

MaineHealth

Su'aalaha Badanaa La Weydiiyo ee Ku Saabsan Koronafayraska Novel (COVID-19)

Waa maxay COVID-19?

COVID-19 (oo sidoo kale loo yaqaan koronafayraska novel) waa cudur cusub oo sababa astaamo u eg kuwa hargabka. Dhacdooyinka badankood waxay u dhaxeeyaan heer fudud ilaa heer dhexdhexaad ah. Dadka waaweyn iyo dadka horeyba u qabay xaalado caafimaad, ayaa laga yaabaa inay la kulmaan xanuun neef-mareen oo aad u daran, ama dhimasho, haddii uu qaado.

Maxay MaineHealth sameeynaysaa si ay isugu u diyaariso?

MaineHealth waxay maalin kasta la xiriirtaa Maine CDC iyo US CDC si ay ula socoto faafida dilaaca cudurka. Isbitaalada bulshadayada waxay leeyihiin qorshooyin xoogan oo loogu talagalay cudurada la isqaadsiiyo iyo kuwa si baahsan u faafa. Tababaro iyo u diyaargarow loogu talagalay khaasatan xaaladdan ayaa sanado badan socotay. Shaqaalahayaga ayaa loo tababaray inay bixiyaan daryeelka xanuunada neefmareenka oo takhasus u leh waxayna heystaan agabyada loogu baahan yahay inay si badqab ah u bixiyaan daryeelkaas. Waxaan sidoo kale qaadaynaa dhammaan tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si aan u ilaalinno bukaanadayaga, soo booqdayaasha iyo shaqaalahayaga:

- Ka baarista dhammaan bukaanada astaamaha
- Nadiifinta dhammaan sagxadaha
- Farxalashada in badan
- Hirgelinta nidaamyada soo booqdaha cusub
- Baajinta ballamaha iyo hab-raacyada aan muhiimka ahayn

Fadlan ha usoo wicin inaad ogaato xaalada hab-raac la dooran karo ama booqashada xafiiska ee aan muhiimka ahayn. Inaga ayaa kula soo xiriiri doona. Fadlan eeg nidaamka soo booqdaha isbitaalka deegaankaaga kahor intaadan imaan (fiiri xiriiriyeyaasha kore). Waxaan aqoonsanahay doorka qiimaha badan ee xubnaha qoyska iyo soo booqdayaashu ay ku leeyihiin hanaanka bogsashada. Waad ku mahadsan tahay fahamkaaga iyo taageeradaada ku aadan dadaalkayaga aan ku ilaalinayno bukaanada, soo booqdayaasha iyo shaqaalaha.

Waa maxay astaamaha caabuqa COVID-19?

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

- Qandho
- Qufac
- Neefsashada oo yaraato

Haddii aad isku aragto calaamadaha digniinta xaaladda degdegga ah ee COVID-19 isla markaaba raadso daaweyn caafimaad. Calaamadaha digniinta xaaladda degdegga ah waxaa ka mid 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 wejiga oo buluug ah

Liiskan ma ahan mid dhammaystiran. Fadlan kala tasho bixiyahaaga caafimaad wixii ah astaamo kale oo daran ama walaac keenayo.*

MaineHealth

Cudurka COVID-19 ee sida baahsan u faafa waa xaalad si degdeg ah isu beddeleysa. [Booqo websaydhka CDC-da federaaliga](#) si aad uga hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee calaamadaha iyo astaamaha COVID-19.

Sideen uga ilaalin karaa naftayda iyo tan qoyskayga?

Gacmahaaga nadiifi in badan.

- **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 ugu yaraan ka kooban aalkolo boqolkiiba 60%**. Isku dabool dhammaan gacmahaaga oo ku rug illaa ay ka engegaan.
- **Iska ilaali in indhahaaga, sankaaga, iyo afkaaga** aad ku taabato gacmo aan dhaqnayn.

Ka fogow u dhawaanshaha dadka.

- **Ka fogow inaad u dhawaato** dadka jiran
- Masaafu **ha idiin dhexeyso adiga iyo dadka kale** haddii COVID-19 ku faafayo bulshadaada. Tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay dadka halis sare ugu jira inay jiradaan.

Joog guriga haddii aad jiran tahay.

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

Dabool qufaca iyo hindhisada.

- **Afkaaga iyo sankaaga ku dabool** tiish markii aad qufacaysid ama hindhisaysid ama isticmaal gudaha xusulkaaga.
- **Ku tuur tiishka aad isticmaashay** qashinka.
- Isla markaaba **ku farxalo** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, ku nadiifi gacmahaaga gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban aalkolo boqolkiiba 60%.

Xiro maaskarada wejiga haddii aad jiran tahay.

- **Haddii aad jiran tahay:** Waa inaad xirataa maaskarada wejiga markii aad ag joogto dadka kale (tus., wadaagida qol ama baabuur) iyo kahor intaadan galin xafiiska daryeel caafimaad bixiyaha. Haddii aadan awoodin inaad xirato maaskarada wejiga (tusaale ahaan, haddii ay sababeysa in neefsashada ku dhibto), hadaba waa inaad ku dadaashaa inaad daboosho qufacaaga iyo hindhisadaada, dadka adiga ku daryeelayana waa inay xirtaan maaskarada wejiga haddii ay qolkaaga soo galayaan.
- **Haddii AADAN jiraneyn:** Uma baahnid inaad xirato maaskarada wejiga inaad daryeelayso qof jiran mooyee (qofkaas oo aan awoodi karin inuu xirto maaskarada wejiga). Maaskarooyinka wejiga ayaa laga yaabaa inay yaraadaan sidaa darteed waa in loo kaydiyo daryeelayaasha.

Nadiifi oo ka dil jeermiska.

- **Nadiifi KANA dil jeermiska sagxadaha badanaa la taabto maalin kasta.** Kuwani waxaa ka mid ah miisaska, gacan-qabsiyada albaabada, goobaha nalalka laga daaro, miisaska korkooda, gacan-cuskadayaasha, kursiyada, taleefanada, batoonada, musqulaha, tubooyinka biyaha, iyo waaskadaha.

MaineHealth

- **Haddii sagxaduhu wasakh yihiin, nadiifi:** Isticmaal saabuun dareere ah ama saabuun iyo biyo kahor intaadan jeermiska ka dilin.

Hagida CDC ee dilida jeermiska

Dadka waayeeleka ah iyo dadka leh xaalado caafimaad oo daran oo raagga sida cudurada wadnaha ama sambabada ama sonkorowga ayaa u muuqda inay halis sare ugu jiraan in xanuunka COVID-19 uu u keeno dhibaatooyin aad u daran. Fadlan kala tasho daryeel caafimaad bixiyahaaga wixii ku saabsan talaabooyinka dheeraadka ah ee aad qaadi karto si aad naftaada u ilaalisid.

Cudurka COVID-19 ee sida baahsan u faafa waa xaalad si degdeg ah isu beddeleyso. Booqo bogga websaydhka CDC-da federaalka si aad uga hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan sida aad naftaada iyo kuwa aad jeceshahay uga ilaalin karto cudurka.

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuun dareemo?

Joog guriga inaad daryeel caafimaad raadsanayso mooyee.

- **Joog guriga:** Dadka jiradooda COVID-19 ay tahay mid fudud waxay awoodaan inay guriga ku soo kabsadaan. Ha tagin, inaad daryeel caafimaad raadsanayso mooyee. Ha booqan goobaha dadweynaha.
- **La xiriir dhakhtarkaaga.** Wac kahor intaadan raadsan daryeel caafimaad. Xaqiiji inaad heshid daryeel haddii xanuunkaagu ka sii daro ama aad u maleynaysid inay tahay xaalad degdeg ah.
- **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 gaar ah, haddii la heli karo.
- **Xaddid u dhawaanshaha 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 suurtagal tahay, xubin kale oo qoyskaaga ka mid ah ha u daryeelo xayawaankaaga inta aad la xanuunsan tahay COVID-19. Haddii ay tahay inaad daryeesho rabaayadaada ama aad ag joogto xayawaankaaga inta aad jiran tahay, farxalo kahor iyo kadib markaad dhexgasho iyaga. Eeg COVID-19 iyo Xayawaanada si aad u heshid macluumaad dheeri ah.

Wac dhakhtarkaaga kahor intaadan booqan.

- **Taleefan iska hormari:** Haddii aad leedahay ballan caafimaad, wac xafiiska dhakhtarkaaga ama waaxda xaaladaha degdega ah, oo u sheeg inaad qabto ama aad qabi karto COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa dadka jooga xafiiska inay ilaaliyaan naftooda iyo bukaanada kale.

Xiro maaskarada wejiga haddii aad jiran tahay.

- **Haddii aad jiran tahay:** Waa inaad xirataa maaskarada wejiga markii aad ag joogto dadka kale iyo kahor intaadan galin xafiiska daryeel caafimaad bixiyaha.
- **Haddii aad daryeelayso dadka kale:** Haddii qofka jiran uusan awoodin inuu xirto maaskarada wejiga (tusaale ahaan, haddii ay sababeysa in neefsashada dhib ku noqoto), markaa dadka ku nool guriga waa inay joogaan qol kale. Marka daryeeyaashu ay galayaan qolka qofka jiran, waa inay xirtaan maaskarada wejiga. Laguma talinayo soo booqdayaal aan ahayn daryeel bixiyayaasha.

MaineHealth

Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada.

- **Dabool:** Ku dabool afkaaga iyo sankaaaga tiish markii aad qufacaysid ama hindhisaysid.
- **Tuur:** Ku tuur tiishka aad isticmaashay weelka qashinka.
- **Farxalo:** Isla markaaba ku farxalo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, ku nadiifi gacmahaaga gacmo nadiifiye ku salaysan aalkolo taasi oo ugu yaraan ka kooban aalkolo boqolkiiba 60%.

Gacmahaaga in badan nadiifi.

- **Farxalo:** In badan ku farxalo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay kadib markaad diifsato, qufacdo, ama hindhisto; aado musqusha; iyo kahor wax cunida 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, sankaaaga, iyo afkaaga aad ku taabato gacmo aan dhaqnayn.

Ka fogow wadaagida alaabada shaqsiyeed ee guriga.

- **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 isticmaasho, si fiican ugu dhaq saabuun iyo biyo ama ku rid mashiinka weelasha lagu dhaqo.

Nadiifi dhammaan sagxadaha “badanaa la taabto” maalin kasta.

- Nadiifi sagxadaha badanaa la taabto taabashada ee aaggaaga go'doominta ("qolka bukaanka" iyo musqusha) maalin kasta; daryeel bixiyuhu ha nadiifiyo hana ka dila jeermiska sagxadaha taabashada sare leh ee goobaha kale ee guriga.
- Nadiifi kana dil jeermiska: **Si joogto ah u nadiifi sagxadaha badanaa la taabato ee “qolka bukaanka” iyo musqusha. Qof kale ha nadiifiyo hana ka dila jeermiska sagxadaha aaggaga la wadaago, laakiin yuusan gelin qolkaaga jifka iyo musqushaada.**
 - Haddii daryeel bixiye ama qof kale u baahan yahay inuu nadiifiyo kana dila jeermiska qolka jifka ama musqusha qofka jiran, waa inay sameeyaan keliya haddii loo baahdo. Daryeel bixiyaha/qof kale waa inuu xirtaa maaskaro uuna illaa iyo inta suurtagal ah sugaa wakhti kadib marka qofka jiran uu musqusha isticmaalo.
 - Sagxadaha badanaa la taabto waxaa ka mid ah taleefannada, kontoroolada gaarka ah, miisaska, miisaska korkooda, gacan-qabsiyadaha albaabada, waxyaabha 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 sumadda si aad u hubiso inaad u isticmaasho si badqab ah oona waxtar leh. Alaabooyinka badankood ayaa ku taliya in sagxada ay qoynaato dhowr daqiiqo si loo xaqiijiyo in jeermiska dhintay. Kuwo badan ayaa sidoo kale ku taliya taxadarada sida xirashada galoofyada iyo xaqiijinta inaad hawo wanaagsan helayso inta aad alaabta/jeermis dilaha isticmaaleysid.

MaineHealth

- Jeermis-dileyaasha guryaha ee ka diiwaangashan EPA badankood ayaa ah kuwo waxtar leh. hagida CDC ee jeermis-dilida

La socio astaamahaaga.

- **Raadso daryeel caafimaad, laakiin marka hore wac:** Isla markaaba raadso daryeel caafimaad haddii xanuunkaagu ka sii darayo (tusaale ahaan, haddii neefsashadu dhib kugu tahay).
 - **Wac dhakhtarkaaga kahor intaadan tagin:** Kahor intaadan aadin xafiiska dhakhtarka ama qolka xaaladaha degdegga ah, taleefan iska hormari oo u sheeg astaamahaaga. Waxay kuu sheegi doonaan waxa aad samaynaysid.
- **Xiro maaskarada wejiga:** Haddii ay suurtagal tahay, gasho maaskarada wejiga ka hor intaadan gelin dhismaha. Haddii aadan gashan karin maaskarada wejiga, iskuday inaad masafo badqab leh ka fogaato dadka kale (in u jirta dadka kale ugu yaraan 6 fuut). Tani waxay caawin doontaa ilaalinta dadka jooga xafiiska ama qolka sugitaanka.
- **Raac tilmaamaha daryeelka ee daryeel caafimaad bixiyahaaga iyo waaxda caafimaadka deegaankaaga:** Maamulka caafimaadka deegaankaaga ayaa bixin doona tilmaamo ku saabsan eegida astaamahaaga iyo macluumaadka warbixinta.

Wac **911** haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah: Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah oo aad u baahan tahay inaad wacdo 911, ogeysii xiriiriyaha/hawlwadeenka inaad qabto ama aad u maleynayso inaad qabto, COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, gasho maaskarada wejiga kahor inta aysan gargaarka caafimaad imaan.

Cudurka COVID-19 ee sida baahsan u faafa waa xaalad si degdeg ah isu beddeleysa. [Booqo bogga websaydhka CDC-da federaalka](#) si aad uga hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan waxa aad sameeynayso haddii aad xanuunsato.

Sidee ayuu COVID-19 u faafaa?

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

- Waxaa isku daarto dadka leh istaabasho dhow (isku jira qiyaastii 6 fuut)
- Finiinka soo baxo marka qof cudurka qaba uu qufaco ama hindhiso

Finiinadan ayaa gaari kara afka ama sanko dadka u dhow ama waxaa laga yaabaa inay gaaraan sambabada dadkan. Waxaa suurtagal ah in qofku uu qaado COVID-19 haddii uu taabto sagxad ama shay uu fayraska dul saaran yahay kadibna uu taabto afkiisa, sankiisa, ama indhihiisa.

Qof si firfircoon ula xanuunsan COVID-19 ayaa ku faafin kara cudurka dadka kale. Waxaa sidoo kale suurtagal ah in dadka uu ku dhacay COVID-19, laakiin aan isku arkin astaamo, ay cudurka ku faafin karaan dadka kale.

Cudurka COVID-19 ee sida baahsan u faafa ayaa ah xaalad si degdeg ah isu beddesho. [Booqo bogga websaydhka CDC-da federaalka](#) si aad uga hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan sida fayruusku loo faafiyo.

Haddii aad yeelato astaamo ay ka mid yihiin qandho, qufac, iyo/ama neefsashada oo kugu adkaata, aadna u dhawaatay qof la ogyahay inuu qabo COVID-19, fadlan joog guriga oo wac daryeel caafimaad bixiyahaaga.

MaineHealth

Bukaanada da'da ah iyo shakhsiyaadka qaba xaalado caafimaad oo aad u daran ama leh nidaamka difaaca jirka oo daciifay waa inay goor hore la xiriiraan daryeel caafimaad bixiyahooda, xittaa haddii jirradoodu fududahay.

Haddii aad qabto astaamo daran, sida xanuun joogto ah ama cadaadis kaa saaran feeraha, jahwareer cusub ama aadan awoodi karin inaad hurdada ka kacdo, ama bushimaha ama wejiga oo buluug ku ah, la xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga ama qolka xaaladaha degdegga oona raadso daryeel isla markaaba. Dhakhtarkaaga ayaa go'aamin doona inaad qabto calaamadaha iyo astaamaha COVID-19 iyo in lagaa baarayo iyo in kale.