

Maxaan filan karaa kadib marka aan iska talaalo COVID-19?



4/2021

Waxa aad yeelan kartaa waxoogaa saamayn caafimaad daro kale ah, mudo dhawr maalmood ah. Waa calaamadaha caadiga ah ee tilmaamaya in jirkaagu difaac samaysanayo ah. Saamayntan caafimaad darrada kale waxay ku baaba'aan dhawr maalmood. Dadka qaar ma yeeshaan saamayn caafimaad daro kale ama waxay yeelan karaan saamayn caafimaad daro kale kadib marka ay qaataan talaalka 2aad taas oo ka duwan markii ay qaateen talaalka koowaad. Way yar tahay in la yeesho saamayn caafimaad darro aad u adag ka dib marka la is talaalo.



Saamaynaha caafimaad darada caadiga ah

Meesha lagaa talaalay ee gacantaada:

- Xanuun
- Casaan
- Barar

Jidhkaaga inta kale oo dhan:

- Daal
- Madax xanuun
- Murqo xanuun
- Qadhqadhyo
- Qandho ama inaad xummad dareento
- Yalaalugo, ama dareen calool xanuun

Talaalada qaar COVID-19 waxa loo baahan yahay in 2 jeer la qaato si fayraska badbaado dhamaystiran looga helo. Waxaa muhiim ah in labada talaalba la qaato, xataa hadii aad yeelato saamayn caafimaad daro kale marka kowaad. Waa inaad qaadatao labada talaalba iyada oo dhakhtarkaaga ama bixiyahaaga talaalku uu kuu sheego in aanad qaadan mooyee.



Wakhti ayey qaadataa inta jirkaagu ku dhisanayo difaac tallaalka kasta kadib. **Waxaa loo arkaa inaad talaalka dhamaysatay ama badbaado dhamaystiran leedahay 2 todobaad kadib marka aad talaalka ugu danbeeya qaadatid.** Waxa aad weli la xanuunsan kartaa COVID-19 haddii uu kugu dhaco fayrasku ka hor intaadan helin fursad aad ku qaadatid talaalkaaga labaad, ama uu kugu dhaco ka hor inta uusan jirkaagu yeelan difaac buuxa. Talaalku waxba kama badalo natiijooyinka shaybaadhka. Si aad dadka kale u ilaaliso amaankooda ilaa inta ay dad badan is talaalayaan, waxa aad xidhataa waji gashad marka aad banaanka u soo baxdo ama aad la jooqto dadka kale.

Tilmaamo waxtar leh

Waxaa wanaagsan in mudada ugu badan ee aad adkaysan karto inaad sugto kahor inta aanad qaadan dawooyinka kaar jabiya kadib marka aad is talaasho. Laakiin, hadii ay tahay inaad qaadato dawo kaar jabiye ah ama aad dareemeyso raaxo daro talaalka kadib, waxa aad kala hadashaa dhakhtarkaaga wixii dawo aan la qorin ah ee aad qaadanyso, sida ibuprofen ama acetaminophen (oo badanaa loo yaqaan Tylenol).

Waxaa muhiim ah in la sii wato wixii dawooyin mudada dheer aad qaadato maalin kasta, iyada oo dhakhtarkaagu uu kuu sheego inaad joojiso qaadashadeeda mooyee kadib marka aad is talaasho. Waxay noqon kartaa khatar in aad joojiso dawooyinka aad sida joogtada ah u qaadato.

Si aad u yarayso damqashada iyo raaxo darada meesha lagaa talaalay:

- Waxa aad saartaa maro nadiif ah, qabaw, oo qoyan aaga.
- Isticmaal ama jimicsii gacantaada.

Si aad u yarayso raaxo darada xumada:

- Biyo badan cab.
- Dhar fudud xidho, oo aanad ku kulaalaynin.

Marka digtoorka la wacayo

Badanaa, saamaynta caafimaad darada ee jirtaa waa caadi. La hadal dhakhtarkaaga ama xarumaha daryeelka caafimaadka:

- Haddii ay ku guduudnaato ama ay ku damqato meesha talaalka lagaa siiyey oo ay kasi darto 24 saacadood (ama 1 maalin) ka bacdi.
- Haddii aad ka warwarto saamaynta caafimaad darada kale ama aad moodo inay kaa tagi waayaan maalmo yar ka dib.
- Haddii aad go'aansato inaad qaadato talaalka Johnson & Johnson oo aad yeelato wax kamid ah astaamaha soo socda: madax-xanuun daran, dhabar xanuun, astaamo neerfaha ah oo cusub, damqasho caloosha ah oo daran, neefta oo ku qabata, barar lugaha ah, fudhuudhuc (meelo yaryar oo casaan ah oo maqaar ku yaal), ama naburo cusub ama naburo fudud.



Waxa aad ka dalbataa talaal bixiyahaaga inuu kugu duwaan geliyo v-safe.

V-safe waxaa weeye agab onleyn ah oo kuu suurto geliya inaad u sheegto CDC hadii aad yeelato saamaynta caafimaad daro kale kadib marka aad qaadato talaalka COVID-19. Waxaa sidoo kale lagu xasuusin karaa hadii aad qaadanyso talaalka 2aad.



Waxbadan ka oggaw v-safe www.cdc.gov/vsafe.