

Koofid-19 iyo Tallaalka hargabka: Su'aalahaaga waa laga Jawaabay

Fayrasyada hargabka iyo koofid-19 labaduba waa ay soo noqonayaan jiilaalkan. Tallaalku wuxuu adiga, dadka aad daryeesho iyo kuwa aad jeceshahayba ka ilaalinaya labada cudurba sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah. Waa kuwan jawaabaha su'aalaha muhiimka ah ee hawl-wadeenada tallaalka laga weydiyey labada tallaalka.

1. Sidee u shaqeeyaan tallaalka koofid-19 iyo hargabku?

Tallaalka koofid-19 iyo hargabku waxay u shaqeeyaan si la mid ah dhammaan tallaalka kale: waxay fariin u dirayaan nidaamka difaacaaga si loo abuuro unugyada difaaca jirka ee la dagaallami doona fayraska. Marka habka difaacaagu uu barto sida loola dagaallamo cudurka, wuxuu ku ilaalin karaa haddii ay dhacdo inaad la kulanto cudurka. Tallaalka ma beddelaan DNA-gaaga, kumana jiraan wax fayras oo nool .

Qaadashada tallaalku waa hab aad u dhakhso badan, badbaado badan oo la isku hallayn karo oo baraya jidhkaaga sida loo sameeyo unugyada difaaca ee loo baahan yahay inay kaa difaacaan cudurka, intii aad qaadi lahayd cudurka ama fayraska laftiisa.

2. Waxaan hore u qaatay laba ama saddex tallaalka oo koofid-19 ah waxaan qaatay tallaalkayga hargabka sannadkii hore. Maxaan uga baahanahay inaan qaato tallaalka kale oo dheeraad ah?

Ilaalinta ay bixiyaan tallaalka hargabka iyo koofid-19 way yaraanyaan waqti ka dib qof walba. Labada fayrasna waxay khatar ku yihiin inay isu beddelaan noocyo cusub oo siyaabo kala duwan u faafa. Si taa looga hortago, waxaanu kula talinay dadka halista ugu badan u ah koofid-19 ama hargabka inay 'kor u qaadaan' difaaca jidhkooda oo tallaalka dheeri ah qaataan.

Koofid-19, waxaa loogu talagalay min 3 jeer ay qaataan dadka ka weyn 18 waa - koobaad, labaad iyo mid sadexaad oo xoojin ah. Haddii aad da' weyn tahay, ama uur leedahay ama aad leedahay xaalad caafimaad oo macnaheedu yahay inaad khatar badan ugu jirto koofid-19, waxaa lagu siin doonaa tallaalka xoojin ah oo dheeri ah oo ilaalin dheeraad ah kuu noqonaya.

Hargabka, dadka halista ugu jira waxaa laga codsanayaa inay qaataan tallaalka sannadkii hal mar. Tallaalka sannadlaha ah waxaa loogu talagalay inuu kaa ilaaliyo fayraska hargabka ee ugu dambeeyay.

3. Tallaaladu ma shaqeeyaan. Dadku wali waxay qaadaan hargabka iyo koofid-19 ka dib markii la tallaalo.

Waa run in tallaallada hargabka iyo koofid-19 aysan kaa joojin doonin inaad qaaddo, waliba labaduba waxay aad ugu khatar yihiin isbadalka nooc ahaaneed ay sameeyaan, laakin tallaalladu waxay si weyn u yareynayaan inaad aad u bukuuto ama dhakhtarka lagu dhigo, ama aad u dhimato.

4. Noloshu sidii hore ayay ku soo noqotay. Maxaa weli la ii weydiinayaa in aan qaato tallaalka koofid-19?

Hadda oo xannibaadaha koofid-19 la qaaday, waxay u muuqan kartaa in koofid-19 uu meesha ka baxay. Laakiin, mid ka mid ah sababaha ugu waaweyn ee noloshu caadi ugu soo noqotay Ingiriiska, waxa weeye in dad aad u tiro badan la tallaalay, gaar ahaan kuwa halista ugu badan ugu jira caabuqa koofid-19 inuu ku dhaco, sida dadka waayeelka ah iyo dadka qaba xaalado caafimaad .

Ingiriiska, heerka aad u sareeya ee dadkeenu isu tallaalay waxay keentay in nooca (Omicron) ee koofid-19 uu noqdo mid fuduud , yada oo nooca (Omicron) laftiisu uu sababay kumanaan dhimasho ah oo dadka waayeelka ah ee aan la tallaalin ku dhacay dalal kale sida Hong Kong.

Waa in aynaan iloobin masiibadii waynayd ee koofid-19 ku keenay Boqortooyada Midowday (UK). Waxaa jiray 203,158 dhimasho ah oo ku lug leh koofid-19 intii u dhaxaysay bishii sadexaad 2020 iyo bishii sideedaad 2022 iyo 1.8 milyan oo qof uu wax ku reebay cudurka koofid-19 (Long Covid). wixii u dhexeeya bishii sadexaad 2020 ilaa bishii sadexaad 2021, ka hor inta uusan tallaalka koofid-19 dadku aad u qaadan, heerka dhimashada UK ayaa 21% ka sarreeyay celceliska shantii sano ee hore. Maaha in la isdhigto oo aan awoodda la saarin la dagaalanka caabuqa koofid-19.

5. Mar hadii aan qaaday caabuqa koofid-19. Maxaan ugu baahanahay inaan isaga tallaalo?

Haddii uu ku hayo koofid-19, habka difaacaaga waxa laga yaabaa inuu soo saaro unugyada difaaca jirka oo bixiya xoogaa difaac ah. Laakin heerka difaac ee uu keeno

caabuqa lama saadaalin karo. Dadka qaar waxa laga yaabaa inuu sarreeyo, halka kuwa kalena uu hooseeyo, taas oo keeni karta inuu qofku uu halis u yahay in uu markale ku dhaco koofid-19.

Difaaca jidhkaagu wuxuu marwalba sareeya hadii aad tallaalka koofid-19 qaadatid marka loo eego qofka uu ku dhacay ee aan is tallaalin.

Waxa kaloo xusid mudan in marwalba uu yaraanayo difaaca jidhku wakhti ka dib haddi aad tallaalka qaadatay iyo haddii uu kugu dhacay oo aanad is-tallaalin, sida darteed waa in la kordhisto tallaalka koofid-19.

6. Waxaan ka walwalsanahay in tallaalka koofid-19 uu waxeelo dhalmada ama xagga galmada/ragga

Waa been oo waxba kama jiraan in tallaalada koofid-19 ay waxyeeli karaan dhalmada dadka, rabitaanka galmada ama tayada galmada/ragga. Tallaalka koofid-19 waxba ma yeeli doono awooddaada inaad uur yeelato, wax saamayn ah kuma yeelan doono tayada biyaha shahwadaada, mana bedeli doono dareenkaaga/rabitaanka galmada ama awooddaada inaad joogtaysid kacsiga/ragga.

Sida dhammaan tallaallada kale, tallaallada koofid-19 waxay fariin u diraan nidaamka difaacaaga si ay u abuuraan unugyada difaaca jirka ee aqoonsan doona oo la dagaallami doona fayraska. Kuma jiraan wax maaddooyin ah oo saameeya dhalmadaada ama awooddaada galmoodka, walxaha tallaalku waxay ka baxaan jidhkaaga dhowr maalmood gudahood.

7. Waxaan leeyahay uur ama naasnuujin baan sameeyay. Tallaalka Koofid-19 wax ma u dhimi doonaa ilmahayga ,iyo imisa tallaalku baan u baahanahay?

Haddii aad uur leedahay, aad bay muhiim u tahay in aad qaadato dhammaan tallaallada koofid-19 ee lagugula taliyay xilliga uurka, oo ay ku jiraan tallaalada dheeriga ee xoojinta , xitaa haddii aad caafimaad qabto oo tallaalladi hore u qaadatay.

Waa aamin in la qaato tallaalka koofid-19 marxalad kasta inta aad uurka leedahay. Maaddooyinka tallaalku uma gudbi karaan mandheertaada, waxay ka baxaan jidhkaaga dhowr maalmood ka dib markay u soo diraan fariimo habka difaacaaga si ay u abuuraan unugyada difaaca jirka ee aqoonsan doona oo la dagaallami doona fayraska koofid-19.

Sida dhammaan tallaallada kale , oo ay ku jiraan hargabku, daraasaduhu/baadhitaanadu waxay muujiyeen in unugyada difaaca ee laga helo tallaalka koofid-19 ay hooyadu ilmaheeda u gudbi karto intuu mandheerta ku jiro, iyo dhalashada kadib hadii ay caanaha naaska jaqsiiso, taas oo caawinaysa difaaca ilmaha dhowrka bilood ee ugu horreeya noloshiisa.

8. Waxaan ka walaacsanahay dhibaatooyinka soo raaca tallaallada Koofid-19 iyo hargabka. Maxaan ka filankara?

Waxyeellooyinka caadiga/fuduud ee ka dhasha tallaalada koofid-19 iyo hargabka aad ayay uga fuduud yihiin waxyeellooyinka ka dhasha cudurka koofid-19 ama hargabka, waxayna badanaa kaaga ba'yaan dhowr maalmood gudahood. Haddii waxyeellooyinkaagu ay u muuqdaan kuwo ka sii dara ama haddii aad ka welwelsan tahay, wac ama guji NHS 111. Haddii aad talo ka raadsato xirfadle caafimaad, hubi inaad u sheegto tallaalkaaga si ay si habboon xaaladaada ugu qiimeeyaan.

Dadku wuu kala duwan yahay, markaa waxyeellooyinka laga yaabo inaad la kulanto (haddiiba ay dhacdo) waxay ku xirnaan doontaa tallaalka aad qaadata, koowaad ama labaad iyo adiga shakhsi ahaan. waxyeellooyinka caadiga ah waxaa ka mid ah:

- Xanuun meesha lagaa muday
- Madax xanuun ama murqo xanuun
- Qarqaryo
- Lalabbo ama matag
- Shuban
- Daalka oo la dareemo Qandho (heerkulka ka sarreeya 37.8°C)
- Xanuunka kalagoosyada/meelaha laabma ee jidhkaaga.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad isku aragto astaamo u eeg hargab oo leh gariir iyo qadhqadh maalin ama laba maalmood ah.

Waxaa jira waxyaabo fudud oo aad samayn karto si aad u yareyso calaamadaha, sida qaadashada xanuun baabi'iyaha paracetamol.

Ka dib marka la qaato tallaalka koofid19 dumarka qaar ayaa laga yaabaa inay dareemaan isbeddelo ku yimaada caadada. Isbeddelladani inta badan way yar yihiin marka la barbar dhigo kuwa si dabiici ah u dhaca inta lagu jiro wareegga caadada, si dhakhso ahna way u baaba'aan.

Waxaa muhiim ah in la ogaado haddii aad la kulanto waxyeellooyinka caadiga iyo haddii kale, marwalba waad ka faa'iideysan doontaa tallaalada. Xitaa haddii aad la kulanto waxyeellooyin ka dib tallaalka koofid-19, waxaan kugula talineynaa inaad qaadato dhammaan tallalada lagula taliyey. Koorsada lagu taliyey oo buuxda ayaa ku siin doonta adiga iyo kuwa kaleba, ka hortagga ugu fiican ee fayraska.

9.Haddii aan isku mar qaato tallaalka hargabka iyo tallaalka Koofid-19, miyay badan karta suurtagal-nimada inay waxyeelo ka timaado?

Haddii aad xaq u leedahay labadaba hargabka iyo xoojinta koofid-19, waxaa laga yaabaa in lagu siiyo tallaalada isku mar (waxaa lagaa siin doonaa gacmo kala duwan).

Waxyeellooyinka caadiga ah ee soo raaca maaha kuwo ka sii dara marka aad isku mar qaadato tallaalka hargabka iyo tallaalada koofid-19, dad badanna waxay door bidaan in hal mar la tallaalo si ayna laba jeer oo kala duwan ugu dhicin waxyeellooyinka caadiga ah ee la socda tallaal kasta.

10.Tallaalka koofid-19 si degdeg ah ayaa loo sameeyay. Sidee ku ogaadaa inuu aamin yahay?

Dhammaan tallaallada koofid-19 ee laga isticmaalo Boqortooyada Midowday (UK) waxay soo mareen saddexda heer ee tijaabada ee tallaal kastaa marayo.

Waxa lagu tijaabiyay tobanaan kun oo dad ah oo adduunka ku kala nool. si loo dardargeliyo horumarinta tallaallada koofid-19, saddexda weji ee tijaabada ah ayaa loo habeeyey inay isasoogalaan. Raja wacan oo lagu soo saarayo tallaalka ayaa soo muuqatay ka hor intaanay tijaabooyinku dhammaan, kuwaas oo ka caawiyay dedejinta wakhtiga soo saarka tallaalka.

Wax laga booday ama la dhaafay ma jiraan si tallaalka koofid-19 dhakhso loogu sameeyo, islamarkaana waxa la raacay dhamaan shuruudihii adkaa ee loogu tala galay hubinta tallaalka . Balaayiin dad ah ayaa laga tallaalay koofid-19 illa hadda.

11. dadka looga baqayo koofid-19 ama hargab kuma jiro. Waa maxay sababta la ii tallaalayo?

In kasta oo ay run tahay in badi dadka qaada koofid-19 ama hargabku ay awoodaan inay ka soo kabtaan, laakiin labada fayras lama saadaalin karo sida ay u saameeyaan dadka, waayo xitaa da'yarta, dadka caafimaadka qaba aad ayey u xanuunsan karaan ama u dhiman karaan labada fayras.

Dadka qaarkiis waxay sidoo kale la kulmaan dhibaatooyin daran oo ka yimaada koofid-19. 2 milyan oo qof oo ku nool

Boqortooyada Midowday (UK) ayaa la nool koofid-19, oo calaamadaha koofid-19 ay ku jiraan ama sii hayaan in ka badan afar toddobaad kadib caabuqa. Sababtoo ah cudurku wuxuu dhaawici karaa sambabada, wadnaha iyo maskaxda, waxa kale oo laga yaabaa inuu keeno dhibaatooyin caafimaad oo daba dheeraada, kuwaas oo ay weli khabaradu ku hawlan yihiin inay fahmaan.

Waxaa jirta sabab kale oo aad uga baahantahay qaadashada labada tallaal, waayo waxay difaac u noqonayaan dadka kugu xeeran, waayo Xataa haddii aadan adigu aad ugu xanuunsan hargabka ama koofid-19, waxaad fayrasyada u gudbin kartaa qof kale oo laga yaabo inuu si daran u saameeyo.

12.Miyaan u baahanahay inaan qaato labada tallaal ee hargabka iyo koofid-19?

Haa Haddii aad xaq u leedahay tallaalka hargabka waa muhiim inaad qaadato iyo sidoo kale tallaal kasta oo koofid-19 ah oo lagu siiyo. Tallaalka hargabka iyo koofid-19 waxa ay ka hortagaan laba cudur oo kala duwan kuwaas oo labadooduba aad khatar u ah, si gaar ah dadka u jilicsan.

13. hilib doofaar maku jira tallaalada ?

Ma jiro wax xayawaan ah oo ku jira tallaalka koofid-19, islamarkaana Golaha Caafimaadka Islaamka ee Ingiriiska iyo Golaha Muslimiinta ee Boqortooyada Midowday UK ayaa ku taliyay in bulshada Muslimka ah ay ka faa'iideystaan fursadda ay ku helaan tallaalka koofid-19 marka la bixiyo, waxayna yidhaahdeen waxa ay waafaq-sanyihiin tallaalladu Shareecada islaamka .

Tallaalka hargabka ee la isku duro ee NHS-tu ay siiso dadka waaweyn kuma jiraan walxo jelatin doofaar ah. Tallaalka hargabka ee sanku carruurta laga siiyo waxa ku jira xaddi yar oo jelatin doofaar ah. Waalidiinta ama daryeelayaasha caruurta way diidi karaan oo waxay csruurtooda u codsan karaan tallaalka hargabka ee la isku duro.

14.Waxaan ahay dadka ka baqa cirbadeynta ee ma aha tallaalka. Wax arinta ma laga qaban kara?

Dad badan ayaa ilaa xad ka baqa cirbadeynta. Waa wax iska caadi ah oo tallaalayaasheena aad ayay ula socdaan arintaa - fadlan ha dareemin xishood.

Haddii aad ka welwelsan tahay in lagu duro, qof la socodsii marka aad u timaaddo tallaalka. Waxaa jooga shaqaalo loo tababaray inay caawiyaan dadka baqaya, ama welwelsan waxayna ku siin karaan taageero dheeraad ah.

Inta badan dadka welwela ee soo qaatay tallaalka ayaa sheega in aanay dareemin duritaanka.

15.Maxaa dhacaya haddii aan miyir beelo ama cabsi badan igu dhaco marka la i tallaalo?

Fadlan ha dareemin walwal ama xishood. waxyaabaha noocaan ah waa caadi waxaana tallaalayaasheena loo tababaray inay taageeraan dadka u baahan gargaar dheeri ah si loo tallaalo. Haddii aad ka werwersantahay qaadashada tallaalka oo aad hore u suuxday ama aad dareentay werwer marka lagu duro, fadlan qof jooga rugta caafimaadka u sheeg marka aad u timaaddo tallaalka.

Wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan koofid-19 iyo tallaalka hargabka, oo ay ku jiraan inaad xaq u leedahay iyo in kale, iyo sida loo helo tallaalada xilliyada qaboobaha, fadlan booqo www.grabajab.net
--