

What is Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Waa maxay cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19)

1. COVID-19 waa cudur xanuun xaga neefsashada ah.
 - 1.1. COVID-19 waxaa keena fayrus cusub oo loo yaqaano SARS coronavirus-2.
 - 1.2. Xaaladaha badanaa ee COVID-19 waxay leeyihiin xanuun dhexdhexaad ah.
 - 1.3. Xaaladaha badankood uma baahna booqasho rug caafimaad ama isbitaal.
2. Badanaa dadka qaba COVID-19 waxay leeyihiin astaamo fudud.
 - 2.1. Calaamadaha caanka ah ee COVID-19 waa qandho, qunfac, iyo neefta oo ku dhibta.
 - 2.2. Bukaanada qaarkood waxay qabaan murqo xanuun, madax xanuun, dhuun xanuun, ama shuban.
 - 2.3. Calaamadaha badanaa waxay soo muuqdaan 5 casho ka dib marka qofku la kulmo COVID-19.
 - 2.4. Bukaanada qaar ayaa qaba cudurka oof wareenka, unugyo-badan oo howlgaba iyo xaaladaha qaar dhimasho.
3. COVID-19 wuxuu ku faafaa qof ilaa qof.
 - 3.1. COVID-19 wuxuu ku faafaa kuwa isu dhow (qiyaastii 6 fiit) midba midka kale.
 - 3.2. COVID-19 wuxuu faafaa marka qof cudurka qaba qunfaco ama hindhiso.
 - 3.3. COVID-19 wuxuu sidoo kale ku faafaa taabashada dusha sare ama shay uu gaaray fayruska ka dibna aad taabado afka, sanko iyo indhaha.
4. Qof walba oo u dhawaada qof qaba COVID-19 wuu qaadi karaa cudurka.
 - 4.1. COVID-19 wuxuu saameyn karaa qof walba, oo ay ku jiraan caruurta.
 - 4.2. Dadka da'da ah (65 sano iyo ka weyn) iyo kuwa qaba xaalado caafimaad (sida cudurada dhiiga; sambabada, wadnaha, kilyaha iyo cudurada beerka; sonkorowga; neefta; difaaca jirka oo liita; xaaladaha neerfayaasha; iyo buurnaanta), iyo kuwa uurka leh ayaa halis weyn ugu jira cudurka daran.
 - 4.3. Dadka dhawaan u safray magaalooyinka iyo meelaha cudurka ku fiday waxay halis ugu jiraan inuu ku dhaco cudurka COVID-19.
5. Qof walba way ka difaaci karaan naftooda, famillooda, iyo bulshadooda cudurka COVID-19
 - 5.1. Ku dhaq gacmahaaga had iyo goor saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, ama istimaal gacmo nadiifiyo leh ugu yaraan 60% aalkolo.
 - 5.2. Guriga joog hadaad xanuunsantahay.
 - 5.3. Dabool qunfacaaga iyo hindhisada.
 - 5.4. Ka ilaali taabashada indhahaaga, sanko, iyo afka gacmo aan nadiif ahayn.
 - 5.5. Nadiifi oo jeermiska ka dil alaabada iyo dusha sare.
6. Faafinta COVID-19 waa la joojin karaa.
 - 6.1. Joogtee ka fogaanshaha bulshada; taasi waa, masaafo u jirso ilaa 6 fiit adiga iyo dadka kale.

- 6.2. Haddii adiga ama qof reerkaaga ka tirsan uu xiriir dhaw la lahaa kiis COVID-19, guriga joog ilaa 14 maalmood.
 - 6.3. Haddii aad leedahay astaamaha cudurka neefsashada, ay ku jirto qandho, qufac, muruq xanuun, dhuun xanuun iyo madaxhanuun, gurigaada jog ugu yaraan 7 maalmood.
 - 6.4. Haddii aad qabto astaamaha cudurka neefsashada, xirro maskaro marka aad dadkale dhax joogto, qol gooni ah deg kana fogoow dadka kale ee kula deggan guriga, isticmaal qol iyo musqul kuu keeni ah eena wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
 - 6.5. Ka fogow wadaagista alaabada shaqsiyadeed ee guryaha sida saxanada, koobabka wax lagu cabo, galaasyada, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada, ama firaashka.
 - 6.6. Ka fogow koox koox isu urursiga.
 - 6.7. Ka fogow booqashada asxaabta, qaraabada, iyo dariska.
7. Waa muhiim inaad caafimad qabtid.
 - 7.1. Cun cuno caafimaad leh, nafaqo leh, oo soco dibadda adigoo ilaalinaaya shuruucda ka fogaanshada bulshada ee 6-da fiit.
 - 7.2. Adeegso ticnoolajiyada (WhatsApp, Viber, Facetime, Facebook, texting) si aad ugu xirnaato dadka aad jeceshahay.
 - 7.3. Raadi waxyaabo aad qabato si aad u yareeyso walaaca, sida aqriska buugaagta, hiwaayadaha hal abuurka ama jimicsiyo guriga ah, oo ay ku jiraan iskala bixinta.
 - 7.4. Adeego taleefan ama teknolojiyad si aad ula xiriirto familkaaga ama asxaabtaada hadii aad u baahato caawimaad.