

Tallaallada (duritaannada) waa mid ka mid ah aaladaha ay tahay inaan kula dagaallanno cudurka faafa ee COVID-19



Si loo joojiyo cudurkan faafa, waxaan u baahanahay inaan isticmaalno dhammaan qalabkeena ka hortaga. Tallaalku waa mid ka mid ah aaladaha ugu wax ku oolka badan ee lagu ilaaliyo caafimaadkaaga oo ka hortagga cudurrada. Tallaalku wuxuu la shaqeeyaa difaaca jirka ee dabiiciga ah si **jirkaagu uu diyaar ugu noqdo inuu ula dagaallamo fayraska**, haddii aanad xidhnayn dabool (sidoo kale waxa loo yaqaan difaac). Tallaabooyinka kale, sida xirashada maaskiga kaas oo daboolaya sanko iyo afkaaga iyo inaad ka fogaato ugu yaraan 6 fuudh dadka kale ee aadan la nooleyn, waxay sidoo kale caawiyaan joojinta faafitaanka COVID-19.

Daraasaduhu waxay muujinayaan in tallaalada **COVID-19 ay wax ku ool u yihiin** inay kaa celiyaan inaad qaaddo COVID-19. Khubaradu sidoo kale waxay u maleynayaan in qaadashada tallaalka COVID-19 ay kaa caawin karto inaad ka hortagto inaad si daran u bukooto xitaa haddii aad qaaddo COVID-19. Tallaalladaasi kuma qaadsiiin karaan cudurka laftiisa.



Tallaalladu waa kuwo badbaado ah. Nidaamka badbaadada tallaalka Mareykanka wuxuu hubiyaa in dhammaan tallaallada ay yihiin kuwo sida ugu macquulsan u badbaado badan. Dhammaan tallaallada COVID-19 ee la isticmaalayo waxay soo mareen tijaabooyin isku mid ah oo badbaado ah waxayna la kulmeen heerar la mid ah tallaallada kale ee la soo saaray sannadihii la soo dhaafay. Nidaamka jira dalka oo dhan oo u oggolaanaya CDC inay ilaaliso arrimaha badbaadada ayna hubiso in tallaalladu ay badbaado yihiin.



Noocy kala duwan oo ah tallaallada COVID-19 ayaa la heli doonaa. Tallaalladan badankood waxaa la bixiyaa laba tallaal, midba mar oo kala fog. Tallaalka koowaad waxa uu ka dhigayaa jirkaagu inuu garoobo. Tallaalka labaad waxaa la bixiyaa ugu yaraan saddex toddobaad kadib si loo hubiyo inaad haysato badbaado buuxda. Haddii lagu sheego inaad u baahan tahay laba tallaal, hubso inaad labadoodaba qaadatay. Tallaalladu waxay u shaqeeyn karaan qaabab wax yar kala duwan, laakiin dhammaan noocyada tallaalku waxay kaa caawin doonaan inay ku difaacaan.

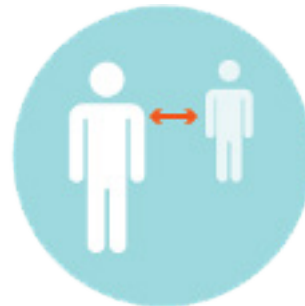


Tallaalku wuxuu dadka qaarkood u keeni karaa waxyeelo, sida murqaha oo xanuuna, daal uu dareemo, ama qandho fudud. Dareen-celintaan waxay ka dhigan tahay inuu tallaalku ka shaqeynayo inuu ka caawiyo inuu baro jirkaaga sida loola dagaallamo COVID-19 haddii aad qaaddo. Dadka badankood, dhibaatooyinka uu ku keeno waxay sii socon doonaan ugu badnaan hal maalin ama laba. **Yeelashada noocyadan saamaynta xun micnaheedu MAAHAN inaad qabto COVID-19.** Haddii aad su'aalo ka qabtid caafimaadkaaga tallaalka kadib, wac dhakhtarkaaga, kalkaalisada caafimaadka, ama rugta caafimaadka. Sida daawooyinka kale, waa dhif laakiin waa suurtagal in fal-celin daran la yeesho, sida neefsashada oo adkaata. Aad uma badna inay taasi dhacdo, laakiin haddii ay dhacdo, wac 911 ama aad qolka xaaladda degdeg ee kuugu dhow.



Markaad qaadato tallaalka, adiga iyo shaqaalahaaga daryeelka caafimaadba labadiinuba waxaad u baahan doontaan inaad xirtaan maski.

CDC waxay ku talineysaa inta lagu jiro cudurka faafa, dadku inay xirtaan maaskiga daboolaya sankooda iyo afkooda markay la xiriiraan dad kale oo ka baxsan qoyskooda, markay joogaan xarumaha daryeelka caafimaadka, iyo markay qaadanayaan tallaal kasta, oo uu ku jiro tallaalka COVID-19.



Xitaa kadib markaad qaadato tallaalka, waxaad u baahan doontaa inaad sii wadato xirashada maaskaro daboolaya sankaa **iyoo** afka, dhaq gacmahaaga had iyo jeer, kana fogow ugu yaraan 6 fuudh dadka kale ee aadan la noolayn. Tani waxay adiga iyo kuwa kaleba sii naysaa ka difaacidda ugu fiican ee qaadista fayraska. Waqtigaan la joogo, khubaradu ma oga inta uu tallaalku kaa difaacayo, sidaas darteed waa fikrad fiican inaad sii waddo raacitaanka tilmaamaha ka socda CDC iyo waaxdaada caafimaadka. **Waxaan sidoo kale ognahay in qof walba uusan awoodi doonin inuu isla markiiba is tallaalo, sidaas darteed weli waa muhiim inaad ilaaliso naftaada iyo dadka kaleba.**