

## Cudurka Coronavirus (COVID-19) Coronavirus disease (COVID-19)

### Sidee loo maareynayaa calaamadaha (How to manage symptoms) (How to manage symptoms)

Hadii aad qabto COVID-19 ama aad u malaynayso inaad qabto, waxa aad filan kartaa in xanuunka aad ugu caafimaado iskii qiyaastii 10 ilaa 14 maalmood. dadka intooda abadan (ku dhawaad 80%) way kasoo bogsadaan COVID-19 ayagoon qaadan daawayn gaar ah. Laakiin COVID-19 waxa uu sababi karaa xanuuno daran. Dadka waayeelka ah iyo dadka qaba dhibaatooyin caafimaad oo kale waxay u badan tahay inay aad ula xanuunsadaan. Waxaa taas ka mid noqon kara dhibaataada neefsiga iyo burkiitada.

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

Calaamadaha COVID-19 waxa ay badankooda lamid yihiin sida kuwa hargabka oo kale (durayga) ama xanuunada kale ee saameeya sambabada iyo hawo mareenada (loo yaqaano xanuunada neefta).

Calaamadahan waxaa kamid ah:

- qandho
- qufac
- neefta oo yaraata
- dhibaato neefsashada
- cune xanuun
- sanko oo diif ka socdo
- luminta dareenka urta ama dhadhanka

Hadii aad qabto wax ka mid ah calaamadahaan aadna jirto 18 ama aad ka weyn tahay, waa **inaad** isgo'doomisaa. Si aad u ogaato wax intaa ka badan booqo [Sharuudaha isgo'doominta iyo karaantiilka | Alberta.ca](#).

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, waa inaad raacdaa tilmaamaha ku qoran [ahs.ca/results](#) kuwaas oo ku salaysan natiijada baaritaankaaga.

Calaamadaha kale waxaa kamid ah:

- sanko oo xirma
- Laqida damqasho leh
- madax xanuun
- qarqaryo
- xanuunada murqaha ama kalagoosyada
- si guud ahaan u dareemida caafimaad daro
- dareemida daal ka badan sidii caadiga ahayd ama tamar la'aan gabi ahaanba
- dareemida calool xanuun (lalabo), hunqaaco, shuban (saxaro biyeysan), ama dareemid la'aanta gaajada
- luminta dareenka urta ama dhadhanka
- indho basali noqda (cuf)

Hadii aad leedahay mid ka mid ah calaamadaha kale, guriga joog oo xaddid xiriirka aad la leedahay dadka kale ilaa calaamadahaagu ka baxaan.



Inta aad ku jirto gooni isaga soocidda dadka kale aadna 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 caafimaado.
- Waxa aad cabtaa cabitaan badan si aad ugu badasho fuuq bixii ka dhashay qandhada. Cabitaanka ayaa sidoo kale jilciya cunaha iyo dareeraha sanko. Biyaha, maraqa, sharaabka miraha iyo shaaha kulul ee leh liin dhanaanta ayaa ah xulashooyin wanaagsan. Waxa aad cabtaa cabitaan kugu filan si kaadidaada ay midabkii jaalaha ahaa u noqoto.
- Si ay kuugu furto sanko xidhan, waxa aad isku uumisaa biyo diiran oo ka yimaada bulaacada ama tiimbo biyo diiran oo aad meel 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 in aysan amaan u ahayn caruurta yaryar ama dadka qaar ee qaba dhibaatooyin caafimaad.
- Ha cabin sigaar ama ha neefsan sigaar gacan labaad ah. Tani waxaa weeye aalada wanaagsan mar kasta, laakiin gaar ahaan waxay sii wanaagsan yahay marka aad la xanuunsanayso saamaynta caafimaad darada kale ee neefsiiga, 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. Eeg [COVID-19 Sida loogu daryeelo bukaannada Covid-19 guriga | Alberta Health Services](#).

Agabyada dhamaystiran oo COVID-19 ah waxaa laga helayaa [AHS.ca/covid](https://www.alberta.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.

Ka wac **Health Link** oo kala hadal **811** sida ugu dhakhsaha badan marka aad yeelato astaamaha. Horey uga wac guriga adoo jooga ka hor inta aadan tagin goobta daryeelka caafimaadka, sida xafiiska dhakhtarka ama rugaha iska-socotada ballanta an lahayn.

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

Tusaale ahaan, **wac 911** hadii:

- Aad qabto dhibaato neefsashada oo aad u daran ama xabad xanuun.
- Aad si daran u dawakhsan tahay ama aanad sida caadiga ah u fikiraynin.
- Aad suuxdo (miyir beesho).
- **Ka wac dhakhtarkaaga ama Health Link 811 hadda** ama doono daryeelka caafimaad isla markaba hadii:
- Aad yeelato mushkilad neefsi oo cusub ama ay kasii darto.
- Calaadahaaga ayaa kasii xumaanaaya.
- Adiga oo kasoo ladnaanaya ayaa marka kaliya kasii daray.
- Waxaad leedahay calaamado fuuqbaxid, sida:
  - ina uu afku aad kuu qalalo
  - soo daynta kaadi yar oo kaliya
  - dareemida dawakhaad aad ah

## La xiriira Sida loo maareeyo calaadahaaga

(Related to How to manage your symptoms)

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [Macluumaadka COVID-19 ee loogu talagalay reer Albertan: Alberta Health](#)
- [Is-qiimeynta COVID-19](#)

**Wixii talo kaaliya caafimaad ah iyo macluumaadka caafimaadka guud 24/7 ka wac Health Link 811.**

**Markii ugu dambeysay ee dib loo firshay:** Julaay 19, 2022

**Qoraaga:** Laga Soo Xigtay Healthwise

Qalabkani maaha mid lagu beddelayo talada xirfadle caafimaad oo aqoon leh. Qalabkan waxaa loogu talagalay macluumaadka guud oo keliya waxaana lagu bixiyaa 'sida uu yahay', "meesha uu" ku saleysan yahay. In kasta oo dadaallo macquul ah la sameeyay si loo xaqiijiyo saxnaanta macluumaadka, Alberta Health Services ma sameeyaan wax matalaad ah ama dammaanad ah, degdeg ah, si maldahan ama sharci ah, xagga saxnaanta, isku halaynta, dhammaystirnaanta, adeegsiga ama ku habboonaanta ujeedo gaar ah ee macluumaadkan oo kale ah. Alberta Health Services waxay si cad u diidaysaa dhammaan masuuliyada isticmaalka agabkan, iyo sheegasho kasta, ficillo, dalabaad ama dacwado kasta oo ka dhasha isticmaalkan.