



# Waxa la Filanayo ka dib marka la Qaato Tallaalka COVID-19

Tallaalka COVID-19 ayaa kaa caawin kara in ay kaa difaacan in aad qaado COVID-19. Waxaa laga yaabaa in ay waxyeellooyin qaar kugu dhacaan, kuwaas oo astaamo caadi ah oo muujinaya in jirkaaga uu difaac dhisayo. Waxyeellooyinkan ayaa saameyn kara awooddaada aad ku qabanayso howl maalmeedkaaga, laakiin waa in ay ku baaba'aan maalmo yar gudahood.

## Waxyeellooyinka guud



Gacanta halka irbadda lagaaga duray:

- Xannuun
- Barar



Dhammaan inta hartay jirkaaga:

- Qandho
- Qarqar
- Daal
- Madax xannuun

## Talooyin waxtar leh

Haddii aad xannuun ama raaxo darro dareento, kala hadal dhakhtarkaaga qaadashada daawada dukaanka laga iibsado, sida ibuprofen ama acetaminophen.



Si loo yareeyo xannuunka ama raaxo darrada halka irbadda lagaaga duray:

- Mari maro nadiif ah, qabow ah oo qoyan goobta lagaa duray.
- Isticmaal oo jimicsi ku samee gacantaada.



Si loo yareeyo raaxo darrada ay keento qandhada:

- Cab cabbitaan badan.
- Dhar fudud qaado

## Marka ay tahay in aad wacdo dhakhtarka

Badanaa, raaxo darrada ay keento qandhada ama xannuunka waa iska caadi. La xiriir dhakhtarkaaga ama bixiyahaaga daryeelka caafimaad:

- Haddii guduudashada ama damqashada halka irbadda lagaagaduray ay sii kordhaan 24 saacadood ka dib.
- Haddii waxyeellooyinkaaga ay welwel kugu abuurayaan ama aysan u muuqan kuwa baaba'aya maalmo yar ka dib.

Haddii aad qaadato tallaalka COVID-19 oo aad u malaynayso in aad yeelanayso fal-celin xasaasiyadeed oo daran marka aad ka tagto goobta tallaalka, raadso daryeel caafimaad oo deg deg ah adigoo wacaya 911.

## Xusuusnow

- Waxyeellooyinka waxay u muuqan karaan sida hargabka oo kale waxayna saameyn karaan awooddaada oo aad ku qabanayso howl maalmeedkaaga, laakiin waa in ay ku baaba'aan maalmo yar gudahood
- Qaadashada tallaalka COVID-19 badankood, waxaad u baahan doontaa 2 irbadood si ay u shaqeeyaan. Qaado irbadda labaad haddii xataa aad qabto waxeellooyin ka dib marka aad qaadatay irbadda koowaad, ilaa bixiyaha tallaalka ama dhakhtarkaaga uu kuu sheego in aadan qaadan irbad labaad.
- Waqti ayay ku qaadanaysaa jirkaaga in uu dhiso difaac tallaalka qaadasho walba ka dib. Tallaalka COVID-19 ee u baahan 2-da irbad waxaa laga yaabaa in aysan ku difaacin ilaa laga gaaro usbuuc ama laba usbuuc ka dib marka aad qaadatay irbaddaada labaad.

