

# Xanuunka Coronavirus (COVID-19)

## [Coronavirus Disease (COVID-19)]

### Tilmaamaha Daryeelka (Care instructions)

#### Guudmar

##### (Overview)

Cudurka fayraska korona (COVID-19) waxaa sababa fayrus. Calaamadaha COVID-19 waxa ay lamid yihiin sida kuwa hargabka oo kale (durayga) ama xanuunada kale ee ku dhaca sanbabka iyo hawo mareenka (loo yaqaan xanuunada neefsiga). COVID-19 wuxuu sababi karaa:

- qandho
- qufac
- neefta oo ku dhibta
- qofka oo neefsan kari waaya
- dhuun xanuunka
- duuf sanko kaasocda

Haddii aad tahay qof weyn oo aad qabtid wax kamid ah astaamahaan, waa **inaad** is gooni-yeysaa ugu yaraan 10 maalmood kadib markii aastaamahaaga bilowdaan ama illaa aastaamahaaga ay ka baaba'aan, mid walba oo dheer.

Wixii carruurta iyo qof walba oo ka weyn 18 sanno jir ee dhigta dugsiga sare, isticmaal [liiska hubinta baaritaanka maalinlaha](#) maalin walba ka hor inta aysan aadin dugsiga, daryeelka carruurta, ama hawlaha kale. Haddii uu ilmahaagu qabo calaamado, waxa aad raacdaa talada liiska ku jira.

Haddii lagu baadhay, waxa aad raacdaa tilmaamaha ku jira [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results) kuwaas oo ku salaysan natiijada shaybaadhka.

Calaamadaha kale waxaa kamid ah:

- sanko oo xidhma qofka
- damqasho marka wax la lifaqa
- madax xanuun
- qadhqadhyo
- muro ama laalaabatooyin xanuun
- dareen xanuun guud ahaan
- dareemid daal ka badan intii caadiga ahayn ama bilaa tamar gebi ahaanba
- dareen calool xanuun (yayaalugo), hunqaaco, shuban (saxaro jilicsan), ama in aanu qofku gaajoonin
- dhadhanka ama urta oo tagta
- indho soosali noqda (cuf)

Haddii aad isku aragto wax kale oo calaamado ah, waxa aad joogtaa guriga oo waxa aad xadidaa xidhiidhka aad la leedahay dadka kale ilaa inta ay calaamaduhu kaa baaba'ayaan.

Badanaa dadku (ilaa 80%) waxay yeeshaan calaamado yar ama wax calaamado ahba ma yeeshaan. Laakiin dadka xanuunsanayaa waxay u baahan karaan daryeelka isbitaalka. Marka ay xaaladu aad u daran tahay, COVID-19 waxa uu keeni karaa sanbab xanuun, kaas oo markaa adkeeya neefsiga hadii aan laga caawin qofka, oo markaa horseedi kara dhimasho.



## Sidee ayuu u faafaa?

(How does it spread?)

Fayraska waxaa isku gudbiya dadka kuwaas oo iskugu gudbiya candhuufta kasoo duulaysa marka uu neefsado iyo marka uu hindhiso. Waxa sidoo kale uu ku faafi karaa iyada oo la taabto meel fayrasku saaran yahay, sida gacanta albaabka ama miiska, iyo iyada oo kadibna la taabto wajiga.

## Sidee ayaa loo baadhaa?

(How is it diagnosed?)

Fayraska waxaa lagu ogaadaa baaritaan isticmaalo muunada dhacaanka sanko ama dhuunta ama mararka qaar candhuufta (phlegm) laga soo qaado sanbabada. Waxaa suuragal ah in lagaa qaado baaritaanno kale, sida baaritaanka dhiigga iyo baaritaanka kombuyuutarka tomogaraaphiga (CT) ee sambabaha.

Laakiin xitaa haddii aadan marin baaritaan, waxaa lagu sheegi karaa inaad malaha qabtid fayraska sida ku saleysan aastaamahaaga iyo taariiqda.

Hadii aad u aragto in aad isasoo gaadheen cid qabta COVID-19 oo aad qabto calaamadaha, waxa aad samaysaa [Qiimaynta Nafta ah oo COVID-19](#).

## Ma leeyahay dawo COVID-19?

(Is there medicine for COVID-19?)

Ma jirto dawo lagula dagaalamo fayraska. Hadii aad leedahay caalamado yar, waxa aad [naftaada ku daryeeli kartaa guriga](#). Waxa aad qaadan kartaa acetaminophen (Tylenol) wixii xumad ama damqasho ah, hadii ay amaan tahay. Waxa aad waydiisaa dhakhtarkaaga ama farmasiiga hadii aad ka shakiso. Daawaynta isbitaalka ee dadka xanuunkoodu aadka u daran yahay waxaa kamid ah taageero, sida ogsajiinta iyo in laga caawiyo neefsiga.

## Maxay tahay inaan sameeyo haddii aan qabo astaamaha COVID-19 ama COVID-19?

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

Hadii lagaa heley COVID-19 ama aad qabto wax kamid ah astaamahan, waa **inaad** is aysoleet garaysaa 10 maalmood marka ay ugu bilaabmaan calaamaduhu iyo ilaa inta ay kaa baaba'ayaan astaamuhu (kolba ta danbaysa). Taasi waxay ka dhigan tahay in ay tahay inaad joogto guriga oo aad dadka kale ka fogaato. Si aad macluumaad dheeraad ah uga ogaato booqo [www.alberta.ca/isolation.aspx](http://www.alberta.ca/isolation.aspx).

Samee [Qiimaynta Nafta COVID-19](#) si aad u ogaato hadii aad u baahan tahay inaad gasho shaybaadh COVID-19.

La hadal **Health Link** oo kala hadal **811** sida ugu dhakhsaha badan marka aad yeelato astaamaha. Waxa aad kala soo hadashaa gurigaaga kahor inta aanad qaban xarunta daryeelka caafimaad, sida xafiiska dhakhtarka ama xarunta caafimaadka ee la iska yimaado.

Wac **911** haddii aad si wayn u xanuunsan tahay aadna u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah. Waxa aad u sheegtaa in aad qabto COVID-19.

## Inaad la socoto daryeelka ayaa ah qayb muhiim ah oo kamid ah daawayntaada iyo amaankaaga.

Waxaad xaqiijisaa in timaado oo aad ilaaliso dhamaan balamaha daryeelka caafimaad, oo waxa aad la hadashaa dhakhtarkaaga ama Health Link kala hadal 811 hadii aad mushkilad qabto. Sidoo kale waxaa wanaagsan inaad ogaato natiijada shaybaadhkaaga oo aad markaa haysato liiska dawooyinka aad qaadanayso.

## Halkee ayaan macluumaad dheeraad ah ka ogaan karaa?

(Where can I learn more?)

Waxa aad macluumaadka ugu danbeeyay ka heli karaa ee ku saabsan COVID-19 ilahan:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Dawlada Canada](#)

## **Waxaa la iga heley COVID-19 ama waxa aan isku aysoleet gareeyay maadaama oo ay dhici karto in aan qabo COVID-19. Sidee ayaan naftayda guriga ugu daryeelayaa?**

**(I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19.**

**How can I care for myself at home?)**

- Dawooyinka amaan u qaado. Waxa aad u qaadataa dawooyinka sida lagu sheegey. La hadal dhakhtarkaaga ama kala hadal Health Link 811 hadii aad qabto wax mushkilad ah qaadashada ah dawadaada.
- Guriga jooga. Ha qaban dugsiga, shaqada, ama meelaha dadku iskugu yimaadaan. Ha isticmaalin gaadiidka dadwaynaha (sida baska ama tareenka). Kaliya waxa aad guriga uga baxdaa hadii aad u baahan tahay daryeel caafimaad. Waa inaad lasii hadashaa kahor inta aanad qaban xafiiska dhakhtarka. Waxa ay eegi doonaa hadii daryeelka aad u imanayso ama hadii maqal iyo muuqaal (sida taleefan ama fiidyaw aad kala hadasho) inuu yahay qaabka adiga kugu haboon. Hadii aanad lahayn dhakhtar qoys, qabo [AlbertaFindADoctor.ca](#).
- Waxa aad xidhataa waji gashad hadii aad qabto calaamado COVID-19 oo aanad dadka kale ka fogaan karin, sida gurigaaga ama marka aad doonato daawayn ee aad u baxdo. Xidhashada waji gashadku waxay gacan ka gaysan kartaa joojinta fayraska inuu faafo marka aad qufacayso ama hindhisayso.
- Waxa aad xadidaa isasoo dhawaanshaha dadka gurigaaga. Kaliya hal ruux oo caafimaad qaba ayay tahay inuu ku daryeelo. Hadii ay macquul tahay, waxa aad joogtaa qol gaar ah oo waxa aad isticmaashaa suuli ka gaar ah dadka kale ee guriga jooga.
- Waxa aad saartaa afka iyo sanko kilinikis marka aad qufacayso ama hindhisayso. Waxa aad markaba ku tuurtaa qashinka.
- Badanaa waa inaad farxalataa, gaar ahaan marka aad qufacdo ama hundhisto. Waxa aad isticmaashaa sabuun iyo biyo, oo waxa aad isku xoqdaa 20 ilbidhiqsi ugu yaraan. Hadii aanad haysan sabuun iyo biyo markaas, waxa aad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha alkohoosha ah.
- Dadka guriga jooga hala wadaagin agabka. Waxaa ku jira kuwaas go'yaasha sariirta, tuwaalada, koobabka, agabka wax lagu cuno, iyo aaladaha elektrooniga ah (sida taableetka iyo taleefanka).
- Waxa aad nadiifisaa oo aad jeermiska ka dishaa gurigaa maalin kasta. Waxa aad isticmaashaa gabaka nadiifinta iyo jeermis ka dilida ee masaxaafada ama lagu buufiyo. Waxa aad ka taxadirtaa nadiifinta waxyaabaha aad mar kasta soo qaado. Waxaa kamid ah kuwaas gacanta albaabka, rimoodka tvga, taleefanada, iyo gacmaha talaagada iyo mikrooweefka. Oo hana iloobin kabadhka, miiska, suuliga iyo kiiboodhka kombuyuutarka.
- Fadlan raac talooyinka lagu siiyay ee ku saabsan marka ay tahay amaan inaad kasoo baxdo aysoleeshinka. Hadii aad ka shakido, waxa aad kala hadashaa Health Link 811.

## Goorma ayay tahay inaad kaalmo dalbado?

(When should I call for help?)

**La hadal 911** mar kasta aad u aragto inaad u baahan tahay kaalmo daryeel oo degdeg ah. Waxa aad u sheegtaa inaad qabto calaamadaha COVID-19.

Tusaale ahaan, la hadal hadii:

- Aad qabto mushkilad neefsiga ah oo aad u daran ama laab xanuun.
- Aad dawakhdo ama aanad sida caadiga ah u fikiraynin.
- Aad suuxdo (miyir beesho).

**La hadal dhakhtarkaaga ama kala hadal Health Link 811 iminka** ama doono daryeelka caafimaad isla markaba hadii:

- Aad yeelasho mushkilad neefsi oo cusub ama ay kasii darto.
- Calaamadahaaga ayaa kasii daraya.
- Adiga oo kasoo ladnaanaya ayaa marka kaliya kasii daray.
- Waxaad leedahay calaamado oon sida:
  - inay afku aad kuu qalalo
  - in kaadidaadu aad u yaraato
  - aad dareento dawakhaad

Hadii aad leedahay calaamado iyo hadii kalena, waxa aad la hadashaa xafiiska dhakhtarkaaga **kahor** inta aanad qaban. Hadii aad yeelato calaamado, waxa aad xaqiijisaa inaad xidhato waji gashad marka aad qabanayso dhakhtarka si aad gacan uga gaysato joojinta faafitaanka fayraska.

Wixii talo kaaliya caafimaad iyo macluumaadka caafimaadka guud 24/7 kala hadal **Health Link** lambarka **811**.

**Wakhtigan:** Noofember 2, 2020

**Qoraaga:** Laga Soo xigtay Healthwise

Waraqahani kaliya waa macluumaad. Ma badalayaan kaalinta talaada, tilmaamaha ama daawaynta caafimaad. Hadii aad qabto su'aal. waxa aad kala hadashaa dhakhtarkaaga ama daryeelka caafimaadka bixiyaha ay khusayso.