

Hagitaanka ka yimid Masuulka Caafimaadka Deenishka

# Waxa la samaynayo haddii aad xidhiidh dhow la leedahay qof laga helay cudurka korono fayraska cusub

Warsidahan waxaanu kaga jawaabnaa qaybo su'aalo ah oo aad qabi karto haddii aad xidhiidh dhow la leedahay qof qabay korono fayraska cusub. Waxaad akhriyi kartaa waxa aanu uga jeedno xidhiidhka dhow, waxa la samaynayo haddii aad tahay xidhiidhka dhow iwm.

28.07.2020



# Macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan koronofayraska cusub/COVID-19

## COVID-19 waa magaca cudurka sababa korona fayraska cusub

### Caabuqa



Si looga hortago faafida caabuqa, wa amuhiim in la ogaado sida korona fayraska cusub loo gudbiyo.

**Isku gudbinta taabashada:** Isku gudbinta taabashada oogooyinka ama sheeyada ay isticmaaleen dad cabuqa qaba, iyo markaa taabshada sankaaga, indhaha ama afka. Khatarta isku gudbinta taabashada waxaa lagu yarayn karaa ku dhaqanka nadaafada wanaagsan ee gacanta iyo hubinta in si buuxda loo nadiifyo.

**Ku gudbinta dhibacaha yaryar:** Isku gudbinta qof ilaa qof kale iyaddoo maraysa dhibcaha yaryar ee ka soo baxay neef mareenka marka qof qabaa qufaco, hindhisao, iwm. Dhibacaha yaryar waxay ku dhacaan dhulka gudaha hal ama labba mitir, oo markaas khatarta isku gudbinta dhibcaha yaryar waxaa lagu yareeyaa kala fogaanshaha bulshadda.

### Astaamaha



Calaamadaha Caadiga ah ee COVID-19

Qufac qalalan

Heerkulka aad u sareeya

Dhibaatooyinka neefsashada

Boogta hunguriga

Madax xanuun

Xanuunka muruqa

### Si looga hortago faafida caabuqa



Shayga ugu mihiimsan ee la samaynayo si ahmiyada:

1. Karantiimaynta dadka muujiya staamaha iyo raad raacida cida ay xidhiidhka dhow la lahaayeen
2. Ku dhaqanka nadaafada wanaagsan ee xooga saaraysa nadaafada neefsashada, nadaafada gacanta iyo meelaha taabashada.
3. Kala fogaanshaha bulshadda xooga saaraya fogaanta, inta jeer, muddada iyo caqabadaha

Haddii aanad awoodin inaad u hogaansanto mid ka mid ah tallooyinka, hubi inaad u hogaansanto kuwa kale.

## 1. Sababtee raad raaca xidhiidhku muhiim u yahay?

Dadka muujinaya astaamaha aad ayay maan gal ahaan u dhacaysaa inay aad u faafiyaan beddelka dadka aan astaamaha lahayn, laakiin dadka aan lahayn astaamaha weli kuwa kale way qaadsiin karaan. Tan waxaa loo adeegsadaa labbadaba ka hor astaamaha inta aanay muuqan iyo haddii astaamaha aanay sooba muuqan dhamman,

Badanka dadka qaba korono fayraska cusub waxay muujiyaan astaamo gudaha 14 maalmood marka uu gaadho fayrasku. Waxaa jirta khatar soo kordhaysa oo qaadsiinta kuwa kale ah dhowr maalmood ka hor inta aanu kugu dhicin astaamaha iyo ka hor inta aanad shaacin inaad qabto.

Ujeedada raad raaca xidhiidhka waa in laga hortaggo gudbinta fayraska kuwa kale haddii aad qaaday laakiin aanad lahayn astaamo. Tani waa qaabka ugu waxtarka badanee joojinta silsilada caabuqa suuragalka ah.

## 2. Sababtee lagaaga fekeraa xidhiidhka dhow?

Dadka soo socdaa ayaa looga fekeraa xidhiidhada dhow:

- Dadka guriga la wadaagaya qofka qaba cudurka
- Dadka aad la lehtaabshada tooska ah ee jidhka qof qaba cudurka (tusaale, dhexda xabad isa saarka).
- Dadka aan lahayn taabsahda aan ilaa shayn ee tooska ee dheecaanka qofka qaba cudurka (yusaale, qufaca ama taabashada masar la isticmaalay, tiish iwm.)
- Dadka la lahaa xidhiidhka fool ka fool ah (fogaan ama in ka yar hal mitir dad ka badan 15 daqiiqo qofka cudurka qabay (tusaale markay la sheekaysanayaan qof qaba cudurka)
- Xirfad yaqaanada daryeelka caafimaadka ku lugta lahaa daryeelka bukaanka qaba COVID-19 oo aan isticmaalin Qalabka ilaalinta gaarka ah qaab loogu qoray.

Dadka raaca hagitaanla Masuuliyiinta caafimaadka Daynishaka ee kala fogaanshaha bulshadda, nadaafada neefsashada iyo nadaafada guud ahaaneed loogu soo sooco sidii xidhiidhada dhow.

Xidhiidhada caadiga ah ee dhow waa xubnaha kale ee qoyska, dadka aad la wadaagto qolka hurdada ama kursiga fadhiga, ama xabad saarida iwm, qaab maalinle ah. Xidhiidhada kale ee dhow waxaa ku jiri kara dhowr saaxiib ama shaqaale aad wada shaqaysaan haddii aanad awoodin inaad fogaato, tusaale haddii aad wakhti la qaadanayso wakhti dheer meel u dhow saaxiibka shaqada, ama haddii aad fadhiday meel ku dhow saaxiibada ku wareegsan miiska. Xidhiidhada dhow ee carruruta ay ku jiraan carruurta akale ama dadka waa wayn ee ku jirta goobta daryeelka caafimaadka, dugsiyada iyo naadiyada firaqada kuwaas oo xidhiidh dhow la lahaa ilmaha, tusaale, taabashada jidhka ee tooska ah, ama carruurta la ciyaaraysay fogaan ka yar hal mitir wixii ka badan 15 daqiiqo.

Badanka xaaladaha shaqada, xidhiidhka dhow eesaaxiibada shaqada wuu xadidnaan doonaa, oo saaxiibada shaqada sidaas owgeed loogama fekero xidhiidhada dhow. Saaxiibada aad la shaqayso tusaale ahaan waadhka cusbitaalka, guriga kalkaaliska ama xafiska, aanad xidhiidhka dhow la lahayn (loo qexay sidii aad la qaadatay wax ka badan 15 daqiiqo iyaga fogaan ka yar hal mirit) looma tixgeliyo sida xidhiidhada dhow.

### Gudaha muddadee ayuu dhacay xidhiidhka dhow?

Waxaa lagaaga fekeraa xidhiidh dhow haddii aad xidhiidh dhow la lahayd qof qaba laga bilaabo 48 saacadood ka hor qofka inta aanu bilaabin muujinta astaamaha ulaa 48 saacadood ka dib astaamahu inta ay joogsadeen.

Haddii qofka laga helay aanu lahayn wax astaamo ah, waxaa lagaaga fekeraa xidhiidh dhow hadduu aad xidhiidh dhow la lahayd qof cudurka qaba laga bilaabo 48 saacadood ka hor inta aan lagu baadhay ilaa todoba maalmood baadhitaanka ka dib.

Haddii in ka badan 14 maalmood ay dhaaftay markii aad xidhiidhka dhow la lahayd qof cudurka qaba, oo shardi ahaan aanad lahayn wax astaama ah, waxaa lagaaga fekeraa qof ka xor ah caabuqa oo sidaas awgeed ma qaadaysay wax feejignaan gaarah.

### **3. Maxaad qaban lahayd haddii aad tahay xidhiidhka dhow?**

Haddii lagu sheegay inaad tahay xidhiidhka dhow ee qof laga helay korono fayraska, waa in lagu baadhaa sida degdega ah ee suuragalka, xataa haddii aanad qabin astaamaha. Sldii xidhiidhka dhow, may jirin qaab lagu aranayo haddii aad qabto ilaa lagu baadho. Sidaas awgeed, waa inaad laftaadu u dhaqan taa sidii oo aad qabto ilaa aad ka hesho natiijada baadhitaankaaga.

Ilaa aad hesho natiijada baadhitaanka, waa inaad:

1. Is karantiimee
2. Ku dhaqan nadaafada wanaagsan
3. Hubso inaad si buuxda u nadiifso
4. Ka digtoonow asyaamaha COVID-19

### Sideen u karantiimeeyo naftaada?

Qaabka ugu muhiimsan ee ka hortagga faafida caabuqa dhexda hubinta in dadku ay qaba cudurka korono fayraska cusub is karantiimeeyaan.

Tilmaamah is go'doominta:

- Guriga joog, waxa loola jeedaa gudaha gurigaaga ama beertaada markaas khatar uma galaysid taabshada dhow ee dadka kale. Haka shaqayn meelaha dad waynah, xataa wax ha soo iibsan iwm. Waydii kuwa kale inay wax kuu soo iibiyaan adiga, u kaxayso eygaaga socod iwm. Haddii aad dalbato cunto iyo waxyaabaha kale ee daruuriga ah ee guriga loo soo diro hubso in diritaanada lagaga tago dibada albaabkaaga hore. Ha u oggolaan booqdayaasha inay soo galaan gurigaaga. Isticmaal wicitaanka telefoonka ama fiidyaha si aad ula hadasho dadka kale. Gaar ahaan wa amuhiim in la iska ilaaliyo taabshada dadka khatarta ugu jira jirada drran ee COVID-19 (arag [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)).

Bulshooyin badan, mashruuyada maxaliga waxaa loo bilaabay si loo taageero kuwan baahan. Hubi inaad aragto haddii dadkan laga heli karo aagaaga maxaliga ah. Waxaad soo waci kartaa xidhiidhka 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' telefoonka. 35 29 96 60 ama booqo [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp).

- Inaad iska ilaaliso taabashada jidhka ah ee dhow dadka aad la wadaagto guriga. Tani gaar ahaan waxay muhiim u tahay haddii aad la wadaagto guri qof khatar ugu jiira jiro darran oo COVID-19 ah.

Iska ilaali taabshada jidhka ee dhow sida dhunkashada iyo xabad isa saarka oo ka fogow ugu yaraan labba mitir dadka kale. Iska ilaali wada seexashada oo iska ilaali wada joogo wakhti dheer gudaha qol isku mid ah. Fikrad ahaan isticmaal xamaam/musqul gooni ah. Haddii keliya aad haysto hal musqul/xamaam, waa inaad hubisa inaad nadiifiso oogooyinka ka dib isticmaalka, tusaale addoo jeermiska ka dilaya kuraasta musqusha, fadhiga musqusha iyo qasabadaha ka hor inta aanay isticmaali xubnaha kale ee qoysku.

### **Maxay ku dhaqanka sixida wanaagsan ku lug leedahay?**

Ku dhaqanka sixdada wanaagsan waxay la macno tahay:

- Ugu dhaq gacmahaaga inta badan oo si buuxda saabuun iyo biyo, ama isticmaal nadiifiyaha gacmaha la mariyo haddii aanad helin saabuun iyo biyo. Istickmaalka nadiifiyaha gacmaha la mariyo waxa uu waxtar u leeyahay sida dhaqida gacmaha, laakiin waxaanu ku talinaynaa in aad dhaqdo gacmahaaga haddii ay si muuqata u nadiif yihiin ama u qoyan yihiin, ka dib booqashada musqusha, ka dib beddelika xaafaayadaha iyo ka hor qabashada cuntadda.
- Nadaafada gacanta ee wanaagsan si gaar ah waxay muhiim u tahay ka dib booqashooyinka musqusha, ka dib iska siimintaada iyo ka hor inaad bilaabin cunta karinta. Waa muhiim in la isticmaalo qooyaha awooda badan si looga hortago gacmo qalaln oo loo yareeyo khatarta inay kugu dhacdo cambaar.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga. Ku qufaca ama ku hindhisada tiishka la tuuro ama suxulkaaga oo laaban. Ku rid tiishka la tuuro gudaha kiishka qashinka oo u xidh si amni ah.
- Hala wadaagin tuwaalada dadka kale.

### **Maxay u nadiifinta si buuxda ku lug leedahay?**

Nadiifinta inta badan iyo si buuxda macnaheedu waxa weeye:

- Qolka(lka) aad wakhtiga ku qaadata marka aad jiran tahay waa in maalin kasta la nadiifiyo. Istickmaal walxaha nadiifinta caadiga ah. Gaar ahaan waa muhiim in aad nadiifiso meelaha la taabto siiba sheeyada iyo oogooyinka ay taabtaan xubno badan oo qoyska ah, sida handaraabada, biraha jaran jarta iyo sariirta, batanada nalka, kiiboodhada, mowska kombuyuutarka, meelaha kursiga gacmaha la saarto, cidhifyada miisaankta, caagaga carruurta, qasabadaha, musqulaha, iwm.

### **Maxaa dadka aad la wadaagto gurigaagu samayn lahaayeen haddii aad tahay xidhiidhka ugu dhow?**

Qoyskaaga iyo xubnaha kale ee qoyskaagu waa inaydaan joogin guriga. Waxaa loo oggol yahay inay shaqo tagaan iyo dugsigana tagaan oo wax soo iibsadaan iwm, Si kastaba ha ahaatee, waa inaad iska ilaalisaa dhammaan xidhiidhka aad la leedahay xubnaha kale ee qoyskaaha sida suuragalka ah ee badan marka la sugayo natijada baadhitaankaaga koowaad, sida lagu faahfaahiyay sare.

## 4. Sidee la ii baadhayaa?

Marka lagu sheego inaad tahay xidhiidhka dhow ee qofka qab korono fayraska cusub, waa inaad la xidhiidhaa *Coronaopsporing* (Raad raaca Koroonaha), waaxda Masuuliyiinta Badbaadada Bukaanka Dheeniska, kuwaas oo ku gudbin kara baadhitaanka. Marka lagu gudbiyo baadhitaanka, booqo coronaprover.dk oo ballanso labba baadhitaan.

**Baadhitaanka koowaad:** Ballnaso wakhti baadhitaankaaga kowaad sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah, laakiin ogow baadhitaanka koowaad waa in lagu sameeyaa ugu yaraan afar maalmood ka dib xidhiidhka koowaad ee dhow ee qofkacudurka qaba. Haddii aad xidhiidh dhow la lahayd qof qaba cudurka wakhti, tusale sababtoo ah waad wada nooshihiin, waa inaad wakhti ballansataabaadhitaanka koowaad sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

**Baadhitaanka labbaad:** Baadhitaanka labbaad waa in la sameeyaa labba maalmood ka dib baadhitaanka koowaad. Haddii wax ka badan lix maalmood ay dhaafto laga bilaabo markii kuugu dambaysay xidhiidhka dhow ee qofka qaba cudurka, uma baahnid labba baadhitaan. Xaaladaas, waxaad keliya diiwaan gashanaysaa wakhtijii hal baadhitaan.

Haddii aanad hubin wax ku saabsan sida iyo goorta la ballansanayo baadhitaanka, fadlan kala xidhiidh *Coronaopsporing* (Raad raaca Koroonaha) *telefoonka. 32 32 05 11 wixii hagitaanka ah.*

*Hubso inaad xidhato maaskareetiga wejiga marka aad ka safarto guriga ilaa goobta baadhitaanka. Waxaad ka akhryi kartaa waxa badan oo ku saabsan sida loo isticmaalo maaskareetada wejiga gudaha warsidaha ay daabaceen masuuliyiinta Caafimaadka Deenishka.*

### Hagitaanka gaarka ah ee khuseeya carruurta.

Badanka carruurta waxaa ku dhaca astaamaha degen ee COVID-19 laakiin carruurta waa inay guud ahaan raacaan hagitaan isku mid ah sidii dadka wa awayn. Carruurta xidhiidhka dhow ah waa in sidaas awgeed lagu karantiimeeyaa guriga oo laga baadhaa sida dadka waa wayn.

Fadlan xusuuso in carruurta u baahan tahay daryeel jacayl leh iyo taabashada jidhka sida xabad saarida iyo raaxo gelinta, oo ay tani aad uga muhiim santahay kala fogaanshaha bulshadda. Markaas haddii aanu qof kale daryeelin ilmaha, waa inaad sidaa u samaysaa qaabka aad caadi ahaan u samayn lahayd, marka weli aad ilaalinayso heerarka sare ee nadaafada iyo nadiifin. Tan waa la adeegsadaa macno ma leh haddii ay adiga tahay ama ilmaha qofka cudurka laga helaa.

Carruurta waxaa la gayn karaan goobtooda daryeelka carruurta/waxay tegi karaan dugsiga haddii baadhitaankooda koowaad aan laga helin oo ay weli aanay lahayn astaamaha. Carruurta laga helay cudurka waa inaanay tegin dugsiga/waa inaan loo qaadin goobtooda daryeelka carruurta. Akhri wax badan oo ku sabasan macluumaadka qoraalka *Waxa la samaynayo haddii baadhitaanka laga helo koronofayraska cusub.*

Waxaad dooran kartaa inaan la baadhin carruurta ka yar 12 jir kuwaas oo xidhiidh dhow u ah oo aan lahayn astaamaha, markaas baadhitaanka waxa uu noqon karaan mid aan raaxo u lahayn iyaga. Taas beddelkeed, waxaad dooran kartaa inaad ku haysto carruurta yaryar guriga ilaa todoba maalmood ka dib marka ay ugu dambayn xidhiidh dhow la lahaayeen qof cudurka qabay. Carruurta aanay ka soo bixin astaamahu gudaha todobadaas maalmood waxay ku noqon karaan goobtooda daryeelka carruurta/dugsiga.

## 5. Marka aad hesho natiijada baadhitaanka

### Maxaad samayn lahayd haddii baadhitaanka lagaa helo cudurka?

Haddii hal baadhitaanadaada ka mid ah lagaa helo korono fayraska, waa inaad sii wadaa inaad iskarantiimayso oo si feejigan u akhri macluumaadka qoraalka Masuuliyiinta Caafimaadka dheeniska *Waxa la samaynayo haddii baadhitaanka laga helo koronofayraska cusub.*

### Maxaad samayn lahayd haddii baadhitaanka aan lagaa helin?

Haddii baadhitaankaaga koowaad aan lagaa helin oo aanad lahayn wax astaamo COVID-19 ah, in dheeraada iska karantiimaynaysid. Si kastaba ha ahaatee, weli waa muhiim inaad raacdo tilmaanta guud ee sida looga hortaggo faafinta caabuqa marka natiijada koowaad ay bixiso sawirka xaalada wakhtiga baadhitaanka.

Haddii aad qaadanayso labba baadhitaan, waa muhiim in la sameeyo baadhitaanka labbaad xataa haddii baadhitaanka kowaad aan laga ahelin, si fudud si loo hubsado inaanad cusurka qabin.

Waa inaad suuragal ahaan u digtoonaataa astaamaha suuragalka ah ee COVID-19 muddo 14 maalmood ah ka dib marka aad xidhiidh dhow la lahayd qof qaba cudurka -- xataa haddii aan lagaa helin.

Haddii ay kaa soo baxdo astaamaha COVID-19, waa muhiim in aad joogto guriga ilaa aad si buuxda u baogsato -- waxa loola jeedaa ugu yaraan 48 saacadood ka dib astaamahu markay baaba'aan.

## 6. Macluumaad dheeraad ah

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan jiradaada, fadlan wac dhakhtarkaaga.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan raad raacaaga xidhiidhka ama baadhida, fadlan soo wac *Coronaopspring* (raad raca Koronaha) telefoonka. **32 32 05 11.**

Haddii aad qabto su'aalo, waxaad soo waci kartaa dowladda dheenishka khadka tooska ah ee . **70 20 02 33.**

Haddii aad qabto astaamaha COVID-19 oo aad u baahan tahay in lagu baadho, waxaad ka heli kartaa talo dheeraad ah gudaha macluumaadka qoraalka ah *Waxa aad samaynayo haddii aad qabto astaamaha COVID-19*

Haddii lagaa helay korono fayraska, waxaad ka heli kartaa tilmaan dheeraad ah macluumaad qoraalka l *Waxa la samaysanayo haddii lagaa helay korono fayraska*

Waxaad ka akhriyi kartaa wax badan oo ku saabsan korono fayraska COVID-19 bogga [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).