

Xanuunka Coronavirus (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

Sidee loo maareynayaa calaamadaha

(How to manage symptoms)

Hadii aad qabto COVID-19 ama aad u malaynayso inaad qabto, waxa aad filan kartaa in xanuunka aad ka ladnaato iskii 10 ilaa 14 maalmood. Inta badan dadku (ku dhawaad bout 80%) way kasoo bogsadaan COVID-19 ayagoon qaadan daawayn dheeraad ah. Laakiin COVID-19 waxa uu keeni karaa xanuuno daran. Dadka waayeelka ah iyo dadka qaba xanuunada kale waxay u badan tahay inay aad u xanuunsadaan. Waxaa taas kamid noqon kara mushkilad neefsiga ah iyo sanbab xanuun.

Waxaa jira khatar ah inay dhintaan dadka aadka ugu xanuunsada cudurka COVID-19.

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). Calaamadahan waxaa kamid ah:

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

Hadii aad qabto wax kamid ah astaamahan, oo aad tahay 18 jir ama ka wayn tahay waa inaad is **aysoleet garaysaa** ugu yaraan 10 maalmood marka ay ugu bilaabmaan calaamaduhu ama ilaa inta ay kaa baaba'ayaan astaamuhu, kolba ta danbaysa.

Hadii aad ka yar tahay 18 sano jir ama aad ku jirto dugsi hoose, waxa aad raacdaa talooyinka aysoleeshinka [shaxda shaybaadhka maalin kasta](#).

Hadii lagu baadhay, waxa aad raacdaa tilmaamaha ku jira 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)

Hadii 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.

Inta aad ku jirto aysoleeshinka ee aad leedahay calaamadaha COVID-19, waxaa jira waxyaabo aad guriga ku qaban karto oo markaa kaa caawin kara inaad ladnaato:



- Waxa aad joogtaa guriga oo waxa aad qaadataa nasasho dheeraad ah. Joogitaanka guriga waxa uu kaa caawin karaa inaad joojiso fayraska si aanad dadka kale ugu gudbin. Qaado nasasho badan si aad u ladnaato.
- Waxa aad cabtaa cabitaan badan si aad ugu badasho wixii fuuq bixii xumada. Cabitaanka ayaa sidoo kale jilciya cunaha iyo dareeraha sanko. Biyaha, maraqa, sharaabka iyo shaaha kulul ee leh liin dhanaanta ayaa ikhtiyaaro wanaagsan ah. Waxa aad cabtaa cabitaan kugu filan si kaadidaada ay midabkii caadiga ahaa u noqoto.
- Si ay kuugu furto sanko xidhan, waxa aad isku uumisaa biyo diiran ama bulaacada oo aad biyo diiran ku shubtay.
- Hadii maqaarka sankoaga iyo dabhahaagu la cadaasado intii aad iska bi'inaysay duufka, waxa aad marisaa waxoogaa baasliin ah meesha. Mar kasta waa inaad farxalataa marka aad wajiga taabato.
- Waxa aad madaxaa kor ugu soo qaadaa barkimo dheeraad ah madaxa hadii aad habeenka oo dhan qufacayso.
- Waxa wax kaaga taraya jidh xanuunka iyo madax xanuunka ama xumada yaraynayo, acetaminophen (sida Tylenol). Waxa aad si taxadir leh u akhridaa dhamaan tilmaamaha ku qoran bushqada. Dawooyinka qufaca iyo hargabku waxaa dhici karta inayna amaan u ahayn caruurta yaryar ama dadka qaba xanuunada kale.
- Ha cabin sigaar ama yaan lagugu garan cabin. Tani waxaa weeye aalada wanaagsan mar kasta, laakiin gaar ahaan waxay sii wanaagsan yahay marka aad la xanuunsanayso saamaynta caafimaad darada kale ee neefsiga, sida COVID-19.
- Hadii leedahay qufac qalalan, oo ku dhibaya, waxa aad isku daydaa dawooyinka qufaca (sharoobada qufaca) si ay kaaga baabi'iso. Waxa aad waydiisaa farmasiiga ka adiga kugu haboon. Caruurta ka yar 6 sano jirku waa inayna isticmaalin dawooyinka qufaca.
- Si aad cunaha ugu dawayso, waxa aad jaqdaa nacinac adag, ama toosan. Waa in aanad siinin caruurta ka yar 6 sano jirka.
- Ha qaadan antihistamines. Laguma dawooyo COVID-19 ama caalamada hargabka oo waxa ay kasii dari karaan xidhnaanshaha sanko.
- Hadii aad xumadu ay ku dhibayso, waxa aad jidhkaaga marisaa buush aad gelisay biyo si aad ugu yarayso xumadaada. Waa in aanad isticmaalin biyo ama baraf. Yaraynta xumadu meesha kama saarayso calaadamaha aad qabto si dhakhso ah, laakiin waxa aad ka heleysaa raaxo dheeraad ah.
- Marka uu sanko ku xidhan yahay, waxa aad isticmaashaa biyo milix leh (saline) si aad sanko ugu dhib dhibciso ama aad ugu radiso marka aad iska bi'inayso.
- Waxa aad raacdaa tilmaamaha qaadashada dawooyinka lagu qoray.

Waxa aad ogaataa sida aad naftaada iyo dadka kale u ilaalinayso [inta aad ku daryeeleyso qof qaba COVID-19 guriga](#). Khayraad dhamaystiran oo COVID-19 ah waxaa laga heleyaa [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid).

Goorta la doonanayo talada caafimaad

(When to get medical advice)

Hadii aad u aragto in aad qabto COVID-19, waxa aad samaysaa [Qiimaynta Nafta ah oo COVID-19](#). Qiimaynta online-ka ah waxa ay kaa caawinaysaa inaad ogaato hadii aad u baahan tahay shaybaadh COVID_19 ah.

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 ah markaba. Waxa aad u sheegtaa in aad qabto COVID-19.

Tusaale ahaan, **la hadal911**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 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 oo daran sida:
 - inay afku aad kuu qalalo
 - in kaadidaadu aad u yaraato
 - aad dareento dawakhaad

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

Wakhtigan: Noofember 2, 2020

Qoraa: Laga Soo Qaaday Healthwise

Waraaqahani 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.