Qeybta Nadaafadda Isbitaalka iyo Qeybta Xakamaynta Infekshinka

21.4.2020

Tilmaamaha loogu tala galay qofka gurigiisa lagu karantiilay ama lagu xayndaabay gurigiisa

Waxaa lagugu xakumay karantiil / xayndaab iyadoo la raacayo qaybta 60 ee Sharciga Cudurrada La Is ku Gudbiyo (labadaan midkaan loo baahnayn tirtir) cudurka guud ee halista ah ee hadana la is qaadsiin karo (*Qofka tilmaanta bixinaya ayaa halkan ku sifeynaya*)_____ xukunkaas oo ku salaysan **xanuunsasho uu cudur kugu dhacay** / ama **soo gaarista xanuunka** (*labadaan midkaan loo baahnayn tirtir*). Sababtaas awgeed, waxaad u baahan doontaa inaad xaddiddo ficiladaada ilaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ay kugula taliyaan wax kale. Guriga joog, ka joogso booqashooyinka oo ha ku casuumin gurigaaga marti. Inta aad ku jirto karantiilka / xayndaabka , dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa la socon doona xaaladaada caafimaad. Habka loola xiriirayo xarunta daryeelka caafimaadka waxaa loogala heshiin doonaa qof walba hab ku saleysan kiiskiisa.

Inta aad ku jirto karantiilka / xayndaabka laguuma ogola

- Inaad shaqada tagto. Adoo guriga jooga inaad meel fog ka shaqeyso waa suurta gal waxaadna kala heshiin kartaa cida aad u shaqeyso.
- Inaad iskuulka tagtid ama meel kale oo wax lagu barto. Iskuulka ayaa ku siin doona tilmaamo ku saabsan suurta galnimada kasoo shaqeynta casharada aad guriga uga soo shaqeyso ama wax barashada aad ka qeyb qaadan kartid adigoo guriga jooga.
- Inaad kaniisada aado, masaajidka ama goobaha la midka ah.
- Inaad tukaanka aado, xarunta laga dukaameysto ama xarumaha kale ee dadweynaha.
- Inaad aado barkadda dabaasha ama goobaha kale ee u dhigma ee isboortiga.
- Tagida goobaha waxyaabaha aad xiiseyso aad u tagi jirtay.
- Tagida tiaatarka, shaleemoda, maqaayadaha ama baararka.
- Tagida timajaraha, qurxiyaha, masaajada, dayeerlka lugaha.
- Istimaalka gaadiidka dadweynaha, sida tareenka baska ama taksiga.
- Inaad gurigaaga dad ku marti qaado ama adigu cid u martisid.
- Adeegsashada nadiifiye dibadda ka yimaada ama shaqaale kale oo guriga imaanaya. Tani ma quseyso dadka ku hela gurigooda daryeelka guriga, kalkaalinta guriga ama adeeg kale oo la mid ka ah. Dadkani waa in ay ogaadaan karantiil inaad ku jirto ka hor intaanay gurigaaga imaan.

Guriga

- Waxaad kula joogi kartaa qooskaaga isla goobta ay iyagu ku sugan yihiin. Ka fogow 1-2 mitir dadka kale inta aad astaamaha isku arkeyso.
- Qolkaaga kaligaa seexo**.**
- Qolkaagaa leyri, adigoo u furaya daaqadaha subax kasta iyo fiid kasta muddo ugu yaraan 15 daqiiqo ah.
- Si adag ugu ilaali afkaaga iyo sankaaga afjeebka la tuuro isticmaalka ka dib marka aad qufacayso ama hindhiseyso. Haddii aadan haysan afjeeb, ku qufac, ama si adag ugu hindhis dusha sare ee gacanta funaanadaada, ha saarin gacmahaaga oo haku quficin. Xir xaashiyaha isticmaalka ka dib kuna rid bac balaastig ah isla marka la isticmaalo ka dib ama ku rid weelka qashin. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo iyo / ama isticmaal gacmo nadiifiye.
- Maacuunta cuntada ee aad isticmaasho isticmaasho si caadi ah ayaa loo dhaqi karaa.
- Gurigaaga si caadi ah ayaa loo nadiifin karaa.
- Dareerayaasha sida mataga ama xaakada waa in lagu tirtiraa saabuunta guryaha, waxaa fiican oo la doorbidayaa iscmaalka gacmo nadiifiyaha haddii ay suurtagal tahay.
- Dharka iyo gogosha sariirta sidoo kale waxaa si caadi ah loogu dhaqi karaa mashinka dharka lagu dhaqo.

Banaanka

- **Haddii guriga aad ku sugantahay oo lagu galiyay xeyndaab,**
    - Haddii aad qandhaysan tahay, waa inaan guriga ku sugnaataa oo aad nasataa
    - Haddii aad ku nooshahay meel cidlo ah ama meel dadku aad u deggan yahay, ka dib markay qandhadu kaa ba,do iyo, haddii ay suurogal tahayba oo aad caafimaad dareemeyso, bannaankaaga waad u bixi karta, laakiin waa inaadan toos ula xiriirin dadka ka baxsan gurigaaga ama qoyskaaga, ugu yaraan 2 mitir ha uga soo dhawaanin dadka kale.
    - Si fiican gacmahaaga u dhaq intaadan guriga ka tegin
    - Haddii aad ku nooshahay Aag Magaalo ama dhisme dabaq ah, kama bixi kartid gurigaaga aad ku nooshahay oo bannaanka ma aadi kartid ama guriga guubaha kale ee ku yaala.
- Haddii aad **karantiil ku jirto**, bannaanka waad aadi kartaa oo hawo waad soo qaadan kartaa, **hadaadan lahayn astaamo caabuqa xaga neef mareenka.**
    - Si fiican gacmahaaga u dhaq intaadan guriga ka tegin
    - Haddii aad ku nooshahay meel cidlo ah ama meel dadku aad u deggan yahay, ka dib markay qandhadu kaa ba,do iyo, haddii ay suurogal tahayba oo aad caafimaad dareemeyso, bannaankaaga waad u bixi karta, laakiin waa inaadan toos ula xiriirin dadka ka baxsan gurigaaga ama qoyskaaga, ugu yaraan 2 mitir ha uga soo dhawaanin dadka kale.
    - Haddii aad ku nooshahay Aag Magaalo ama dhisme dabaq ah, bannaankaaga waad u bixi karta, laakiin waa inaadan toos ula xiriirin dadka ka baxsan gurigaaga ama qoyskaaga, ugu yaraan 2 mitir ha uga soo dhawaanin dadka kale.
    - Had iyo jeer wiishka kaligaa raac
    - Socodsiinta xayawaanka ee bannaanka lagu soo hawo siiyo waa la ogol yahay haddii uusan jirin qof kale oo soo socodsiin kara. Ugu yaraan 2 mitir ha uga soo dhawaanin dadka kale.

- Waad ku safri kartaa gaarigaaga kuu gaarka ah, laakiin looma oggola inaad aado meelaha aad toos ula xiriiri karto (wax ka yar 2 mitir) dadka ka baxsan gurigaaga.

Adeegyada cuntada

- Xubin ka mid ah qoyskaaga ee kula nool isla guriga ayaa caadi ahaan tukaanka kaaga soo adeegi kara haddii isaga ama iyada sidoo kale aan la karantiilayn.
- Qof meel kale dagan oo qaraabadaada ah ama saaxiibkaa ayaa tukaanka kuu tagi kara oo kuusoo adeegi kara, kadibna adeegga ayuu irida kuusoo dhigi karaa kana tagi karaa kadib. Si kastaba ha noqotee, gaarsiinta adeega lagu soo gaarsiinayao, waa inay dhacdaa iyadoon lala kulmeynin alaabta qofka soo gaday.
- Waxaad ka dalbankartaa bac cunto ah ama adeegga adigoo gurigaaga jooga internetka. Si kastaba ha noqotee, lacag bixinta iyo gaarsiinta cuntada waa in la sameeyaa iyada oo aan lala kulmeynin qofka soo gaday cunnada.
- Haddii cunnada si kale aysan kugu soo gaari karin, degmada aad dagantahay ayaa mas'uul ka ah iyada oo la raacayo qaybta 68 ee Sharciga Cudurrada Wada-xiriirka ku faafa. Markaas cuntada soo diyaarinteeda waxaa qaabilsan waaxda gurmadka degdegga ah ee arrimaha bulshada ee degmada.

Reerka intiisa kale

- Markii xubin qoyska ka mid ah **laga helo** cudurka sida guud halista u ah ee faafa , qoyska oo dhan waa la karantiilay si buuxdana waa inay ugu hoggaansamaan hagitaanka.
- Haddii dadka waayeelka ah ama dadka xanuunsanaya ay kugula noolyihiin isla gurigaaga, qofka mas'uulka ka ah cudurada faafa ee xarunta caafimaadka ayaa qiimeyn doona awooda ay kula nool yihiin shaqsiyan.
- Haddii qoyskaaga qof ka mid ah lagaliyay karantiil ay sababtiisu tahay in uu la kulmay **soo gaarista xanuunka** halista guud leh ee hadana ah xanuunnada faafa ee laisku daarto ama la is qaadsiiyo, xubnaha kale ee qoyska waxay ku noolaan karaan nolol maalmeed caadi ah. Xubnaha qoyskaaga lama karantiili doono haddii aysan xiriir dhow la yeelan qof qaba cudurada guud ee la is qaadsiiyo, taasoo macnaheedu yahay inuu qofkaasi soo gaaray xanuunki. Xaaladda way isbeddelaysaa haddii qofka karantiil lagu xakumay uu xanuunsado soo-gaarista xanuunka kadib.

Wax kale

- Haddii aad leedahay ballan horay loo sii qorsheeyay oo aad la leedahay xarunta caafimaadka inta lagu gudajiro karantiilka / xayndaabka, waa inaad horay ula xiriirtaa oo u sheegtaa inaad ku sugan tahay karantiil / xayndaab. Waa inaadan tagin ballanta adigoon ogeysiis hore sii bixinin. Sida caadiga ah, ballanta ama kulanka qaliinka ah dib ayaa loo dhigaa ilaa halista infekshanku ka dhammaado.
- Gunnada maalinlaha ah ee cudurrada faafa (”tartuntatautipäivärаha”) waxay magdhaw u tahay dakhliga kaa soo gali jiray shaqada haddii lagu amray inaad ka maqnaato shaqada, karantiil ama go'doomin lagugu soo rogay awgeed, si looga hortago fiditaanka cudurada faafa. Waad heli kartaa kaalmada cudurrada faafa xitaa haddii aadan ahayn mudadaas howl gab. Degmadaada isbitaalkeeda ama bulshada xaafadaada dagan takhtarka mas'uulka ka ah cudurada faafa wuxuu sameeyn doonaa go'aan qoraal ah ee cadeynaya in karantiil lagugu xakumay. Waxaad adeegsankartaa nuqulka go'aanka go'doominta / karantiilida ama, bedelkeeda, shahaadada SVA (SVA-todistus) oo uu saxeexay dhakhtarku masuulka ka ah cudurrada faafa marka aad Kelada (Kela) ka dalbaneyso gunnada maalinlaha ah ee cudurrada faafa maalin walba ayaadna xaq u yeelan doontaa muddada aad karantiilka ku jirto.
- Adiga oo ah mas'uulka cunugga kayar 16 sano, waxaad heli kartaa gunnada maalinlaha ah ee cudurrada faafa maalin walba haddii cunuggaaga lagu xakumay inuu guriga joogo si looga

hortago cudurada faafa ama cudurada faafa darteed oo aad isla markaana shaqada aadi kari wayso.

- Haddii ay tahay inaad ambalaas adeegsato muddada karantiilka / go'doominta, u sheeg inaad ku jirto karantiil / go'doominl markii aad wacdo xarunta gurmadka degdegga ah.

Halka lagala xiriirayo:

Dhakhtarka ama kalkaaliyaha mas'uul ka ah cudurada faafa ee bulshadaada ku nool gobolka ama magaalada aad dagantahay: Taleefanka _____

Kalkaalisada nadaafadda caafimaadka ee isbitaalka degmada aad dagantahay:

maalmaha shaqada: Taleefanka 02 – 313 2431