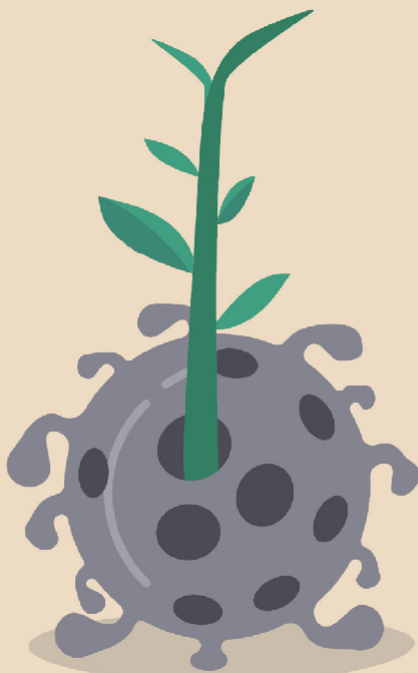


## Qofka covid-19 ku dhacay ee weli dhibaatooyinkiisa qaba



## Ku qofka covid-19 ku dhacay

Dadka covid-19 ku dhacay waxa ku dhici karta in cudurku ku reebo dhibaatooyin kale. Waxa dhibaatooyinkaasi ku dhici karaan dadkii sida weyn u xanuunsaday ee la dhigay cisbitaalka, iyo dadka si khafiif ah u xanuunsaday ee guriga joogay.

Dhibaatooyinka dadka ku yimaada isku mid maaha, laakiin waxa ka mid ah in la dareemo caajis iyo daal, xasuus-xumo ama in qofku dareemo murugo iyo niyadjab. Dadka qaar waxay dareemaan neefta oo ku cuslaata, dad kale waxa xanuuni kara kalgoysyada iyo laabta, qufac ama dareenka urinta iyo dhadhanka oo yaraada.

Waa wax caadi ah in infekshanku keeno dhibaatooyin noocaas, islamarkaana wakhti ayay qaadan kartaa in laga baxo.

Dadka qaarkood ayay dhibaatooyinkaasi ku adkeeyaan in ay ku laabtaan noloshoodii hore, ee guriga, shaqada, iskuulka ama wakhtiga ay firaqaaha yihiin.

### **Caawimo lagu roonaado**

Haddii aad weli dhibaatooyin dareemayso marka 12 toddobaad ka soo wareegtay markii covid-19 uu kugu dhacay, waxaad codsan kartaa in lagu siiyo caawimo aad ku raysato.

Caafimaadku ma ku imanaya inaad nasato, laakiin haddii aad tababbar samayso waxaad si tartiib-tartiib ah ugu laabanaysa firfircoonidii iyo hawlihii caadiga ahaa. Waxa ka mid noqon kara firfircooni aad keligaa samayn kartid, ama in lagugu caawiyo barnaamij tababbar ah oo ka jira degmada aad deggan tahay.

Dadka qaarkood waxay u baahan karaan in ay joogaan goob ay ka shaqeeyaan khabiirro aqoon u leh dib-u-tababaridda.

### **Waa maxay dib-u-tababariddu?**

Dib-u-tababaridda macnaheedu waa in lagaa caawiyo sidii aad u baran lahayd waxyaalaha aad u baahan tahay si aad u qabsan karto hawl-maalmeedkaaga. Hadafku waxa weeye inaad isku filaan karto ilaa inta suuraggalka ah.

### **Goorma ayaan la xidhiidhaa dhakhtarkayga?**

La xidhiidh dhakhtarkaaga si lagu caawiyo haddii xaaladdu kugu adkaato oo aad caawimo u baahan tahay. Dhakhtarkaaga ayaan eegi doona sidaa lagu caawin karo iyo in aad u baahan tahay dib-u-tababarid kale.



## **Akershus universitetssykehus HF**

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog  
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog  
Telefon: 67 96 00 00  
Epost: [postmottak@ahus.no](mailto:postmottak@ahus.no)