



COVID-19 KORONAFAYRASKA CUSUB

COVID-19 gudaha Manitoba

Fayras cusub ee loo yaqaan COVID-19 ayaa ku faafayo daafaha caalamka. Qof walba wuxuu u baahanyahay inuu qaado tallaabooyin lagu yareynayo faafida fayraska.

Waa maxay COVID-19?

COVID-19 waa fayras dadka ku dhici kara. Aastaamaha waxay noqon karaan dhexaad (tusaale ahaan, qandho, qufac, sanko diifsan iyo dhuun xanuun) ama halis ah (tusaale ahaan, neefashada oo yaraata iyo dhibaatooyinka neefashada).

Yaa halis ugu jira COVID-19?

Dadka qaar waxay yeelan doonaan astaamo fudud oo keliya. Dadka kale ayaa laga yaabaa inay aad u xanuunsadaan. Kuwa halis sareysa ku jiro oo inuu ku dhaco astaamo aad u daran:

- waa dadka 60 sanno jirka iyo wixii kasii weyn
- waa dadka la nool xaaladaha caafimaadka daran (sida sonkorowga, xaaladaha wadnaha, kelyaha ama xaaladaha sambabada daran)
- waa dadka qabo difaaca jirka liito (sida dadka qabo kansarka)

Sidee ayay dadku ku qaadi karaan COVID-19?

Dadka wuxuu ugu dhici karaa COVID-19 inay u dhawaadaan (labo miitir/lix fiit) ee dadka qaadsan ee qunfacayo ama hindhisayo. Wuxuu sidoo kale ku faafi karaa markii qof taabto shey ama sagxad leh fayraska, oo kadib ay taabtaan afkooda, indhaha ama sanko.

Halista gudbinta COVID-19 ee taabashada sagxada way hooseysaa oo si dheeraad ah ayaa loogu yareyn karaa iyada oo lagu dhaqmayo nadaafada joogtada h ee gacmaha.

Sidee ayaan u yareyn karaa fursadeyda ee aan ku qaado COVID-19?

Markasta gacmahaaga nadiif. Ku dhaq saabuun iyo biyo diiran oo ugu yaraan 15 ilbiriqsi. U qalaji gacmahaaga si wanaagsan. Dadka waxay sidoo kale isticmaali karaan nadiifiyaha gacmaha alkulada ka sameysan haddii gacmahaaga aysan si muuqato u wasaqeyneyn.

Waa inaad sidoo kale:

- Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada. Ku qufac garabka shaatigaaga ama curcurka, ma ahan gacantaada.
- Ka fogow taabashada wajigaaga.
- Guriga joog markii aad xanuunsantahay, xittaa haddii aastaamaha ay dhaxaad yihiin.
- Haddii aad xanuunsantahay, is gooniyey oo ka fogow dadka kale ee qoyskaaga, oo isbaar.
- Raac hagida caafimaadka dadweynaha oo is gooniyeynta iyo kormeerida.
- Dhaq gacmahaaga markaad:
 - timaado ama ka tagaysid goob cusub
 - Kadib isticmaalida musqusha
 - kahor, inta lagu jiro, kadib maareynta cuntada
 - Ka hor cunista ama isticmaalida alaabaha la wadaagay
- Dhaq gacmahaaga ugu yaraan 15 il-biriqsi adoo isticmaalaya saabuun iyo biyo diiran. Haddii aadan dhaqi karin gacmahaaga, isticmaal gacan-nadiifiye ka samaysan aalkolo.

Xiro Maaskaro

Xirashada maaskaro waa muhiim si loo joojiyo faafida COVID-19. Xiro maaskaro marwalba ee aad joogtid gudaha booska dadweynaha, ama ka fogaanshaha jir ahaanta ay adagtahay.

Wixii warbixinta ugu dambeyso, booqo [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).