



Talo waanagsan oo ku saabsan adiga, kuwa ehelkoodu qof ka mid ahi yahay kooxda halista ku jirta

Ilaali kuwa aadku u nugul

24.03.2020

Waa maxay caabuqa Karoona?

Caabuqa Karoona wuxuu sababa in dhuunta neefta ku dhaco jeermis, astaamaha waxay noqon karaa hargab ilaa xanuun khatar ah oo ku dhaca sambabada, kaas oo qof kasta u gudbin karo qofka kale sida dhibic qufac ama hindhisa ah korka sare ama ku qaadid taabasho (salaanta gacanta, meel qabsasho iwm)

Caabuqa cusub ee Karoona wuxuu u eg yahay ugu horeyn mid sababi kara xanuun khatar ku ah dadka waaweyn iyo dadka qaba xanuunada mudada dheer .Waxaan ku jiraan koxda halista u ah, waa inaad sameysataa taxadar dheeri ah si aad u ilaalsidi naftaada iyo kuwa kale ee gaar ahaan u nugul inuu ku faafo cudurku.

Waa kumee kooxda ugu nugul?

Kooxaha qaarkood, waxay halis u yihiin in ay si xun u xanuunsadan, haddii ay qaadaan xanuunka caabuqa cusub ee Karoona

- Dadka waaweyn (Gaar ahaan ka weyn 80 sano)
- Xaamilada (in la ilaaliyo awgeed)

Qofka mudada dheer xanuunka qaba

- Qofka qaba xanuunada xididida dhiiga ee wadnaha (ma quseeyaan kuwa si fican loo daweyey Dhiigkar)
- Qofka qaba xanuunka sambabada (ma quseeyaan kuwa si fican loo daweyey neefta)
- Qofka difaaca jirkiisu liito
- a qaba Macaanka /Sokorta
- Qofka qaba kansarka
- Caruurta qaba xanuun mudo dheer

Waa inaad u aragtaa naftaada kuwo halis gaar ah leh, Haddii aad qabtid xanuunada mudada dheer dhexdhexaad ama darajo/heer adag, tusaale Dhiig kar leh ama neef, taas oo aanay habaysneyn daawadu, waxaa loo tixgelin karaa khatar gaar ah. Haddii loogu daweeeyey si wanaagsan xanuunka mudada dheer ku hayey lana baaray, kama mid TIHID kooxda halista ku jirta.Hadii shaki kaaga jiro, inaad ka mid tahay kooxda u halista khatarta ama aad u baahan tahay talooyin, waxaa kugula talineynaa inaad la hadasho dhakhtarkii ku daaweyey.

Maxaa sameeyaa, haddii aan ka mid ahay kooxda helista ku jira?

Raac talooyinka nadaafda ee guud

Haddii aad ka mid tahay kooxda gaarka ee halista ku jirta , waxaan kugula talineynaa, inaad si gaar u ilaalisid talooyinka nadaafada guud, iyo talooyinka ku saabsan bulshada.

- Inta badan mayr gacamahaaga, isticmaal alkohol gacamaha la mariyo, marka aad banaanka u baxdid, adigoo la socda dad kale, intaadan wax cinin
- Ku qufac ama hindhis dhudhunka gacanta, maya gacamahaaga
- Isticmaal galka gacmaha galoofis hadaad baxaysid
- Ma isku aragtay caalamodo cudurka, ama astaamo sahlan keliya, joog gurigaaga inlaa intaad caafimaadeysid
- Yaree xiriirka taabashada (gacanta, hab, dhunkasho,) iyo ka taxadar howlasha bulshada
- Taxadar ku meel gaar ahaan,dhaqdhaqaaqa nasashada bulshada, taas oo ay jiraan xiriir dhow oo dadka kale ah (tusale, adaaga, jimicsiga, kooxaha jimicsiga, kooxda buundooyinka, munaasibada qoyska, booqashada caruurta awoowaha)
- Weydii dadka kale in ay tixgelin muujiyaan

Qaado taxadar gaar ah/Digtooni

Waxaanu sidoo kale ku talineynaa, inaad ka fekertid sidaan u ilaalin laheyd naftaada sida ugu yar ee suuragalneysa in aadan qaadin cudurka:

- Joog guriga hadii suurtagal tahay
- Ka taxadar goobaha dadka badan yimaadaan, waxaan kugula talineynaa inaad raacin gaadidka dadweynaha, garaan ahaan xiliga la rawaxayo
- Samee nafaada wanaagsan oo gacamaha ah. Si fican u dhaq/mayr gacmahaaga, gaar ahaan hadii aad qabsato meel, marka aad guriga timaado.
- Ka taxadar inaad taabato sankaa, afka ama indhaha, hadii gacmahaagu nadiif aheyn, sabatoo ah caabuqu/jeermisku waxaa la isku qaadiyiya gacmaha u gudbiya xuubka sankaa, afka iyo indhaha
- Ka fagow dadka kale, gaar ahaan hadaad aragto qof u eg qof xanuunsan. Dhibic qufac oo ka timi ama hindhiso, waxay ku faaftaa hawada ilaa 1-2 mitir masaafaha ah, halkaas oo ka qaadiin kartid dadka kale. Ma ahaneyso mid mudo ku hehaabeysa hawada.



Maxaa sameeyn karaa, hadii isbedel ku yimi bixitaanka dad la kulanka?

Hadii uu yaraa xiriika dadka kale, sida caadiga ah, waa inaad ka fekertaa, maxaad sameyn laheyd. Waxaay ku xiran tahay xaalada, tusaale hadii aad ku lugeysid nawaaxiga, halkaas oo dad badan ku sugneyn, ku dhex lugee jardiinada, Kala xiriir dadka aad taqaan viideo la iska arko, hadii aad aadi jirtey jimicsi, waxaad fiirisaa inaad guriga ku sameyn kartid.

Goorma ayaan sameynaa foajignaan dheeraad ah?

La xiriir dhakhtarka , hadii aad isku aragto:

- ▶ Qufuc cusub
- ▶ Xumad
- ▶ Neef qaadashada oo xumaadata
- ▶ Xanuun maalmo badan
- ▶ Ka soo eraysasho la'aan
- ▶ Caalmadaha o sii xumaada

Waa muhiim, inaad wacdo marka hore wacdid, ma aha inaad timaado qolka sugitaanka, waxaad qaadsiiin kartaa dadka kale.

La soco wararka dheeredka ah isbedelka caabuqa Karoonaha cusub waaxda caafimaadka xaruntooda internetka www.sst.dk/corona-eng