano iyo ka weyn ee qaba xaalado caafimaad oo raagey
- dadka leh hababka talaalku waxyeelleeya

Illaa iyo hadda waxaa jira qiime hoose oo loo xaqiijiyey kiisaska COVID-19 ee carruurta, marka loo eego tirade good ee bulshada ballaaran.

Gudiga Ilaalinta Caafimaadka Australia (AHPPC) ayaa ku taliyay in aaney jirin khatar saare in caruurta loo diro iskuulka.

Waqti xaadirkan waxaa jira cadaymo xaddidan oo la xidhiidha halista haweenka uurka leh.

Tixraac websaytka Waaxada Caafimaadka wixii talo ah ee dadka halista ku jira.

Sida looga ilaaliyo COVID-19 naftaada iyo kuwa kale?

Qof kastaa wuxuu leeyahay qayb uu ka ciyaaro joojinta fiditaanka COVID-19. Waa muhiim inaad sameyso waxyaabaha soo socda si loo yareeyo fiditaanka COVID-19 lagana ilaaliyo kuwa khatarta ugu badan ku jira.

Ku dhaqanka kala fogaashaha jiidhka (oo sidoo kale loo yaqaan kala fogaashaha bulshada) iyo nadaafad wanaagsan.

Tan macnaheedu waa:

- ka fogaanshaha 1.5 mitir kuwa kale
- guriga aad joogto haddii aad qabtid astaamo u eg durey ama hargab
- Ka fogaanshaha salaanta jidhka sida is-gacan-ka-qaadashada, is-dhunkashada iyo laabisasaarka
- Isticmaal kadh ku taabashada si aad u bixisid lacag halkii lacag kaash ah ka bixin laheyd haddii ay suurtagal tahay
- ku dabool qufacaaga iyo hindhisadaada xusulkaaga ama tiishuu.
- Si toos ah u geli tiishuuga la isticmaaley biinka xashiishka oo gacmahaaga maydho
- gacmahaaga ku maydh saabuun iyo biyo, oo ay ku jiraan ka hor iyo ka dib cunista iyo ka dib suuliga
- Isticmaal gacmo nadiifiyeyaal aalkolo laga sameeyay
- Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaga iyo afkaaga
- nadiifi oo jeermiga dila meelaha sagxadaha ah ee xooga loo isticmaalo sida barxada kuraasta, miisaska iyo doorkool
- nadiifi oo jeermiska u isticmaal walxaha sida badan loo isticmaalo sida taleefannada gacanta, mafaatiixda, shandaha iyo kaadhahka shaqada
- Kordhi xaddiga hawo nadiif ah adiga oo furaya daaqadaha ama hagaajineya hawada eerikondhishanka

Raac talooyinka ku saabsan isu imadka dadweynaha ee ka yimaada dowlad-goboleedkaaga ama territoriis wakhti kasta.

U dhaqaaqista COVIDSafe Australiya

Australiya waxay si guul leh 'u fidisay qalooca' iyo tirada kiisaska cusub ee COVID-19 ee waddanka oo dhan xilligan aad ayey u yar tahay. Waxaan hadda bilaabi karnaa inaan qaadno tilaabooyin taxaddar leh si aan u yareyno qaar ka mid ah xannibaadaha naga caawiyay xakameynta faafitaanka fayraskan.

Dawlada Australiya waxay siidaysay qorshe 3-talaabo ah kaasoo siiya dariiqa gobolada iyo territorisku ay ugu dhaqaaqi lahaayeen COVIDSafe. Gobollada iyo territorisku waxay u kala gudbi doonaan inta u dhaxaysa tillaabooyinka marinnada wakhtiyada kala duwan, iyadoo la raacayo xaaladdooda caafimaad ee dadweynaha iyo xaaladaha maxalliga ah.

Waad la socon kartaa xaddidaadaha isbeddelaya ee ka jira dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga adigoo booqanaya websaydhkooda 'COVID-19'. Si kastaba ha noqotee, dhammaan tillaabooyinka oo dhan, waa lagama maarmaan in dadku ay ku sii wadaan kala fogaashaha jidhka iyo nadaafadda wanaagsan, in ay guriga joogaan haddii aad xanuusan tahay oo aad iska baadhid haddii aad qabtid wax astaamo ah COVID-19.

Sideen u doontaa daryeel caafimaad?

Waa muhiim inaad sii waddo ballamahaaga caafimaad ee caadiga ah - gaar ahaan haddii aad qabtid xaalado daba dheeraaday ama xanuun u baahan daryeel caafimaad.

Haddii aad xanuusan tahay oo aad u maleynaysid inaad leedahay astaamaha COVID-19, waxaa muhiim ah inaad doontid talo caafimaad. Haddii aad dooneysid inaad qof kala hadasho astaamahaaga, wac Khadka Caawinta Qaranka ee Karoonofayras 'Coronavirus' wixii talo ah **1800 020 080**. Khadkan macluumaadka wuxuu shaqeeyaa 24ka saacadood maalintii, toddobada maalmood ee wiiga.

Haddii aad tahay qof aan ku hadlin Af-Ingiriisiga, waad isticmaali kartaa Adeegga Tarjumidda iyo Afcelinta adoo wacaya **131 450**.

Si aad uga doonatid gargaar caafimaad dhakhtar ama cusbitaal, horay u wac si aad u ogeysiisid inaad soo galaysid. Raac tilmaamaha lagu siiyo.

Haddii aad leedahay astaamaha cudurka neef-mareenka, xidho wajidaboole si aad u ilaalisid dadka kale goorta aad doonaneysid daryeel caafimaad. Haddii aadan mid lahayn, u sheeg daryeel caafimaad bixiyahaaga maadaama ay awoodi karaan inay ku siyaan mid.

Ka fogow ugu yaraan 1.5 mitir dadka kale marwalba. Ku dabool qufacaaga ama hindhisada xusulkaaga.

U sheeg dhakhtarka wixii ku saabsan:

- calaamadahaaga
- taariikh safar kasta
- wixii xidhiidh ah ee aad dhowaan la soo sameysay qof leh COVID-19

GP-ga hogaaminaya Rugaha neef-mareenka

Waxa kale oo laga yaabaa inaad awoodo inaad tagto rugta neefsashada ee ay horseed u tahay GP. Waxa jira rugo caafimaad oo neefsashada ah oo gobol iyo Territor walba ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan rugaha caafimaad ee agtaada ah, booqo: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth iyo keenista dawooyinka ee guriga

Dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka iyo xirfadleyda caafimaadka dhimirka waxay awoodaan inay ku gudbiyaan adeegyo biilasha ugu badan taleefonka ilaa 30ka Sebtember 2020 wadhadalka taleefanka ama fiidiyowga.

Qof kasta oo haysta kaarka Medicare wuxuu u qalmaa adeegyada telifoonka.

Dhakhtarkaaga ayaa waliba ku siin kara warqad daawo iyada oo la adeegsanayo la tashiga taleefanka.

Dhakhtarkaagu wuxuu abuuri doonaa warqadah dawaayinka inta lagu guda jiro wadatashigaaga telehealth. Kadib waxay abuuri karaan nuqul cad oo dawada oo dhan ah (muuqaal dhijital ah sida sawir ama pdf) si ay ugu diraan farmasiga aad doorbidayso emayl, qoraal ama fakis si dawooyinkaaga loogu keeno gurigaaga. Haddii aad doorbideyso, takhtarkaaga ayaa warqad kuugu soo diri kara warqadda daawada.

Faahfaahin intaa ka badan ka ogow adoo booqanaya:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescripts-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Taageerada caafimaadka maskaxda

Coronavirus-ku wuxuu wax ka beddelaa habka aan ugu noolaano oo aan waqti ula qaadno kuwa aan jecel nahay. Faafida ayaa nala jiri doonta bilo badan oo soo socda, waana muhiim in aan xasuusano in aan daryeelo caafimaadkayaga maskaxda iyo sidoo kale caafimaadkeena jidh ahaaneed.

Ku xidhnow asxaabtaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada taleefanka ama internetka.

Xusuusnow inay okeey tahay inaad fiicnayn. Haddii aad dareentid walwal, murugo, daal, walwal ama xanaaq, ogow in tani caadi tahay oo haka baqin inaad caawimaad weydiisatid.

Booqo bogga www.headtohealth.gov.au oo ah:

- xidhiidhiyeyasha khadka caafimaadka maskaxda iyo khadka taleefanka
- Kheyraadka iyo adeegyada kaa caawin kara haddii aad la kulantid walaac caafimaadka maskaxda ah ama aad isku dayeysid inaad qof kale taageertid

Sideen iskaga baadhi karaa COVID-19?

Qof kasta oo qaba astaamaha COVID-19 waa inuu isu soo bandhigaa si loo baaro. Calaamadaha COVID-19 waa xumad, qufac iyo cuno xanuun. Waa muhiim in la baadho xitaa haddii aad kaliya leedahay astaamo fudud.

Is baadhis lagu sameeyo COVID-19 waxay gacan ka geysaneysaa sidii loo ogaan lahaa kiisaska ugu badan ee suurogalka ah sidaa darteed waa la go'doomi karaa xidhiidhkoodana waa la raadiyaa si looga hortago faafitaanka fayraska bulshada dhexdeeda.

Tani waxay gacan ka geysaneysaa dadaallada caafimaadka ee dadweynaha si loo xaddido faafitaanka COVID-19 iyo halka mudnaanta la siinayo iyo jiheynta ilaha daryeelka caafimaadka.

Gobollada iyo territoryadu waxay lahaan karaan shuruudahooda tijaabinta u gaarka ah, fadlan ka hubi waaxaha caafimaadka deegaankaaga.

Sugitaanka natiijooyinka baadhitaanka

Waxay qaadan kartaa dhowr maalmood in natiijooyinka baadhitaanka soo noqdaan.

Haddii aad leedahay astaamo halis ah waxaa lagugu hayn karaa cusbitaalka oo lagaaga goyn karaa bukaannada kale si looga hortago inuu fayrasku fido.

Haddii dhakhtarkaagu kuu sheego inaad wanaagsan tahay oo kufilan tahay in aad gurigaaga tagtid inta aad sugeyso natiijooyinka baaritaankaaga, waa inaad:

- go'doon ku ahaataa guriga
- naftaada iyo dadka kale ka ilaali adoo ku dhaqmayada nadaafad wanaagsan iyo kala fogaanshaa jireed

Sidee loo daweyyaa COVID-19?

Waqtigana xaadirka ah ma jiro dawo ama talaal COVID-19. Daryeel caafimaad ayaa daweyn kara astaamaha badankood. Antibiyootigyadu waxay keliya oo wax ka tarayaan cudurada bakteeriyada oo kama shaqeeyaan fayraska.

Warbixinnada qaar ayaa sheegaya in dawooyinka qaarkood, oo ay ku jiraan hydroxychloroquine, loo isticmaali karo daweynta COVID-19. Ma jiraan wax dawooyin ah oo ay ansixisay Maamulka Badeecada (Therapeutic Goods Administration TGA) ee daweynta COVID-19.

Waxbadan ka baro hydroxychloroquine adoo booqanaya websaydhka TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-qorista-qorista-hydroxychloroquine-covid-19>

Macluumaad dheeri ah

Booqo www.health.gov.au

Hel jawaabaha su'aalaha badanaa la isweydiiyo ee ku saabsan COVID-19 [frequently asked questions about COVID-19](#).

Booqo agabyada COVID-19 Af-Ingiriisiga ah ee COVID-19 [English COVID-19 resources](#) oo loo tarjumay ilo-wareedyada COVID-19 [translated COVID-19 resources](#)

Wixii loogu talagalay dawladda Australiya waxay ka difaacaysaa COVID-19, booqo www.australia.gov.au