

Wat is het coronavirus? | 14/04/2020

SOMALI | Vertaald uit het Nederlands

Coronavirus-ka

Coronavirus-ku waa fayras cusub oo aad la isu qaadsiiyo. Si fudud ayaad dadka kale uga qaadi kartaa ama aad u qaadsiiin kartaa.

Maxay tahay sababta qof kasta loogu qasbay in uu gurigiisa joogo, inta ay suurto gal-tahay?

- Hadaan dhamaanteen gudaha gur-yaha aan ku sugnaano, fayrasku aad u faafimaayo.
- Hadaan caafimaad qabno oo caafimaadkeenu sugnaado, dadka cisbitaalka in ay aadaan ku qasban way yaraanayaan. Sidaas ayaan u bedbaadin karnaa dadka xanuuka degdeg u qaada. Dhakhaatiirta iyo kalkaaliyeyaashana culaysku uga yaraan karaa.

Waa maxay astaamaha uu leeyahay?

Astaamaha ugu muhiimsan waa:

- qandho, qufax iyo dhibaato la xiriirta neefsashada.
- Mararka qaarkood san-ka oo ku xirma, cunaha oo ku xanuuna iyo shuban.

Ma leedahay mid ka mida astaamahan? Wac diktoorkaaga.

Dadka qaarkiis waxay qabaan fayras-ka balse malaha astaamihiisa. Sidaas awgeed waxa aad muhiim u ah in xeerarka la xushmeeyo oo inta badan guryaha la joogo inta ay suurto gal tahay!

Sidee ayuu fayrasku u fidaa?

Haddii aad qufacdo ama aad hindhisto waxa kaa soo duulaya dhibco yar-yar oo hawada soo raaca. Sidaas ayuu fayrasku isu fidin karaa isla markaana ugu degaa walxaha meelahaas ka dhaw. Dhibcaha yar-yar intay duulaan ayay celcelis ahaan gaaraan ilaa masaafo hal mitir ah.

Sidee loo qaadaa fayraska? Waxa loo qaadaa in ay dhibcaha yar-yar neefta kuu raacaan, ama gacmahaaga afka, sanko ama indhaha aad ku taabato.

Maxaa ku la gudboon in aad samayso?

- Ka durug dadka kale masaafad dhan 1.5 mitir.
- Gacmaha dhaqo mar-walba. Gaar ahaan marka aad taabato meelaha taabashada dadku ku badan-tahay. Tusaale: albaabada ama liftiga meelaha la qabto.

Ma jiraa talaal ama dawayn fayraska looga hortago?

Qofna ma haysto unugyada difaaca jirka si uu isaga difaaco fayraska. Mana jiro waqti xaadirkan wax talaal ah oo ka hortaga fayraskan. Dhakhaatiir iyo saynis-yahano ayaa hadda baaraya fayraska. Waxay u kuur galaan qof walba oo jiran oo ay wax ka bartaan maalin kasta. Sidaas ayay dawayn fiican ku heli karaan.

Ma jirantahay oo cisbitaal ma ku jirtid miyaa? Markaas dawada ugu fiican oo qandhada iyo xanuunka loogahortagi karaa waa barasitamol (paracetamol).

Ururada qaarkood ee deambiile yaasha ah waxa ay gadaan daawo macmal ama sharcidarro ah oo ay ku jirto chloroquine. Gabi ahaan ma jirto habayaraatee cid damaanad qaadi karta in daawooyinkan ay fiican yihiin ama ay amni leeyihiin. Balse waxay noqon karaan kuwo aad u xun oo wax-yeelo u leh caafimaadkaaga.

Sidee ayaad naftaada uga ilaalin kartaa?

- Ku dhaqo gacmaha si joogto ah biyo iyo saabuun.
- Ka durug dadka kale masaafad dhan ilaa 1.5 mitir.
- Ha taaban wajigaaga.