

Cudurka Fayraska Korona 2019 (COVID-19)

Yaree Halista aad Ugu Jirto Cudurka COVID-19

Xaanshida xaqiiqda ayaa loogu talagalay dadka khatarta weyn ugu jira in ay cudur halis ah ka qaadaan COVID-19, sida dadka waaweyn iyo dadka qaba xaaladaha caafimaad ee daran.
Waxaan kugu caawin doonnaa go'aaminta
waxa aad sameyn karto si aad u yareyso khatarta aad ugu jirto in aad wajahdo COVID-19.

Kumaa halis sii kordheysa ugu jira?

Halista cusbitaal dhigista ama dhimashada ka dhalata cudurka COVID-19 ayaa la sii kordheysa:

- Da'da, marka aad weynaato halista ayaa sii kordheysa gaar ahaan dadka waaweyn ee waayeelka ah;
- Yeelashada xaalad caafimaad oo adag oo ay ka mid yihiin cayilka, sonkorowga, cudurrada sambabka/wadnaha/kelida/beerka, caddaadiska dhiigga oo sarreeya ama dhiig kar, faaliga ama istaroog, iyo xaaladaha daciifiya habka difaaca jirka (t.a, kaansarada qaar, HIV/AIDS ee aan la daaweyn);
- Qaadashada daawooyinka daciifiya habka difaaca jirka (t.a, kiimiyoterabi/kiimiko ku daweyn, daawooyinka steroid ee afka laga qaato).

Xaddid tirada dadka ee aad jir ahaan u dhowaato

- Marka laga reebo kuwo aad la nooshahay:
 - Xaddid tirada dadka ee aad u dhowaato;
 - Intii suuragal ah ka fogaaw dadka (ugu yaraan 2 mitir/6 cag u jirso).
- Saaxiibada iyo qoyska kala xiriir telefoonka, wada-sheekaysi fiidiyow ah, fariimo qoraal ah marka kasta oo ay suuragal tahay.
- Guriga ka soo shaqee haddii ay suuragal tahay.
- Kula kulan bixiyeyaasha daryeelkaaga caafimaad aaladaha casriga ah ee fududeeya kulamada xubnaha kala fog (t.a, takhaatiirta, daaweeyayaasha duugista jirka) mar kasta oo ay suuragal tahay.

Ka fogaaw goobaha xiran ama daboolan iyo meelaha ay dadku ku badan yihiin

- Ku booqo saaxiibadaada iyo qoyskaba meelo bannaan ah mar kasta oo ay suuragal tahay.
- Haddii ay dhacdo in aad meel gudo ah ku kulantaan, daaqadaha iyo albaabada fur si aad u sii wanaajiso hawo-siin mar kasta oo ay suuragal tahay.
- Ka fogaaw dukaamada ay dadku ku badan yihiin iyo goobaha kale ee gudaha loo galo haddii ay suuragal tahay. Dooro waqtiyada uu mashquulku yar yahay in soo adeegato, oo isticmaal adeegyada alaabooyinka la isu keenno ama dadka kale weyddiiso in ay kuu soo qaadan cuntada iyo sahayda.
- Xaddid in aad adeegsato gaadiidka dadweynaha, taksiyada iyo gawaarida la isla-raaco. Haddii ay dhacdo in aad adeegsato gaadiidka noocaan ah, dooro waqtiyada mashquulku yar yahay haddii ay suuragal tahay, ku dhaqan kala-fogaanshaha bulshada, xiro af-xir oo si joogto ah gacmaha isaga dhaq. Haddii ay dhacdo in aad takis ama gawaarida la wadaago qaadato, xiro af-xir, hubso in darawalka uu xiran yahay af-xir, xagga dambe fadhiiso oo daaqadda fur

Xiro af-xir oo hubso in dadka agtaada fadhiya ay sidoo kale xirtaan

- Xiro af-xir aan ahayn mid caafimaad si uu kaaga caawiyo in aadan cudurka ku faafin dadka kale.
- Xiro af-xir marka aad meel gudaheeda kula jirtid dad ka socda meel aan gurigaaga ahayn oo sidoo kale hubso in kuwa kuu dhow ay iyagana in ay sidaa sameeyaan (adiga oo u qaadanaya in aad taqaanno oo ayna amaan tahay in aad iyagga kala hadasho isticmaalka af-xirka).
- Af-xirka xiro mar kasta oo bannaanka joogto oo aad 2 mitir/6 cag u jirto dadka ka baxsan reerkaaga oo sidoo kale hubso in kuwa kuu dhow ay iyaganna xirtaan.

Si joogto ah u nadiifi gacmahaaga

- Gacmaha inta badan ku dhaqo biyo iyo saabuun. Dad hala wadaagin tuwaallada gacanta.
- Wado oo isticmaal daawada gacmaha la marsado oo aalkolo ku jirta (60% - 90% aalkolo ah) haddii biyo iyo saabuun aanan la heli karin.
- Gacmahaaga nadiifi mar kasta oo aad taabato walxo ama meelo ay dad kale taabteen, iyo sidoo kale haddii aad qof kale taabato. Ka fogaaw in aad wejigaaga taabato, iyo haddi aad u baahan tahay, marka hore gacmahaaga nadiifi.

Istiraatiijiyadaha kale ee gacanta ka geysanaya caafimaad qabka

- Qaado tallaalkaaga ifilada marka la heli karo si uu kaaga difaaco fayraska ifilada.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha gurigaaga ee inta badan la taabto (t.a. qataarada, daare-damiyeyasha nalalka).
- Haddii aad isku aragto [calaamado la mid ah kuwa lagu garto cudurka COVID-19](#), la xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama booqo xarun qiimeyn.
- Haddii aad qabto walaacyo ku saabsan caafimaadkaaga dhimirka ama kan qof qoyskaaga ka tirsan, caawimaad raadso.

Kheyraadka

- Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee dalka Kanada: [Dadka Nugul iyo COVID-19](#)
- Isbaheysiga Reer Kanada ee Caafimaadka Dhimirka Dadka Waaweyn:
 - [Tatooyinka loogu talagalay La-dagaallanka Walaaca inta lagu jiro Xaaladdan Caafimaadka Dadweynaha](#)
 - [Waxyaabaha La Sameeyo Inta Jir Ahaan La Kala-fogaanayo](#)
- CATIE: [Cudurka Fayraska Korona \(COVID-19\), HIV iyo Cagaarshowga C: Waxa Aad u Baahan Tahay In Aad Oggaatid](#)
- Wasaaradda Caafimaadka: [Kheyraadyada loogu talagalay dadka Reer Ontario ee La Ildaran Caafimaadka Dhimirka iyo Arrimaha Balwadaha inta uu jiro Cudurka Safmarka ah](#)
- Bulshada Kaansarka ee Reer Kanada: [Kansarka iyo COVID-19](#)
- Ku Saabsan Caafimaadka Carruurta: [Macluumaad loogu talagalay Waalidiinta Carruurta Difaaca Jirkooda Liita iyo Carruurta Qabta Xaaladaha Caafimaad ee Daran](#)
- Caafimaadka Dadweynaha ee Ontario: [Kheyraadka Dadweynaha](#)

Wax ka baro fayraska

Si aad wax badan uga oggaato oo aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan cudurka COVID-19 booqo mareegtada Wasaaradda Caafimaadka ee Dowlad-Goboleedka Ontario ontario.ca/coronavirus.

Hadaad rabto macluumaad dheeraad ah fadlan la xiriir: _____

Macmuulaadka dokumentigan ku qoran waa midkii 18-ka Nofembar, 2020