

## Xanuunka Covid-19 kadib (After Covid-19)

### Macluumaad iyo ilo kaa cawinaya inaad soo kabato (Information and resources to help you recover)

Qabida xanuunka COVID-19 wey adagtahay. Iyo haddi adiga ama qof aad jeceshahay aad isku aragtaan saameyn caafimaad oo daba dheeraata COVID-19 kadib, waxad ubaahantihiin caawinad si aad u maareysaan. Kaliga ma tihid. Waxad heli kartaa caawinad inta aad ka soo kabaneysid.

Ilahan waxay kaa caawin karaan inaad fahantid saameynta xanuunka COVID-19 aadna la tacaashid dhibaatooyinka caafimaad ee kugu dhici kara COVID-19 kadib. waxa ay sidoo kale kaa caawineysaa inad qorshe la sameyso adeegga caafimaad bixiyahaaga si aad kor ugu qaadid caafimaadkaaga aadna u maareysid calaamadahaaga. Tani waa muhiim inta aad ka soo kabaneysid, si aad dib ugu laabatid sheyaasha aad rabtid in aad qabatid.

### Ilahaan yaa loogu talagalay?

(Who is this resource for?)

Ilahan waxa loogu talagalay dadka ka soo kabanaya xanuunka COVID-19 kuwaas oo qaba dhibaatooyin caafimaad oo joogto ah. Waxa sidoo kale loogu talagalay qof walba kaas oo la tacaalaya qof ka soo kabanaya xanuunka COVID-19.

### Waa maxay COVID ka dheer?

(What is long COVID?)

Kasoo kabashada xanuunka COVID-19 way ukala duwantahay dadka, iyada oo aan la eegeyn da'daada iyo caafimaadkaaga. Dadka qaarood waxa ay ku reystaan dhowr asbuuc gudahood. Qaar kalana, bilooyin ayay ku qaadataa. COVID ka dheer waa markii aad isku aragto calamadaha bilooyin kadib markii laga helay feyruska.

Cilmi-baris ku saabsan COVID ka dheer ayaa hadda socota, waxyaabo badan oo aanaan wali ogeyna wey jiraan.

### Qaar ka mida calamadaha COVID ka dheer

(Some symptoms of long COVID)

- neef yari (waxaad dareemaysaa inaad si qoto dheer u neefsan karin)
- wadna garaacis (garaaca wadnaha oo dhakhso ah ama aan caadi ahayn)
- qufac aan dhamaad lahayn
- qandho
- wax liqida oo kugu adkaata (dysphagia)
- dhuun xanuun
- dhadhanka oo kaa luma (ageusia)



































































