

Caabuqa Korona- maclumaad ku socota waalidinta

Sidee baa loo qaadaa fayraska korona?

Caabuqa korona waa cudur ku gudba dhibicda. Dadka qaba fayriska waxay ku gudbin karaan hadii ay ku hindhisaan ama ku qufacaan dadka kale. Fayriska waxa kale oo laga qaadi karaa melaha la taabto, sida gacanta albaabka laga furu, badhanka wiishka, baraha la qabsado basaska, tareemada, t-bane iyo wixi lamid ah.

Maxaa muhiim ka dhigay in la joojiyo faafida cudurka?

Tan ugu muhiimsan aan sameyn karno waa in aan joojino/ ka hor tagno in dad badan ay hal mar wada xanuunsadaan. Haddii ay dad badan isku mar wada xanuunsadaan, xarumaha caafimaadka ma awood karaan in ay caawiyaan dhamaan dadka u baahan caawimaada.

Maxaa dugsiyada iyo xanaanooyinkii caruurta loo xidhay?

Xanaanooyinka caruurta waxaa loo xidhay si loo joojiyo in dad badan ay ku kulmaan goob yar. Dad badan oo meel yar ku kulmo waxay kordhineysaa faafinta cudurka.

Sidee baad uga hortegi kartaa cudurkan?

- Iska ilaali inaad ku hindhisto ama ku qufacdo qof kale.
- Ka fogow/ ka dheeraw dadka kale, ugu yaraan 1 mitir.
- Ku qufac ama hindhis maro/warqad aad hadhow iska tuurto. Kadib ka gacmo /faro dhaqo.
- Haddii aanay warqadaasi helli karin, ku qufac laabka suxulka.
- Gacmo dhaq badan sameey, adiga oo isticmaalaya saabuun iyo biyo diiran. Gaar ahaan markii aad dibada jirtey oo aad la kulantey dad kale.
- Haddii ay gacmo dhaq suurto gal kuu aheyn, isticmaal antibac/saabuunta alkoolka ku jirto.
- Haddii gacmahaaga ay leeyihiin wasaq muuqata ama ay qoyan yihiin, waa in aad saabuun ku dhaqdaa gacmahaaga.

Ilmuhu caruur kale ma la kulmi karaan?

Caruurta waa inta badan in ay guriga joogaan. Waxay haysan karaan hal ama labo saaxiib ay la ciyaaraan xilligaan. Haddii ay la kulmayaan waa iney kula kulmaan banaanka, laakiin waa in la iska ilaaliyo meelaha caruur badan ku ciyaarayaan. Xafladaha ama isu imaanshaha kale oo dad badan ku kulmayaan, waa in dib loo dhigaa.

Sidee baad ugala hadli kartaa caruurta cudurkan Korona?

Caruur badan ayaa ka cabsan karta ama ka welweli karta cudurkan korona. Markaa waa muhiim in caruurta loo sharxo waxa uu yahay cudurkani si ay degenaasho u daremaan. Hay'ada Redd Barna waxay qoraal ahaan u soo saartay 6 fikradood/talo oo ku tusaya sida caruurta loogala hadlo cudurka korona. Talooyinka oo hoos lagu soo koobay:

1. Isticmaal luqad uu ilmuhu fahmayo markii aad kala hadleysid cuduka korona.

Ugu sheeg caruurta xaqiiqada jirta iyo warbixinta hab ay caruurta wax ku fahmi karaan. Ha siin warbixin faro badan. Ka jaan/raad qaado waxa uu ubadkaas hore u oгаа, aaminsanaa ama uu rabo in ogaado.

2. La joog ilamaha, dareensiina degenaasho iyo amni.

Warbixin sii caruurta adiga oo xooga saaraya in caruurta ey dareemaan xasilooni. laakiin runta u sheeg. Sidda haddi xitaa gacmaha si fiican la iska dhaqo, waad qaadi kartaa cudurka. Caruurto marnaba waa in ay u dareemin xumaan in ay cudurka qaadeen. Iyagana waa in marnaba ay ku dhibin kuwa cudurka qaadey.

3. Runta u sheeg oo si daacad ah uga waran waxa jira.

Waxaa jira waxyaabo badan oo aan la hubin, warbixin/macluumaad iyo warbixin qalad ah oo ku saabsan cudurka koronaha. Markaa caruurta waxay u baahan yihiin qof u sheega warbixin la hubo oo sax ah.

4. Ka fikir ereyada aad isticmaalaysid marka aad caruurta wax u bandhigaysid.

Dadka waaweyn oo dhan in ay ilaaliyaan erayada ay ku hadlayan marka ay caruurta ka ag dhow yihiin. Aad ayey u sahlan tahay in caruurta wax aan jirin ku darsadaan markii ay la kulmaan/maqlaan wax aysan fahmin. Taas oo ku abuuri karta cabsi

5. Rajo ku abuur caruurta.

Caruurta waxa ay baahan yihiin in ay maqlaan waxyaabaha la fulinayo si caawimaad ahaan iyo sidda lagu joojin lahaa feyriskaan. U sheeg adinka oo ah waalidiinta iyo dad kale oo waaweyn in ay ku dadaalayaan in aad caruurta dhowreysiin, kana hor tageysiin in ay xanuunsadaan. U sheeg in ay jiraan dhakhaatiir iyo kalkaaliyaal fiican oo caawiya dadka xanuunsada.

6. U sheeg caruurta waxa ay iyagu qaban karaan.

Caruurta waxa ay ku caawin karaan hakinta faafinta feyriska koronaha, haddi ay si fiican gacmaha isaga dhaqaan, joogana inta badan guriga.

Macluumaad ku saabsan Guriga- joogida iyo gooni u noolaashaha/ karantiilka halkaan ka akhri.

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>