

PATIENT EDUCATION

Talaaka COVID-19 iyo Ka Dib Marka Lagu Siiyo Talaaka oo Dhan .

Waxaa lagu siiyey talaaka COVID-19. Talaaku waxa uu kaa caawinayaa inuu xoojiyo difaaca jirka si uu uga hortago COVID-19. Talaaka lagama qaado fayraska COVID-19. Haddii aad qaadato talaaka labada jeer la qaato, waxaa muhim ah in aad u soo noqoto talaaka labaad sida laguugu qabto balanta ilaa uu dhakhtarkaagu kuu sheego si ka duwan sidaas. Iyada oo laga duulayo inta aan ka ognahay COVID-19, dadka loo dhameystiro talaaka waxa ay bilaabi karaan in ay dib u bilaabaan waxyaabihii ay qaban jireen cudurka dartiis. Tilmaamaha soo socda waa waxyaabaha ay guryahooda ku qabsan karaan dadka loo dhameystiray talaaka.

Dhibaataada laga yaabo in ay ka dhalan karto

Waxaa laga yaabaa in aadan dareemin ama aad dareento dhibaato kaa soo gaarta talaaka. Haddii aad isku aragto waxyaabahaas, waa jirkaaga oo xoojinaya difaaca jirka si uu uga hortago waxyaabaha soo weeraray. Waxyaabaha ka dhasha talaaka COVID-19 waxaa inta badan la isku arkaa marka la qaato talaaka labaad.

Waxyaabaha inta badan la isku arko talaaka COVID-19 waxaa ka mid ah xanuun, casaan ama bararka goobta cirbadda lagu muday, daal, qandho, madax xanuun iyo murqo/jir xanuun. Calaamadahaas waxaa laga yaabaa in ay nolol maalmeedkaaga saameyn ku yeeshaan 1-2 maalmood.

Sadexdaas shey ee ka dhasha waa mid ka dhasha talaal kasta:

- Xasaasiyadda jawaab u ah: Mar dhif ah ayey dhacdaa xasaasiyad ka dhalata COVID-19. Inta badan xasaasiyadda ka dhalata talaaka waxa ay noqon kartaa mid dhawr daqiiqo ama saacado socota marka lagu talaalo ka dib. Waxyaabo dadban oo ka dhasha talaaka oo ay ka mid yihiin:
 - Neefisa oo kugu adag
 - Wareer
 - Wajiga iyo hunguriga oo ku barara
 - Wadno garaac degdeg ah
 - Jirka oo finan kaa soo yaacaan
 - Tabar daroHaddii aad isku aragto xasaasiyad aad u daran ka dib marka aad ka tagto goobta talaaka, waa in aad sida ugu dhaqsaha badan u wacdaa 911. Haddii uu yahay talaaka koowaad, waa in aadan qaadan talaaka labaad.
- Xanuun (jirka oo dhan ah) oo jawaab u ah: Inta badan talaaka labaad ee COVID-19. Calaamadahaas inta badan waxa ay ku dhamadaan 1-2 maalmood.
 - Dhaxan
 - Daal
 - Qandho
 - Madax xanuun
 - Isgoysyada oo ku xanuuna
 - Murqo/jir xanuun
- Xanuun halka cirbadda (iyo agagaarkeeda) oo jawaab u ah lagu daray oo inta badan ku dhamaada 1 ilaa 3 maalmood cirbadda ka dib
 - Qanjirka kilkilaha oo barara
 - Xanuun, casaan, ama barar lagu arko goobta cirbadda lagu muday.

Waxyaabaha lagu arko halka cirbadda lagu muday

Si loo yareeyo xanuunka iyo bararka, baraf saarsaar aad ku duubtay maro yar muddo 20 daqiiqo ah. Ku celi 1 saac la dib. Ku celceli hadba sida aad ugu baahato 24ka saac ee xiga marka lagu talaalo. Waxa kale oo aad sameyn kartaa jimicsi kaa yareeya xanuunka gacanta.

Bogga 1 ee 2

Yareynta Xanuunka

Si aad u yareyso xanuunka/murqo xanuunka, madax xanuunka, isgoysyada, ama qandhada, waxa aad qaadan kartaa xanuun baabi'ye (taaylanool ama ayboborofiin) sida ku xusan daawada. Waa in aad biyo badan cabtaa oo dhar fudud xirtaa haddii aad isku aragto qandho.

Waxaa muhiim ah in aad la socoto calaamadahaaga ka dib marka aad qaadato talaalka COVID-19. Wac dhakhtarkaaga ama CentraCare Connect ee 320-200-3200 haddii ay qandhadu ku heyso wax ka badan 3 maalmood, xanuun kaa haya meesha cirbadda lagu muday oo aan soo bogsaneyn, ama haddii ay calaamadahaagu ka sii darayaan.

Calaamadaha COVID-19

Calaamadaha soo socda MA AHA kuwa ka dhashay talaalka COVID-19: qufac, urka iyo dhadhanka oo kaa taga, sanko oo ku qoyan, neefsiga oo ku adag ama dhuun xanuun. Calaamadahan waxaa laga yaabaa in ay yihiin COVID-19. Waa in aad la xiriirtaa dhakhtarkaaga ama CentraCare Connect ee 320-200-3200 haddii calaamaduhu soo kordhaan.

Ma lagu dhameystiray talaalka?

Qofka waxaa loo dhameystiray talaalka:

- Laba todobaad ka dib talaalka 2aad (talaalka Pfizer ama Modera) **ama**
- Laba todobaad ka dib talaalka u horeeya, sida talaalka Johnson & Johnson.

Waxaa ka soo wareegay wax ka yar laba todobaad talaalkii u horeeyey, ama haddii aad u baahan tahay in lagu siiyo talaalka labaad, weli MA lihid difaac dhameystiran oo talaalka ah. Joogtee dhamaan talaabooyinka ka hortagga ah ee aad qaadeyso ilaa lagu dhameystiro talaalka.

Af daboolka iyo kala fogaashaha talaalka ka dib.

Ka dib marka lagu dhameeyo talaalka COVID-19, waa in aad joogteysaa taxadarka goobaha dadweynaha u furan sida xirashada af daboolka. Talaalka waa sida ugu wanaagsan ee difaaca u ah COVID-19, laakiin lagama helo badbaado 100% oo ah feyraska. Cilmi barista socota ayaa lagu ogaanayo haddii qofku faafin karo fayraska talaalka ka dib. Waxaa la idinkula talinayaa:

- Waa in aad u hogaansanaataan sharciyada magaalada, degaanka. Dawladda dhexe, ganacsiyada, iyo goobaha shaqada ee af xirashada.
- Af daboolka iyo kala fogaashaha weli waa laga doonayaa shaqaalaha caafimaadka, xabsiyada, hoyga dadweynaha, iyo dadka raacaya gaadiidka dadweynaha (diyaaradaha, basaska, tagsiyada, iwm).
- Haddii aad leedahaya xaalad caafimaad ama aad daawo wiiqeysa difaaca jirka, waxaa suuagal ah in aadan laheyn difaac kugu filanoo aad lagaa doonayo in aad xirato af dabool dadkana ka fogaato. Fadlan la tasho dhakhtarkaaga.
- Waa in la socotaa calaamadaha COVID-19, gaar ahaan haddii aad la kulantay qof xanuunsa. Haddii aad isku aragto calaamadaha COVID-19, markiiba halagaa baaro kana fogow dadka kale.
- Gooni meel isgu xor haddii lagaa helo COVID-19 ugu yaraan 10 maalmood ama aad isku aragto calaamadaha COVID-19.
- Raac tilmaamaha Xarunka Ka Hortagga Iyo Xakameynta Cudurada (CDC) ee safarka iyo sharciyada goobaha aad u safarto.

Cilmi baaristu waa mid socota si loo ogaado sida talaalku u shaqeeyo COVID-19, sida talaalku wax u taro dadka difaacoodu liito iyo mudada talaalka COVID-19 qofka difaac u noqon karo.

Haddii aad qabto wax su'aal ah, fadlan fariin ku dhaaf 320- 200-3200.

Bogga 2 ee 2