



Warqada xaqiiqda: Waxa aad u baahan tahay inaad ka ogaato COVID-19

17/09/2020

Waa maxay COVID-19

Coronavirus waa qoys ballaaran oo farasyadu sababaan caabuqa marinka neefsashada. Kuwani waxay u kala jiri karaan dureyga caadiga ah ilaa cudurrada halista ah.

COVID-19 waa cudur uu keeno nooc cusub oo coronavirus ah. Waxaa markii ugu horreysay laga soo sheegay bishii December ee 2019 magaalada Wuhan ee dalka Shiinaha.

Astaamaha COVID-19

Calaamadaha COVID-19 waxay u kala jori karaan xanuun fudud ilaa oof-wareenka daran. Dadka qaar ayaa si dhakhso ah uga soo kaban doona, qaar kalena si dhakhso ah ayey u xanuunsan karaan.

Astaamaha COVID-19 waxaa ka mid ah:

- xumad
- calaamadaha neefsashada
- qufac
- cunaha xanuun
- neefta oo gaabis ah

Calaamadaha kale waxaa ka mid noqon kara sanko oo duuf ah, madax xanuun, murqo ama xanuun xubnaha laalaabadka ee jirka, lallabo, shuban, matag, luminta dareenka urta, beddelidda dareenka dhadhanka, rabitaanka cuntada iyo daal.

Sida ay u faafto

COVID-19 waxaa uu ku fidaa iyada uu sii marayo qof ilaa qof:

- xidhiidh dhow la leh qofka qaba cudurka faafa (oo ay ku jiraan 48 saacadood ka hor inta aaney calaamadaha lahayn)
- la xidhiidh dhibcaha ka yimaada qufaca qofka qaba cudurka ama hindhisto

- taabashada walxaha ama dusha sare (sida albaabbada ama miisaska) oo leh dhibco ka yimaada qofka qaba cudurka, ka dibna taabashada afkaaga ama wajigaaga

Sababtoo ah COVID-19 waa cudur cusub, ma jirto difaac ka hortagi kara bulshadeena dhexdeeda. Taas macnaheedu waa in ay si weyn oo dhakhso ah u faafi karaan.

Sidee baan iskaga baadhaa COVID-19?

Qof kasta oo qaba astaamaha COVID-19 waa in la badhaa. Waa muhiim in la baaro xitaa haddii aad leedahay calaamado fudud.

Haddii aad ka welwelsan tahay in laga yaabo inaad leedahey COVID-19:

- hubi astaamaha adiga oo isticmaalaya calaamada caafimaadka ee tooska ah ama wac Helpline Qaranka Coronavirus ee talada 1800 020 080. Haddii aad tahay qof aan Af-Ingiriisga ku hadel, waxaad isticmaali kartaa Adeega Turjumidda iyo Af-celinta adoo wacaya 131 450.
- tag rugta caafimaadka neefsashada ee COVID-19 (rugta baadhitaanka)
- la xidhiidh dhakhtarkaaga telefoon, waxayna diyaarin doonaan baadhitaan, tani waxay soo jiidan kartaa lacag

Xarumaha neefsashada ee COVID-19 ayaa loo qoondeeyey xarumo caafimaad oo ku yaalla daafaha dalka, iyaga oo diiradda saaraya tijaabinta dadka qaba calaamadaha caabuqa neefsashada.

Raadi xarunta [caafimaadka neefsashada COVID-19 kuugu dhow](#).

Sugitaanka natiijooyinka baadhitaanka

Waxay qaadan kartaa dhowr maalmood natiijada baadhitaanka si ay dib ugu soo noqoto. Inta aad sugayso natiijada baadhitaankaaga waa inaad raacdaa tilmaamaha ka imaanaya maamulka caafimaadka dadweynaha iyo xirfadlayaasha caafimaadka ee baadhitaanka sameeyey.

Haddii aad is baadho sababtoo ah waxaad leedahay calaamado aad u baahan tahay inaad si toos ah ugu tagto guriga oo aad joogtid halkaas. Waxaad u baahan tahay inaad tan sameyso ilaa aad ka hesho natiijo togan oo baadhitaanka ah ama calaamadahaaga in ay baxeen - hadba kii soo horeeya.

Waxaa laga yabaa in aad ku jiritid karantiil sababtoo ah waxaad tahay qof socdaal ah ama xidhiidh dhow la yeelatey qof leh COVID-19. Haddii aad is baadhidi sabab kasta ha ahaatee markaad ku jirto karantiil waa inaad sii wadataa inaad ku sii jirtid karantiil illaa dhammaadka muddada karantiinka (14 maalmood). Waa in aad tan samaysaa xitaa haddii aadan lahayn calaamado iyo baadhitaankaaguna yahey togan.

Haddii natiijada baadhitaanka ay wanaagsan tahay waxaad u baahan tahay inaad ka go'do dadka kale ee gurigaaga, isbitaalka ama hoy kale sida uu faray dhakhtarkaaga iyo maamulka caafimaadka dadweynaha.

Sidee loo daweyyaa COVID-19?

Hadda ma jiro daaweyn gaar ah ama tallaal la ansixiyey oo daweysa ama ka hortagtaa COVID-19. Waxaa jira daaweyn qaar ka mid ah oo kaa caawin kara dadka ka soo kabanaya COVID-19 daran. Cilmi-baarista Australiya iyo adduunka oo dhan ayaa socda si loo horumariyo tallaalka iyo daaweynta iman kara.

Yaa halista ugu badan ugu jira COVID-19?

Australiya, dadka ugu badan ee halista ugu jira inay qaadaan fayraska waa:

- socdaalayaasha kuwaas oo dhawaanahan dibada joogey
- dadka xidhiidh dhow la lahaa qof laga helay COVID-19
- dadka ku jira xarumaha asluubta iyo xabsiga
- dadka ku jira goobaha degaanka ee kooxda

Dadka, ama ay u badan tahay inay yihiin, khatarta sare ee jirro halis ah haddii ay qaadaan fayraska waa:

- dadka da'doodu u dhaxayso 70 sano iyo ka weyn
- dadka ay nidaamyada difaaca jirka la waxyeelleeyey sababtoo ah xaalado caafimaad ama daaweyn gaar ah
- dadka qaba xaaladaha caafimaad ee raagta ah sida:
 - cudurka wadnaha
 - cudurka sambabada
 - kelyaha oo guuldarrooda
 - sonkorowga
 - naaxista daran
 - cudurka beerka

Tani ma aha liis dhamaystiran oo ka mid ah xaaladaha caafimaad ee raagta in la kordhiyo khatarta. Haddii aad qabto wax xaalad caafimaad ah waxaa lagula talinayaa inaad kala hadashid khatartaada gaarka ah iyo waxa aad sameyn kartid si aad u ilaaliso dhakhtarkaaga daaweynta.

Ilaa hadda waxaa jiray qiime hooseeya oo kiisaska COVID-19 ah oo carruurta ka mid ah, marka loo eego dadweynaha ballaaran.

Waxaa jira caddayn xaddidan waqtigan oo ku saabsan khatarta haweenka uurka leh.

Sida loo ilaaliyo naftaada iyo kuwa kale ee COVID-19

Qof kastaa wuxuu qayb ka yahay inuu door ka ciyaaro joojinta faafidda COVID-19. Waa muhiim ah in la sameeyo waxyaabahan soo socda si loo yareeyo faafidda COVID-19 loona ilaaliyo kuwa halista ugu badan.

- Ilaali 1.5 mitir ka fogaanshaha dadka kale
- iska ilaali salaanta jirka sida gacmaha, gacmaha iyo dhunkashada
- Joog guriga haddii aad leedahay calaamado qabow ama hargab oo kale oo aad tijaabiso xitaa haddii calaamadahaagu ay fudud yihiin
- dabooli qufacaaga oo hindhiso suxulka ama nudaha
- ku dhaji tiishuuyada loo isticmaalo si toos ah oo meydh gacmahaaga
- gacmahaaga ku meydh saabuun iyo biyo, oo ay ku jiraan ka hor iyo ka dib cuntada ka dib markaad musqusha tagto
- isticmaal nadaafadda gacanta ku salaysan aalkohosha
- iska ilaali taabashada indhahaaga, sanko iyo afka
- nadiifi oo jeermiska ka dil dulaha la isticmaalo inta badan sida miiska dusheeda, miisaska iyo albaabbada
- nadiif ah oo jeermiska ka dil walxa inta badan la isticmaalo sida telefoonada gacanta, furayaasha, boorsooyinka iyo baasaska shaqada
- kordhi qadarka hawo cusub oo la heli karo adigoo furaya daaqadaha ama hagaajinta qaboojiyaha.
- soo dejiso barnaamijka CovidSafe

Raac talo ku saabsan kulamada dadweynaha ee [maamulka gobolka ama dhulka](#) mar kasta.

Waxaa muhiim ah inaad sii wadato balamaha caafimaad ee caadiga ah - gaar ahaan haddii aad haysato xaalado joojto ah ama xaalad jorta oo u baahan daryeel caafimaad.

Macluumaad dheeraad ah iyo xidhiidhada

[Websaytka Caafimaadka ee Dawlada Australiya](#)

[Somali khayraadka COVID-19](#)

[Khayraadka COVID-19 ee la turjumay](#)

[Websaytka Dowladda Australiya](#)

[Calaamadaha caafimaadka ee hubiyaha](#)

Raadi [rugta tijaabada COVID-19 ee kuugu dhow](#) (healthdirect)

[Madaxa bogga Caafimaadka](#) ee taageerada caafimaadka maskaxda iyo ladnaanta

National Coronavirus Helpline: 1800 020 080. Khadka macluumaadkan wuxuu ka shaqeeyaa 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood wigii.

Turjumidda iyo Adeegga Turjumidda: 131 450. Turjumida iyo Af-celinta haddii aad tahay qof aan ku hadlin Af-Ingiriisiga.