



Adigaaga ah 70 sano ama ka weyn – xadee dadka aad la kulmeyso

Waxaanu ku talinaynaa in adigaaga ah 70 sano ama ka weyn aad xadeyso inaad aad ugu dhawaato dad kale oo joogtid guriga sida ugu badan ee suurtagal ah xilliga wakhtigan socdo.

Cudurkan faayraska ah ee cusub covid-19 wuxuu isu badalay cudur aad ugu faafay bulshada oo iminka ku fiday gudaha Iswiidhan. Adigaaga ah 70 sano ama ka weyn waxaad ka tirsantahay kooxda khatarta ugu jirta. Tani waxay ka muuqataa waayo-aragnimada laga helay Shiinaha iyo Talyaaniga iyadoo meelahaas faafinta cudurka ka socotay wakhti dheer.

Aad ayay muhiim u tahay inaad naftaada iyo dadka kaleba ka ilaalisu inuu ku faafdo covid-19. Sidaas ayaad xitaa ku ilaalinaysaa daryeelka bukaanka oo culays badan saarnaan doono.

Sidan ayaad u ahaanaysaa qof caafimaad qaba

Si la isaga ilaaliyo in cudur aad qaado waxaanu kugu baraarajinaynaa inaad adigaaga 70 sano ama ka weyn ah aad xadeyso inaad aad ugu dhawaato dad kale Waa inaad iska dhaaftaa inaad raacdo gaadiidka dadweynaha, wax ka iibsiga dukaamada ama inaad joogto dhismayaal ay dad badan joogaan wakhti isku mid ah. Waxaad ku badashaa inaad caawimaad ka hesho qaraabada ama deriska si aad tusaale ahaan u soo iibsato raashin ama fulinta arrimahaaga.

Sidan ayaad isaga ilaalinaysaa inaad dad kale cudur ku faafiso

Haddii aad xanuusanayso waa inaad guriga joogto si aad isu daryeesho iyo si aad uga hortagto inaad dad kale cudur qaadsiiyo xitaa haddii aad leedahay calaamado khafiif ah. Iska ilaali inaad aad ugu dhawaato dad kale marka aad xanuusanayso.

Telafoonada muhiimka ah

Wixi ah su'aalo guud kuna saabsan covid-19, wac 113 13.

Wixi ah talo-bixinta daryeelka bukaanka, booqo bogga intarnatka ee Hagida Daryeelka, www.1177.se ama wac telafoon lambarka 1177, khadkan wuu furanyahay maalin iyo habeenba.

Haddii aad dareemayso wel-wel wac khadka telafoonka loogu talo-galay dadka waayeelka ah, 020-22 22 33. Maalmaha shaqo saacada 10 ilaa 15.

Haddii ay jirto xaalad nolosha khatar ku ah wac 112.

Sidan ayaad u caawinaysaa daryeelka bukaanka

In aad xadayso aad ugu dhawaanshaha dad kale waxaa ku yaraanaya dadka xanuusanaya taas oo keenaysa in culayska laga qaado daryeelka bukaanka. Haddii dadka oo dhan kaalintooda qaataan waxaynu taageeraynaa daryeelka bukaanka oo wakhti xadeysan ay ku badnaan doonto culayska shaqo.

Covid-19 wuxuu keenaa dareen xanuun oo guud oo leh hal ama dhowr ah calaamadaha soo socda:

- qufac
- xummad
- dhibaato neefsiga ah
- diif
- cuno xanuun
- madax xanuun
- xanuun muruqyada iyo laabatada ah
- yalaalugood, lallabood (yaayaqsood).

Adkayso – arintan way iska dhamaanaysaa

Waa caadi in la dareemo wel-wel, is hubid la'aan iyo kelinimo marka lagu jiro xaalad ay tahay in qofku ka fogaado dadka kale.

Ta aad samayn karto si aad wanaag u dareento waa in tusaale ahaan aad deegaanka dabiiciga ah ku soo lugeyso, telafoonka kula hadasho dadka kuu dhow ee aad jeceshahay ama aad kula xiriirto kombiyuutarka iyo baraha bulshada.

Talaabooyinka lagu yaraynayo in la xadeeyo u dhawaanshaha dadka kale waxay soconayaan wakhti cayiman. Isku dey inaad isku mashquuliso waxa aad xiisaynayso ee ku geliya xiiso.

Kooxaha khatarta ku jira

Da'da weyn waa arinta khatarta ee ugu weyn Tani waxay ka muuqata daraasadaha la hayo ee la xiriira fiditaanka covid-19. Sidaas adigaaga ah 70 sano ama kaweyn waxaad ka tirsantahay kooxda khatarta ugu jirta.

Dadka da'doodu weyntahay ee ay u dheertahay tusaale ahaan dhiig-kar, cudur wadnaha iyo xididada ah, cudur sambabada ah ama cudurka sonkorta waxay ka tirsanyihiin xaaladaha adag.