

Hagitaanka ka yimid Masuulka Caafimaadka Deenishka

Waxa la samaynayo haddii aad qabto astaamaha COVID-19

Warsidahan waxaanu kaga jawaabaynaa qayb su'aalaha aad qabi karto haddii uu kugu dhaco astaamaha COVID-19. Waxaad akhriyi kartaa wax ku saabsan ahmiyada u feejignaanta iyo badbaadada, sida la isku baadho 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 sankaa, 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. Maxaad samaynaysaa haddii uu kugu dhaco astaamaha COVID-19?

Haddii ay kugu soo baxaan astaamaha oo aanad hubin inay tahay COVID-19, waa inaad laftaadu u dhaqantaa sidii oo uu kugu dhacay cudurkada korono fayraska cusub, sida soo socota:

1. Is karantiimaynta
2. Ku dhaqan nadaafada wanaagsan
3. Hubso inaad si buuxda u nadiifiso
4. Wac dhakhtarkaaga wixii qiimayn ah oo laga yaab si loo helo gudbin, xataa haddii astaamaha ay degen yihiin

Sideen u karantiimeeyo naftaada?

Qaabka ugu muhiimsan ee ka hortagga faafida caabuqa dhexda hubinta in dadku ay qaba cudurka korono fayraska cusub is karantiimeeyaan. Haddii aad leedahay astaamaha, ma jirto si lagu garanayo haddii aad qabto koroono fayraska ilaa lagu baadho mooyaane. Sidaas awgeed waa muhiim inaad is karantiimayso ilaa lagu baadhayo oo aad ka hesho natijada.

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).

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.

- Iska ilaali taabshada jidhka ah ee dhow dadka aad la wadaagto guriga. Tani gaar ahaan waxay muhiim u tahay haddii aad la wadaagto guri qof khatar ugu jira 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 oogoooyinka 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 sida 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. Isticmaalka 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 xafaayadaha 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 nadiifyo. Isticmaal walxaha nadiifinta caadiga ah. Gaar ahaan waa muhiim in aad nadiifiso meelaha la taabto siiba sheeyada iyo oogoooyinka 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.

2. Wicitaanka dhakhtarkaaga iyo baadhitaanka

Haddii ay kugu dhacdo astaamaha COVID-19, waa inaad had iyo jeer wacdaa dhakhtarkaaga. Haddii aad leedahay astaamaha, waxaanu ku talinaynaa inaad wakhti u qabsan baadhitaanka addoon marka hore ka helin gudbin dhakhtarkaaga. Had iyo jeer wac marka koowaad – ha tegin rugta dhakhtarka addoon ballan ka sii qabsan telefoonka marka koowaad.

Haddii astaamahaagu ay degen yihiin, waa inaad wacdaa dhakhtarkaaga wixii qiimayn ah oo laga yaab si loo helo gudbin. Haddii ay kugu dhacdo astaamaha degen wakhtiga ka baxsan saacadaha furitaanka dhakhtarkaaga, waa inaad sugtaa ilaa xarunta la furo, marka la habsanayo in la raaco hagitaanka qaybta 1.

Haddii ay kugu dhaco astaamaha dhexdhexaadka ama darran, sida dhibaataada neefsashada, ama haddii xaaladaadu ka sii xumaato si la ogaan karo dhowr maalmood, oo haddii si aad ah aad u xanuusato oo aanad hubin haddii dhakhtarka lagu dhigayo, fadlan wax dhakhtarkaaga ama khodka tooska ah ee caawimada gudaha gobolkaaga.

Dhakhtarkaagu wuu ku gudbin karaa wixii qiimayn ah oo wuu ku baadhi haddii dhakhtarkaagu ogaado in xaaladaadu uu qiimaynayo xirfad yaqaanka daryeelka caafimaadku. Haddii astaamahaagu ay degen yihiin, dhakhtarkaagu sidoo kale waxa uu kuu gudbin karaa toos wixii ah baadhitaanka iyaddoon la samayn qiimaynta hore.

Marka uu dhaktarkaagu kuu gudbiyay baadhitaanka, waa inaad kaqabsataa wakhtiga baadhitaanka coronaprover.dk sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah, iyaddoo aad la aqbasho dhakhtarkaaga haddii kale mooyaane. Ka raac tilmaamaha bogga coronaprover.dk. Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama aad u baahan tahay caawumo, fadlan wac Coronaopspring (Raad raaca Koroonaha), qaybta Masuuliyiinta badbaada Bukaanka Dheenshka, telfoonka 32 32 05 11.

Hubso inaad xidhato maskareetiga wejiga haddii aad u baahato inaad guriga ka tagto wakhti gaaban, tusaale ahaan, inaad tagto oo isbaadho. Waxaad ka akhryi kartaa waxa badan oo ku saabsan isticmaalka maaskareetada wejiga gudaha warsidaha ay daabaceen [masuuliyiinta Caafimaadka Deenishka](#).

Sidee iyo goortee ayaa la ii sheegayaa natiijada baadhitaanka?

Natiijadaada waxaa onlayn looga arki karaa sundhed.dk. Haddii aanad soo geli karin sundhed.dk, waxaad soo waci kartaa dhakhtarkaaga. Natiijooyinka baadhitaanka gudaha dhowr maalmood, laakiin wakhtiyada habbayntu way kala duwanaan karaan gobol ilaa mid kale oo way dheeraan karaan wakhtiga mashquulka.

Sideen laftaydu u dhaqmaa marka aan sugayo natiijada baadhitaanka?

Marka aad sugayso natiijooyinka baadhida, waa inaad sii wadaa inaad is karantiimayso oo aad feejibgnaato lagu faahfaahiyay gudaha qaybta 1.

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. Sidaas awgeed, carruurta qabta astaamaha COVID-19 waa in sidoo kale la karantiimeeyaa oo la baadhaa, oo carruurta laga helo waa inay joogaan guriga ugu yaraan 48 saacadood ka dib astaamahu markay baaba'aan.

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.

Ha u dirin carruurta dugsiga/ha u qaadin goobta daryeelka maalinta caruurta iwm, ilaa laga waayo mooyaan korono fayraska cusub oo ay guud ahaan caafimamad qabaan. Carruurta waxaa looga fekeraa inay caafimaad qabaan marka aanay lahayn heerkul sareeya oo xaaladooda guud ee caafimaadku aan la saamayn. Tan macnaheedu waxa weeye waa inay awoodaan inay ka qyab galaan dhammaan hawlaha caadiga ah, tusaale tamashlaha iyo ku ciyaarida dibada iyagoon u baahan daryeelka gaarka ah iyo in la xanaaneeyo.

Haddii ilmahaaga laga helay korono fayraska, fadlan akhri macluumaad qoraalka *Waxa la samaysanayo haddii lagaa helay korono fayraska*

3. Marka aad hesho natiijada baadhitaankaaga

Haddii baadhitaanka lagaa helo

Haddii baadhitaanka lagaa helo korono fayraska cusub, waa inaad sii wadaa inaad is karantiimayso oo aad qaado feejignaanta lagu faahfaahiyay qaybta 1 ilaa ugu yaraan 48 saacadood ka dib markay astaamahu qarsoomaan.

Akhri wax badan oo ku sabasan [Waxa la samaynayo haddii baadhitaanka laga helo koronofayraska cusub](#).

Qof kasta oo laga helo waxaa soo waci doonta Coronaopspring (Raad raaca Koroonaha), waaxda Masuuliyiinta Badbaadada Bukaanka Dheeniska, kuwaas oo bixiya hagitaanka ku saabsan sida badqab loogu joogo, sida loo raad raaco xidhiidhada dhow iwm, Waxaa sidoo kale lagugu soo dhawaynayaa inaad la xidhiidho Coronaopspring ([Raad raaca Koroonaha](#)) laftaadu telefoonka. 32 32 05 11.

Haddii aad u baahan tahay talo caafimaad oo ku saabsan horumarka jiradaada iwm, fadlan wac dhakhtarkaaga.

Haddii baadhitaankaaga aan lagaa helin

Haddii baadhitaankaaga aan lagaa helin, ma qabtid korono fayraska cusub. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad qabto astaamaha cudurka faafa, waxaanu had iyo jeer ku talinaa inaad joogto guriga oo ku dhaqanto nadaafada wanaagsan si aad isaga ilaaliso caabuqa inaad kuwa kale ku faafiso.

Haddii aad qabto su'aalo ah ama aad u baahan tahay talo gaar ah oo ku saabsan jiradaada, fadlan wac dhakhtarkaaga.

4. Macluumaad dheeraad ah

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

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan waxa la samaynayo haddii lagaa helo cudurka, fadlan wac [Coronaopspring](#) (Raad raaca Koronaha) ee 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 lagaa helay korono fayraska, waxaad ka heli kartaa tilmaan dheeraad ah macluumaad qoraalka l [Waxa la samaysanayo haddii lagaa helay korono fayraska](#)

Haddii aad xidhiidh dhow la lahayd qof qaba laga helay korono fayraska, waxaad ka heli kartaa tilmaan dheeraad ah macluumaad qoraalka l [Waxa la samaysanayo haddii aad xidhiidh dhow la leedahay qof laga helay korono fayraska](#)

Waxaad ka akhriyi kartaa wax badan oo ku saabsan korono fayraska COVID-19 bogga sst.dk/corona.