

## **Warbixin ku socota dadka guriga wada deggen**

**Fariin adiga kugu socota adigoo xiriir la sameeyey qof la caddeeyey inuu qobo cudurka covid-19 iyadoo adiga hadda lagugu daray in raad raaca lagugu samaynayo**

**Waxaa adiga lagu aqoonsaday inaad xiriir la yeelatay qof qaba cudurka fayraska cusub ee corona kaas oo sababa cudurka loo yaqaan covid-19. Adiga laguma caddayn in aad cudurka qabto ama aad cudurka gudbinkarto, laakiin waxaa laga yaabaa inaad u nugushahay inuu cudurku kugu dhaco oo aad u jirankarto kadibna aad dadka kale qaadiinkartid.**

Cudurka covid-19 wuxuu qofka ku faafaa laga bilaano markuu qofku yeesho astaamaha cudurka. Infekshanku badanaa waa mid leh astaamo fudud oo ah dhinaca neefsashada iyo qandho, laakiin dadka qaarkood way ku sii xanuunsadaan waxaana ka soo gaara dhibaatooyin neefsashada ah waxayna u baahan yihiin in lagu daryeelo isbitaalka. Dadka qaarkiis sidoo kale waxa ku dhici kara muruq xanuun, dhuun xanuun, madax xanuun iyo dhibaatooyin caloosha ah oo leh shuban. Waxay qaadataa qiyaastii 2 ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo maalinta uu qofku cudurku ku dhacay ilaa uu u xanuunsado (muddada fiditaanka). Caadiyan waa shan maalmood. Qofka waxa la qiimaynkaraa inuu cudurka ka bogsaday marka isbitaalka lagu daaweeyo ama uu sameeyo is-daryeelka guriga ee cudurka covid-19 loogu talagalay.

- Ugu yaraan 7 maalmood tan iyo bilowga astaamihii cudurka iyo sidoo kale ugu yaraan 48 saacadood oo ah in aanad wax qandho ah lahayn iyo in aad guud ahaan fiicnaatay.
- Haddii qofku dareemo inuu ka soo kabsaday cudurkii ugu yaraan 7 maalmood laga soo bilaabo markii uu astaamaha isku arkay isla markaana aanu lahayn qandho iyo xanuun muddo 48 saacadood ah laakiin weli uu leeyahay calaamado neefsasho oo fudud (sida qufaca xiiq-dheerta).
- Isticmaalayaasha daryeelka (brukare)/dadka bukaan socodka waxa lagu qiyaasaa inay cudurka ka bogsankaraan 14 maalmood markuu cudurku ku dhaco kadib.

Cudurka covid-19 waxaa lagu kala qaadaa waxa loogu yeero dhibic iyo xiriirka dadka lala sameeyo. Marka qofku hindhiso ama qufaco, waxa hawada la falgala dhibco cudurka lagu kala qaado. Marka dhibcaha ay ku soo dhacaan meel ooga ah ama ay ku duldhacaan walax korkeed halkaas ayaa laga sii qaadaa, inta badan

gacmaha ayaa lagu qaadaa. Si uu qofku u qaado cudurka waa inay maadooyinka lagu kala qaadaa gaaraan xuubka indhaha, sankaa ama afka. Infekshanku wuxuu xasaasi ku yahay waxyaabaha laysku nadiifiyo ee caadiga ah sida saabuunta dareeraha ah iyo alkolada gacmaha la marsado ee jeermiska disha ee lagu isticmaalo isbitaalada. Si looga fogaado infekshinka, waa muhiim inaad ilaaliso nadaafada gacmahaaga (dhaq gacmahaaga) iskana ilaali inaad ku taabato gacmahaaga oo aan dhaqanayn wajigaaga (indhahaaga, sankaa, afkaaga) gacmaha aadan dhaqin.

### **Raac tilmaamaha hoosta ku qoran si aad isaga ilaaliso faafinta cudurka:**

- ✓ **Nadaafad wanaagsan:** ku dhaq gacmahaaga badanaa saabuun iyo biyo diiran oo ku qufac laabatooyinka gacmahaaga ama maradaada. Isticmaal aalkolada gacmaha la marsado haddii loo baahdo. Ha ku qufacin dadka kale.
- ✓ **Ilaali masaafada:** haddaad awoodo, u jirso dadka kale masaafo qiyaastii 2 mitir ah
- ✓ **Astaamo la'aan:** siday khibrada laga bartay noosheegayaan xaaladaha qaarkood qofku wuu qaadikaraa cudurka maalin kahor intaanu cudurka isku arag. Sidaa darteed, masaafadaada ilaali oo ka feejignow astaamaha 14 maalmood ee soo socda. Gabi ahaana iska ilaali inaad la kulanto dadka ka weyn 70 sano.
- ✓ **Haddii aad adigu isku aragto astaamaha cudurka covid-19 (fiiri kor):** Ka fogow la kulanka dadka aan ahayn kuwa gurigaaga deggan. Eeg qoraalka sare ee ku saabsan sida aad uga bogsanayso cudurka. Inta lagu jiro waqtigaas, kuma safri kartid gaadiidka dadweynaha, sida bas, taksi ama diyaarad, iswiidhan ama dibaddaba.
- ✓ **Tijaabo qaadista astaamaha:** u sheeg 1177.se si tijaabo lagaaga qaado kadibna raac tilmaamaha. Halkaa waxaad ka ballansankartaa in aad adigu tijaabo iska qaado adiga oo adeegsanaya wakiilka farmashiiyaha, xarunta tijaabooyinka lagu qaado, qalabka guriga lagu soo diro. Tilmaamo cusub ayaa ka imankara qaybta tijaabada lagu qaado. Raac kuwaas.
- ✓ **Xaaladaha astaamaha degdega ah:** Haddii aad isku aragto astaamo degdeg ah oo aad u baahan tahay daryeel caafimaad, waa inaad kala xiriirtaa daryeelka taleefanka 1177 / Vårdguiden lambarka taleefanka ee

1177. Soo sheeg inuu kugu dhacay covid-19. Habooqan isbitaalka ama xarun caafimaad adigoon marka hore soo wicin.

- ✓ **Dadka guriga kula deggen:** dadka guriga kula deggeni waa in aanay aadin goobta shaqada, iskuulka, dugsiga xannaanada iyo aktiifiteetyada waqtiga firaaqada shaqada kadib, iskuulka, dugsiga xannaanada iyo aktiifiteetka wakhtiga firaaqada ugu yaraan 7 maalmood laga bilaabo taariikhda aad tijaabada iska qaaday. Dadka jira 16 sano iyo wixii ka weyn waa inay iska baaraan cudurka covid-19, 5-7 maalmood xitaa haddii aysan lahayn wax astaamo ah
- ✓ Haddii waxba laga waayo, way ku laaban karaan shaqada, iskuulka iyo aktiifiteetyada wakhtiga firaaqada, laakiin taxaddar oo masaafada ilaali oo taxaddar dheeraad ah ka yeelo inaad la xiriirto dadka ka baxsan kuwa aan ahayn dadka guriga kula deggen 7 maalmood oo kale.
- ✓ Tijaabo cusub iyo xeerar cusub oo anshaxeed looma baahna qof aan lahayn wax astaamo ah oo uu ku dhacay infekshinka PCR-laga hubiyey 6dii bilood ee la soo dhaafay.
- ✓ **Haddii aad qabtid su'aalo guud oo ku saabsan covid-19:** Wac lambarka taleefanka 113 13 haddii aadan wax astaamo ah lahayn, laakiin aad qabto su'aalo guud oo ku saabsan covid-19. Macluumaad waxaad sidoo kale laga heli karaa [www.1177.se](http://www.1177.se), [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) iyo [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se).
- ✓ .