

Waxa la samaynayo haddii aad qabto astaamaha COVID-19



Calaamadaha Caadiga ah ee COVID-19

- Qandho
- Qufac qalalan
- Neefsashada oo adkaata
- Wayitaanka dareenka dhadhanka iyo urka
- Daal
- Hunguri xanuun

Maxaan sameeyaa haddii aan arko astaamo?

Iskarantiil

- Guriga joog Ha aadin shaqada, dugsiga, goobta jimicsiga, dukaamaysiga iwm.
- Iska ilaali la xariirka dhow dadka aad la nooshahay.
- Xaqiiji inaad xirato maaskaro wajiga-calaamadeysan CE, haddii, duruufo gaar ah, aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga, tusaale ahaan in lagu baaro.

Ku fooganaw nadaafadda

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo dhowr jeer maalintii, hana la wadaagin shukaamanka dadka kale.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga. Ku qufaca ama ku hindhisada tiishka la tuuro ama suxulkaaga.
- Qolka(alka) aad wakhtiga ku qaadato marka aad jiran tahay waa in maalin kasta la nadiifiyo. Isticmaal alaabta nadiifinta ee aad caadiyan isticmaasho.
- Hawo qaado waqtiyo badan maalintii.

Balanso baaritaan

- Haddii aad qabtid astaamo noqon kara kuwa COVID-19, laakiin aadan dareemin inaad jiran tahay oo aad dareemaysid inaad u baahan tahay inaad la tashatid dhakhtarkaaga.
- Wac dhakhtarkaaga haddii aad dareento inaad aad u jiran tahay ama aad walaacsan tahay. Had iyo jeer xasuusnow inaad marka hore wacdid - waligaa ha imaan xafiiska dhakhtarkaaga adigoon ballan samaynin marka hore.

Goormaan helayaa natiijada baaritaanka?

Waxaad ka arki kartaa natiijada baaritaankaaga sundhed.dk. Waxaad sidoo kale wici kartaa dhakhtarkaaga.

Natiijada baaritaan ee laga helay cudurka: Natiijada baaritaanka ee laga helay cudurka waxay ka dhigan tahay inaad qabtid fayraska cusub ee corona. Waxaa kula soo xiriiri doona qof ka socda Coronaopspring kaasoo kaa caawin doona inaad go'aamiso cidda aad xiriirka dhow la leedahay. Waxaa muhiim ah inaad u sheegto dadka aad xiriirka dhow la lahayd sababtoo ah waxaa laga yaaba inay iyagana qaadaan cudurka.

Waa inaad guriga joogtaa oo aad sii wadaa iskarantiilka ilaa aad calaamado la'aan ka ahaato 48 saacadood (marka laga reebo waayitaanka dareenka dhadhanka iyo urta, oo laga yaabo inay in muddo ah sii socoto). Waxaad ka akhrisan kartaa waxbadan oo ku saabsan buugyarahan [Ihagitaan muhiim ah haddii aad iska hubisay inuu in llagaa helay fayraska cusub ee corona](#).

Baaritaanka laga waayay cudurka: Natiijada baaritaanka ee laga waayay cudurka waxay ka dhigan tahay inaad qabin fayraska cusub ee corona. Si kastaba ha noqotee, waxaan marwalba kugula talineynaa inaad guriga joogtid haddii aad leedahay astaamo cudur faafa.

Maxaa la gudboon kuwa aan la noolahay?

Intaad sugayso natiijada baaritaanka, kuwa aad la nooshahay waxay aadi karaan shaqo, dugsi, dukaameysi iwm sida caadada u ahba. Hase yeeshe, waa inay kaa fogeeyaan oo ay fiiri gaar ah u yeeshaan nadaafadda iyo inay iyagu astaamo yeeshaan.

Gaar ahaan carruurta

Carruurta badankood waxay yeeshaan calaamado fudud oo ah kuwa COVID-19, carruurtuna waa inay raacaan isla tilmaamaha dadka waaweyn. Sidaa darteed, carruurta leh astaamaha COVID-19 sidoo kale waa in lagu hayaa guriga oo la baaraa, oo ay raacaan tilmaamaha la midka ah ee dadka waaweyn ee laga helay cudurka. Had iyo jeer wac dhakhtarkaaga haddii uu yahay ilmo ka yar 2 sano jir.

Fadlan xusuusnow in carruurta u baahan yihiin daryeel kalgacal iyo taabasho jireed sida habsiinta iyo dajinra, tanina aad ayey uga muhiimsan tahay ka fogaanshahaaga. Tani waxay khuseysaa iyadoon loo eegin haddii aad adiga ama ilmahaaga aad leedahay calaamado.

Waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan carruurta [websaytkeena](#) ama buug-yaraha [Maxaa la sameeyaa haddii lagaa helo fayraska cusub ee coronavirus](#).

7 Diseembar 2020