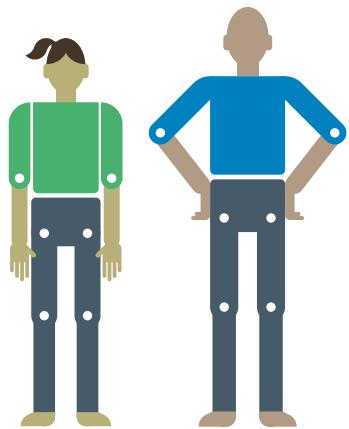


# Taageerada baxnaaninta: is-maaraynta marka laga soo kabanayo xanuun la xidhiidha COVID-19

daabacaaddii labaad



---

**Magaca:**

---

**Xillagay bilaabmeen calaamadaha COVID-19 (taariikh):**

---

**Taariikhda la bixiyay buugyarahen:**

---

**Magaca iyo macluumaadka xidhiidhka ee shaqaalaha caafimaadka ee bixiyay buugyarahen:**

---

**Magaca iyo macluumaadka xidhiidhka ee goobta adeegga caafimaad ee maxalliga ah:**

---

**Magaca iyo macluumaadka xidhiidhka ee goobta bixisa adeegyada taageerida baxnaaninta:**

# **Yaa loogu talagalay buugyarahani?**

Buugyarahani waxa uu taageero iyo talooyin siinayaad dadka waaweyn ee ka soo kabanaya COVID-19. Waxa isticmaali kara qofka ka soo baxay isbitaal uu xanuunka dartii u galay ama dadka bulshada ka tirsan ee aan iyagu u baahanin in isbitaal la dhigo. Buugyarahani waxa uu kaabi karaa daaweynta qofku ka helo shaqaalaha caafimaadka.

Kani waa daabacaaddii labaad ee buugyarahaa oo markii u horreysay soo baxay badhtamihii 2020 oo hadda qaybo ka mid ah la cusboonaysiiyay laguna soo daray mawduucyo cusub, oo ka kooban waxyaalihii aynu sannadkii u dambeeyay ka barannay cudurka iyo ka soo kabashadiisa.

Buugyarahani waxa qoray khubarro aqoon u leh baxnaaninta oo la tashaday dad COVID-19 ka soo kabanaya. Inkastoo aan halkan lagu soo darin xigashooyin si akhrinta loo fududeeyo, haddana talooyinku waa kuwo caddaymo ku salaysan. Waxa weli jira waxyaalo aan laga ogeyn ka soo kabashada COVID-19, islamarkaana waxa markasta soo if-baxaya aqoon cusub.

COVID-19 waxa uu keeni karaa dhibbaatooyin caafimaad oo muddo dheer jira iyo xalaado saamayn ku yeelanaya hawl-maalmeedka qofka. Mararka qaar waxa xaaladahani jiri karaan in ka badan 12 toddobaad, kuwaas oo hadda loo yaqaano xaaladaha COVID-19 ku xiga, islamarkaana loo yaqaano COVID-ka raaga, ama dhibta COVID-19 ku xigta.

Inta badan dhibaatooyinkan waa laga soo roonaadaa wakhti ka dib, buugyarahana waxa laga helayaa soo jeedinno ku saabsan sidii qofku iskii u maarayn lahaa dhibaatooyinkan dad badan ku dhaca. Haddii calaamadaha dhibaatooyinku sii xumaadaan oo aanay wakhtiga la roonaanin, waxa loo baahan yahay in shaqaale caafimaad eegaan qofka.

Waxa wacnaan karta in aad marba qayb ka akhrisato buugyarahani, adiga oo ka bilaabaya qaybaha ku saabsan dhibaatooyinka kuugu daran ee aad rabto in lagaa caawiyo.

Sida kalena, shaqaalaha caafimaadka ayaad ka heli kartaa soo-jeedinno si aad buugyarahani uga xulato talooyinka kugu habboon. Talooinka buugyarahani ma beddelayaan barnaamijka baxnaaninta ee adiga laguu diyaariiyay ama talooyinka aad ka heshay shaqaalaha caafimaadka.

Qoyskaaga iyo saaxiibbadaada ayaa ku taageeri kara marka aad soo kabashada ku jirtid, markaa waxa wacnaan karta in aad buugyarahani la wadaagtid iyagana.

## Buugyarahen waxa laga helayaa macluumaad ku saabsan qaybahan soo socda.

	"Calammada cas" ee u baahan in shaqaalaha caafimaadku degdeg u eegaan	4
	Maaraynta neefsashada adkaata	5
	Firfircoonda jidhka iyo jimicsiga	8
	Tashiilka tamarta iyo maaraynta daalka	14
	Maaraynta dhibaatooyinka codka	16
	Maaraynta dhibaatooyinka liqitaanka	17
	Nafaqada, oo ku jiraan dhibaatooyinka urta iyo dhadhanka	18
	Maaraynta dhibaatooyinka la xidhiidha feejignaanta, xasuusta iyo in si macquul ah loo fekero	19
	Maaraynta deganaansho la'aanta, walwalka, niyadjabka iyo hurdo-xumada	20
	Maaraynta xanuunka (kaarka)	22
	Shaqtu ku laabashada	23
	Buugga raadraaca calaamadaha	24

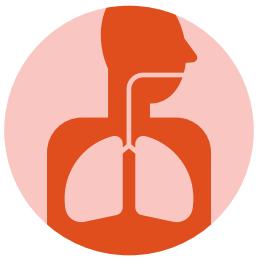


## **“Calammada cas” ee u baahan in shaqaalaha caafimaadku degdeg u eegaan**

Waxa jira cillado caafimaad oo iman kara muddada lagu jiro ka soo kabashada COVID-19 oo u baahan in shaqaale caafimaad degdeg u eegaan. Waa muhiim inaad shaqaale caafimaad la xidhiidho haddii ay kugu yimaadaan calaamadaha “calanka cas”:

- marka aad dareento in aanad helaynin neef kugu filan adiga oo aan firfircooni badan ba samaynaynin islamarkaana xaaladdu ka soo roonaanin marka aad samayso farsamooyinka fududeeya neefsashada ee lagu sharraxay bogga 5-aad;
- is-beddel ayaa ku yimi sida neefsashadu kuugu yar tahay marka aad nasanayso, islamarkaana xaaladdu ma ka soo roonaanayso marka aad isticmaasho farsamooyinka lagu kantaroolo neefsashada ee lagu sharraxay bogga 7-aad;
- waxa ku haya xanuun laabta ah, wadne garaac ama dawakhaad imanaysa marka aad qaab gaar ah u taallo ama taagan tahay ama marka aad wado jimicsi ama firfircooni;
- jahawareerkaagu wuu sii xumaaday ama waxa kugu adag hadalka ama fahamka hadalka;
- waxa diciifnimo cusubi ku timi wejigaaga, gacan ama lug, weliba jidhka hal dhinac; iyo/ama
- walwalkaaga iyo niyaddaada ayaa sii xumaaday, ama waxaad ka fekeraysaa inaad wax is yeesho.

Haddii aad isku aragto calaamado kale oo werwer leh, waxa wacan in shaqaale caafimaad ku eegaan.



# Maaraynta neefsashada adkaata

Waa wax caadi ah in neefsashadu qofka ku adkaato ka dib marka uu la xanuunsado COVID-19. Xoogaaga iyo caafimaadkaaga daciifay markii aad buktay, iyo cudurka laftirkiiisa, ayaa fududayn kara in neefsashadu kugu adkaato. Neefsashada oo kugu adkaataa waxay kugu keeni kartaa walwal, taas oo sii xumayn karta neefsashada kugu adag. In aad is dejiso oo aad barato sida ugu wacan ee aad u marayn karto neefsashada kugu adkaatay ayaa ku caawinaysa.

Xasuuso, waxa caadi ah in neefsashadu sii adkaato marka qofku sameeyo firfircooni adag, sida koridda jaranjar, laakiin waxa la rabaa in qofku ku soo laabto heer keenaya in qofku iska ilaawo neefsashadiisa ka dib marka uu dhowr daqiqo nastro.

## Hab-u-yaalka jidhka ee sahli kara neefsashada adkaata

Waxa jira qaabab jidhku u yaali karo oo kuu sahli kara neefsashada kugu adag. Mid kasta tijaabi si aad u aragto kuwa wax ku taraya. Waxa kale oo aad tijaabin kartaa farsamooyinka neefsashada ee hoos lagu sharraxay marka aad u taallo qaababka kala duwan, si neefsashadu kuugu fududaato.

**Beerka u jiifso**

In si siman loo jiifsado iyadoo calooshu hoos xigto ayaa qofka ka caawin karta neefsashada adag. Waa qaab qofku dhibsanayo, laakiin waa hab la tijaabin karo.

**U jiifsashada dhinac kor u soo kacsan**

In aad dhinac u jiifto adiga oo barkimooyin isku taageeraya oo madaxaaga iyo qoortana wax hoos kaga soo taageeraya, islamarakaana jilbahaaga in yar soo laabaya.



### Fadhi aad hore u soo foorarsanaysid

Miis ag fadhiiso, hore u soo laab jidhka inta dhexda ka saraysa adigoo madaxa iyo qoorta saaraya barkinta islamarkaana gacmahaaga dhigaya miiska. Waad tijaabin kartaa inaad iska dhaafsto barkinta oo aad madaxa dul saarto gacmaha.



### Fadhi aad hore u soo foorarsanaysid (miis la'aan)

Ku fadhiiso kursi, hore u soo foorarso ka dibna gacmahaaga saar dhabtaada ama barta gacmaha lagu nasiyo ee kursigu leeyahay.



### Taagnaan aad hore u soo foorarsanaysid

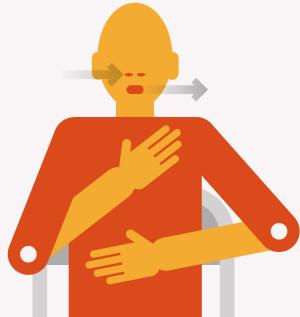
Adiga oo taagan, hore u soo foorarso oo ku tiirso daaqadda ama meel kale oo aan dhaqdhaqaaqaynin.



### Taagnaan xaga dambe lagaa taageerayo

Dhabarkaaga gidaar ku tiiri iyadoo gacmahaagu hareerahaaga yaallaan. Cagahaada qiyaastii 30 sentimitir ka soo durki gidaarka, iyagana in yar kala durki.

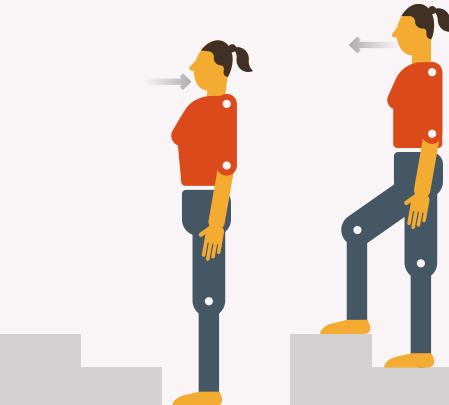
## Farsamooyinka neefsashada



### 1. Kantaroolidda neefsashada

Farsamadan ayaa kaa caawinaysa inaad is dejiso oo aad kantaroosho neefsashadaada.

- U fadhiiso qaab nefis ah oo aad haysato taageero xaga dambe ah.
- Hal gacan saar laabtaada, ta kalena saar calooshaada.
- Haddii aad degganaan ka helayso, isku qabo indhaha (haddii kalena ha kuu furnaadaan) oo diiradda saar habka aad u neefsanayso.
- Tartiib neef ka qaado sinka (ama afka haddii aanad awoodin) ka dibna neefta ka soo saar afka.
- Marka aad neefsanayso, waxaad dareemi doontaa gacanta caloosha saaran oo kor u soo kacaysa in ka badan inta gacanta laabta saaran.
- Tijaabi inaad aad dedaalkaaga yarayso ilaa intii suurtagal ah oo neefsashadaada ka dhig mid tartiib ah, deggan oo siman.



### 2. Neefsasho la tartibiyay

Tani waxay wacan tahay marka aad samaynayso firfircooni u baahan dedaal dheeraad ah ama neefsashada kugu adkaynaya, sida koridda jaranjar ama meel tiiro/dalcad ah. Waa muhiim in la xasuusnaado in aan loo baahnayn degdeffa, iyo in nasashooyin la qaadan karo.

- Ka feker inaad firficoonida u qaybisid qaybo yaryar si ay kuugu fududaato in aad samayso adiga oo aan daalin ama neefsashadu kugu adkaanin marka aad marayso dhammaadka firfircoonida.
- Neef jiido ka hor intaanad ku dhaqaaqin qaybta culus ee firfircoonida, sida qaadista tallaabada koridda jaranjarta.
- Neefta soo tuur adiga oo samaynaya firfircoonida culayskeeda, sida qaadista tallaabada koridda jaranjarta.
- Waxa ku caawin karta inaad neefta ka qaadatid sinka, kana soo saartid afka.



## Firfircoonda jidhka yo jimicsiga

In muddo dheer isbitaal la joogo, ama guriga la joogo iyadoo lala buko COVID-19, ayaa aad u daciifin kara xoogga iyo adkaysiga muruqyadaada. Waa muhiim in la sameeyo jimicsi si xoogga iyo adkaysiga muruqyadu u soo noqdaan, LAAKIIN waxa loo baahan yahay in loo sameeyo qaab ammaan ah oo la waafajinayo dhibaatooyinka kale ee COVID-19.

Waxa dhici karta in daalka ama calaamadudu ka sii daraan (lagu tilmaamo "duqayn" ama "dib u soo noqosho") adigoo aan samaynin dedaal sidaas ba u weyn. Arrintan waxa loo sameeyay erey-bixin caafimaadeed oo la dhaho "post-exertional malaise", ama loo soo gaabiyo PEM. In xaaladdu ka sii dartay waxa inta badan la dareemaa sacaado ama maalmo ka dib markii la sameeyay dedaal jidhka ama niyadda ah. Ka soo kabashadu waxay caadi ahaan qaadataa 24 saacadood ama in ka badan, waxaanay saamayn ku yeelan kartaa tamarta jidhkaaga, wax xoog saarista (concentration), hurdada iyo xasuusta, waxaanay keeni kartaa muruq-xanuun iyo kalagoys-xanuun iyo calaamado u eg kuwa hargabka/ifilada.

Haddii PEM kugu dhaco, waxaad u baahan tahay inaad iska ilaalso jimicsiga iyo firfircoonda keena PEM iyo inaad ku dedaashid tashiilidda tamarta. Haddii PEM kugu dhicin, waxaad si tartiib-tartiib ah u kordhin kartaa heerka firfircoonda ama jimicsiga si aad u kordhisid heerka awoodda jidhkaaga.

Waxaad isticmaali kartaa nidaamka qiimaynta ee **Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) Category Ratio CR-10 Scale (eeg bogga kan ku xiga)** oo ku siinaya tilmaamo qiyas ah oo ku saabsan sidii aad tartiib-tartiib u kordhin lahayd heerka firfircoonda. Cabbirkani waa qiimayn qofku iskii samaynayo oo ku saabsan ilaa heerka uu dareemayo inuu dedaalay iyadoo cabbirku ka bilaabmayo 0 (wax dedaal ah ma samayn) ilaa 10 (dedaalka halkii ugu sarreysay).

Isla hal firfircooni ayaa keenaysa in RPE-ga soo baxa uu kala duwannaado marka dad kala duwan sameeyaan firfircoonda ama marka wakhtiyoo kala duwan la sameeyo firfircoonda. Tusaale ahaan, waxa dhici karta markaad tartiib u lugayso in RPE ah 1 kuu soo baxo (aad iyo aad u khafiif ah), laakiin waxa dhici karta in qof kale helo 4 (xoogaa adag), ama adigu ba 4 keentid maalin kale. Wuxaad qori kartaa firfircoonda aad samayso maalintii iyo RPE-ga mid kasta aad keento si aad ula socotid xaaladaada islamarkaana aad u hagto sidii aad u kordhin lahayd heerka firfircoonda.

Borg CR-10	Heerka dedaalka	1	2	3	4	5
<b>Natiijada</b>	<b>Heerka dedaalka</b>					
<b>0</b>	Nasasho/wax dedaal ah ma jirin					
<b>1</b>	Wax fudud /aad iyo aad u khafiif ah					
<b>2</b>	Fudud/aad u khafiif ah					
<b>3</b>	Dhexdhedaad/khafiif					
<b>4</b>	Xoogaa adag					
<b>5</b>	Adag (culays)					
<b>6</b>						
<b>7</b>	Aad u adag					
<b>8</b>						
<b>9</b>	Aad iyo aad u adag					
<b>10</b>	Dedaalkii ugu sarreeyay					

## Wejiyada jimicsiga

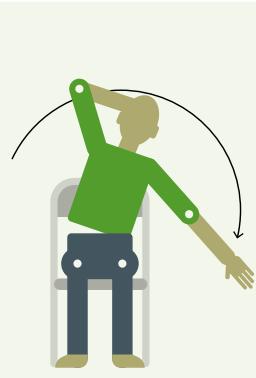
Waxa wacnaan karta inaad dib u bilaabista jimicsiga u qaybisid shan weji; qaybaha soo socda ayaa sharraaxaya wejiyadaas oo soo jeedin doona firfircooni la samayn karo. Weji kasta wad ugu yaraan toddoba maalmo ka hor intaanad u gudbin ka ku xiga. Dib u noqo hal weji haddii uu kugu adkaato ama dhibaatooyinkii kugu soo laabtaan. Haddii ay kugu yimaadaan dhibaatooyinka “calammada cas” sida xanuun laabta ah ama dawakhaad, islamarkiiba jooji oo dib ha u bilaabin barnaamijka jimicsiga ilaa uu shaqaale caafimaad ku eego.

### Wejiga 1-aad.

#### Isu diyaarinta ku laabashada jimicsiga (dhibcaha RPE oo ah 0–1)

Tusaalooyin: jimicsiyada kantaroolidda neefsashada (eeg bogga 3-aad), socod qunyar ah, jimicsiyada is-kala bixinta iyo dheelitirnaanta. Haddii dhibcaha RPE ee aad keento kuwo ka mid ah jimicsiyadani ka sarreeyaan 1, kuwaas ha ku darin wejigan aad ku jirto.

Kala bixinta murquyada waxaad samayn kartaa adoo fadhiya ama taagan. Waa in kala bixin kasta loo sameeyo hab taxadar leh oo tartiib ah, waxaana wakan in kala bixin kasta socoto 15-20 sekin.



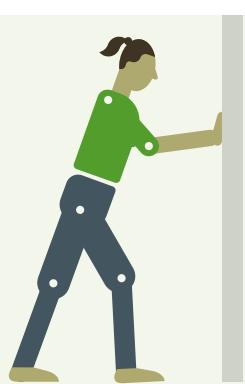
Gacantaada midig kor u taag ilaa iyo saqafka ka dibna in yar isu liici dhinac bidix; markan oo kale waa inaad kala bixid/jiidmid ka dareentid dhinaca midig ee jidhka. Intaas oo kale ku samee dhinaca kalena.



Gacantaada keen hortaada. Gacantaada oo toosan u gudbi dhinaca kale ee jidhkaaga iyadoo la siman garbaha, islamarkaana isticmaal gacanta labaad oo gacanta koowaad ku cadaadi laabtaada si aad u dareentid garabka oo kala jiidmaya. Intaas oo kale ku samee dhinaca kalena.



Ku fadhiiso kursi qarqarkiisa iyadoo hal lug toos u kala baxsan tahay hortaada islamarkaana aad cidhidbta ku haysid dhulka. Gacmaaha saar bawdada/cajarka lugta kale si ay taageero kuugu noqoto. Adigo fadhiga is toosinaya intii aad awoodo, in yar hore u soo foorarso ilaa aad kala jiidmid yar ka dareemayso dhinaca dambe ee lugta kuu kala baxsan. Intaas oo kale ku samee dhinaca kalena.



Is taag lugaha oo kala durugsan, qabso oo ku tiirso gidaar kaa horreeya ka dibna hal lug gadaal u durki. Laab jilibka horreeya, iyadoo lugta dambe ku toosan tahay islamarkaana aad cidhibta dhulka ku haysid. Markan oo kale waa inaad kala jiidmis ka dareentid xagga dambe ee kubkaaga. Intaas oo kale ku samee dhinaca kalena.



Is taag oo qabso wax adag oo aad cuskato. Gadaal u laab hal lug oo isticmaal gacanta xigta dhanka lugta oo qabo canqowga ama xagga dambe kubkaaga. Cagtaadaa u jiid dhanka salkaaga ilaa aad dareentid xagga hore ee bawdada oo kala jiidmaysa. Intaas oo kale ku samee dhinaca kalena.

## Wejiga 2-aad. Firfircooni qunyar ah (dhibcaha RPE oo ah 2–3)

Tusaalooyin: socod, hawlahaa guriga iyo beerta ee fudud. Haddii dhibcaha RPE ee aad keento kuwo ka mid ah jimicsiyadani ka sarreeyaan 3, kuwaas ha ku darin wejigan aad ku jirto.

Haddii aad u adkaysan karto in dhibcaha RPE gaadhaan 2-3, waxaad si tartiib-tartiib ah kordhin kartaa wakhtiga aad wadayso jimicsiga adigoo maalintiiba ku daraya 10-15 daqiqiyo. Waxed u baahan tahay in aad ugu yaraan toddoba maalmo aad ku jirtid wejigan adiga oo aan duqaynин (post-exertional malaise (PEM)) ka hor intaanad u gudbin heerka ku xiga.

## Wejiga 3-aad. Firfircooni dhexdhexaad ah (dhibcaha RPE oo ah 4–5)

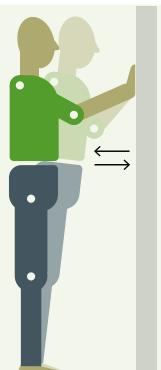
Tusaalooyin: socod degdeg ah, jaranjar la koro oo laga dego, orod guucle ah, bilaabida tirooyinka, jimicsiyada awood la isticmaalayo. Haddii dhibcaha RPE ee aad keento kuwo ka mid ah jimicsiyadani ka sarreeyaan 5, kuwaas ha ku darin wejigan aad ku jirto.

### Jimicsiyo tusaale ah oo xoojinaya GACMAHA



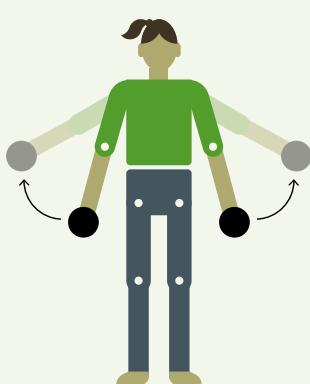
#### Cudud laab (Bicep curl)

Gacmaahaaga oo hoos u degsan, gacan kasta ku qabso wax culus, sida daasad cunto ku jirto, iyadoo baabacooyinku kor eegayaan. Qunyar kor u soo qaad dhudhunnada gacmaha (adigoo ka soo laabaya suxullada) oo miisaanka soo gaadhsii garbahaaga, ka dibna tartiib u deji. Jimicsigan waxaad samayn kartaa adiga oo fadhiya ama taagan.



#### Gidaar ka soo kac (Wall push off)

Baabacooyinka saar gidaar adoo la simaya garbaha oo farahunu kor eegayaan, islamarkaana cagahaagu 30 sentimitir u jiraan gidaarka. Tartiib qaarka sare u dhawee gidaarka adigoo soo laabaya suxullada, ka dibna tartiib ka soo kac gidaarka, ilaa inta gacmaahaagu toos noqonayaan.



#### Gacmaha oo hareeraha xiga oo kor loo qaadayo

Gacan kasta ku qabo wax culus iyadoo gacmuu hareerahaaga fidsan yihiin, baabacooyinkuna u jeedaan dhanka jidhkaaga. Labada gacmoodba kor u qaad iyagoo hareeraha u kala baxsan ilaa inta ay garbaha la sinnaanayaan (laakiin ha dhaafin), ka dibna tartiib hoos u deji.

## Jimicsiyo tusaale ah oo xoojinaya LUGAHA



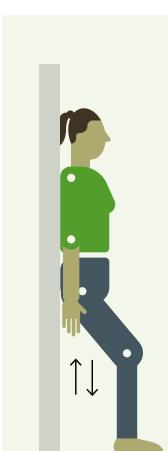
### Fadhi ka kac oo istaag

Kursi ku fadhiiso iyadoo cagahaagu kala fogyihiiin in le'eg balaca sintada. Gacmahaaga oo hareerahaaga yaalla ama si isutallaab ah laabtaada u saran, tartiib istaag, qaabkaas u taagnow oo tiri 1-2-3, ka dibna tartiib u fadhiiso kursiga.



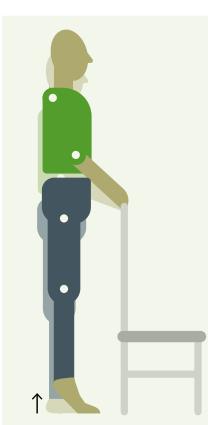
### Jilib toosin

Kursi ku fadhiiso, cagaahaagana isu keen. Hal jilib kala bixi oo lugtaada toosaanta ku hay in yar, ka dibna tartiib u soo deji. Lugtana kalena sidaas oo kale ku samee. Kordhi wakhtiga aad toosnaan ku haynaysid lugtaada oo ku hay inta aad tirinaysid 1-2-3.



### Jilib laabis

Is taag adoo dhabarka ku haya gidaar ama waxa kale oo aan dhacayn, islamarkaana cagaha in yar kala durki. Cagahaaga qiyaastii 30 sentimitir ka soo durki gidaarka. Adoo dhabarka ku haya gidaarka, ama haysta kursi, tartiib in yar laab jilbaha; dhabarkaaga ayaa markaa hoos u soo siibanaya. Sintaadu ha ka sarreysid jilbahaaga. In yar halkaas ku hako ka hor intaanad tartiib dib u toosin jilbaha.



### Cidhbo qaadis

Gacmahaaga saar meel aan dhacayn (sida kursi oo kale) si aanad u dhicin, laakiin ha cuskan. Tartiib kor u qaad cidhbahaaga, ka dibna tartiib u soo deji.

## **Wejiga 4-aad.**

### **Jimicsi dhexdhexaad ah oo ka kooban awoodda isku wadida iyo shaqaynta jidhka (dhibcaha RPE oo ah 5–7)**

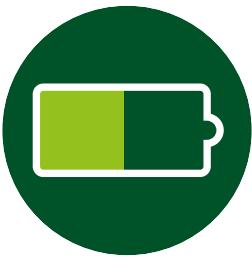
Tusaalooyin: orodka, baaskiil wadista, dabaasha iyo koorasyada qoob-ka-ciyaarka (dance). Haddii dhibcaha RPE ee aad keento kuwo ka mid ah jimicsiyadani ka sarreeyaan 7, kuwaas ha ku darin wejigan aad ku jirto.

## **Wejiga 5-aad.**

### **Ku laabashada jimicsidaadii caadiga ahaa (dhibcaha RPE oo ah 8–10)**

Hadda waxaad awoodda inaad samayso jimicsiyadii/isboortigii/firfircooniidii aad samayn jirtay COVID-10 hortii.

**Lama rabo in aad xanuun dareentid markaad jimicsi samaynaysid. Haddii aad dareentid xanuun, laab-xanuun, ama aad dareentid daciifnimo ama wareer markaad jimicsiga wadid, islamarkiiba jooji oo dib ha u bilaabin barnaamijka jimicsiga ilaa uu shaqaale caafimaad ku eego.**



# Tashiilka tamarta iyo maaraynta daalka

Daalka ayaa ah dhibaatada daciifinta keenta ee ay inta badan soo sheegaan dadka ku jira ka soo kabashada COVID-19. Wuxa inta badan lagu tilmaamaa in qofku si weyn u dareemo inuu jidh ahaan iyo niyad ahaan ba daalan yahay.

**Daalka jidhka:** waxaad isku arki kartaa in marka aad daalan tahay uu jidhkaagu aad kuula cuslaanayo oo xataa dhaqaaqyada yaryar ayaa kaaga baahanaya tamar aad u badan.

**Daalka niyadda iyo maskaxda ku dhaca:** waxaad isku arki kartaa in marka aad daalan tahay ay kugu adkaato inaad fekertid, wax xooga saartid ama aad fahanto macluumaad cusub, iyo in xasuustaada iyo fahamkaagu hoos u dhacaan. Xataa helidda erayada iyo wax xalinta fudud ayaa kugu adkaan kara,

Daalku wuxu keeni karaa inaad wax kaleba awoodin marka aad dhammaystirto hawlahaaqii caadiga ahaa, waxaana dhici karta inaad hurdada ka soo toosto adiga oo u daalan si la mid ah markii aad seexanaysay. Heerka daalkaagu wuxu is beddeli karaa toddobaad kasta, maalin kasta ama saacad kasta. Waxa dhici karta inaad niyadba u haynin inaad wax qabato waayo aad ayaad u daalan tahay islamarkaana/ama waxaad ogtahay inaad wax kaleba awoodin marka aad hawl yar qabatid. Waxa kugu adkaan karta inaad daalkaaga u sheegtid qoyskaaga, axsaabtaada iyo dadka aad wadashaqaysaan.

Inaad dadka kale fahansiiso daalkaaga iyo saamaynta uu kugu leeyahay ayaa isbeddel weyn ku keeni karta aad sida aad ula noolaan kartid una maarayn kartid daalka.

## Tartiibinta

- Tartiibantu waa istiraatijiyad kaa caawinaysaa inaad duqaynin iyo inaad maarayso firfircoonda aad samanayso adiga oo aan sii xumaynin dhibaatooyinkaaga. Wuxa fiican inaad firfircoonda u samaysatid qorshe furfuran oo kuu saamaxaya in aanad dhaafin inta aad markasta awoodid oo kaa ilaaliya inaad samaysid in ka badan inta aad u baahan tahay. Marka heerarka tamartaada iyo dhibaatooyinkaagu soo roonaadaana ayaad heerarka firfircoondaada u kordhin kartaa hab nidaamsan
- Marka aad tartiibin ku samaysid firfircoondaada, waxa kuu suurtagalaya in:
  - aad xakaymayso culaysyada aad adigu isa saarayso;
  - aad hubsato in waxyaalahaa aad iska rabto ay waafaqsan yihiin waxa aad xilligaas awoodid; islamarkaana
  - waxaad jidhkaaga iyo niyaddaada culays u saaraysaa si siman oo xakamaysan oo taageeraysa horumarka soo kabashadaada.

Tallaabada u horreysa waxa weeye inaad ka fekertid heerka firfircoonda aad hadda samayn kartid adiga oo aan duqayn ama dib-u-dhac ku imanin soo rayntaadii. Waa muhiim in aanad awoodaada barbardhigin awoodda dadka kale ama wixii aad xanuunka ka hor awoodi jirtay. Halkan waxaad qeexi kartaa dhowr firfircooni oo aad ku bilaabi karto.

## **Mudnaan-siin**

Marka heerarka tamartaadu hooseeyaan, waxaad u baahan kartaa in tamarta aad isticmaasho aad ku isticmaasho firfircoonda kuugu muhiimsan. Waxa kale oo wacnaan kartaa inaad ogaatid firfircoonda aanad ka maarin inaad samaysid – oo loola jeedo inaad si weydiisid firfircoondide ayaan “u baahanahay” inaan ameeyo iyo kuwee ayaan “jeelaan lahaa” inaad sameeyo, firfircoondide ayaalaa la samayn karaa xilli ama maalin kale, iyo firfircoondide ayuu qof kale iga caawin karaa.

## **Qorshe**

Marka aad diyaarinayso qorshaha maalinta ama toddobaadka, firfircoonda aad samaynayso kala durki wakhti ahaan intii dhammaantood a hal maalin wada samayn lahayd, haddii ay suurtagal tahay. Ka feker xilliyada heerarka tamartaadu ugu sarreeyaan oo xilliyadaas dhammaystir hawlaha tamarta badan u baahan. Suurtagal ma tahay in hawsha la kala qaybiyo oo laga maarmo in hal mar la wada dhammeeyo? Tusaale ahaan, hal qol ma nadiifin kartaa intii aad guriga oo dhan hal mar is raacin lahayd?

Si la mid ah qorshaynta firfircoondaada, waxa muhiim ah inaad qorshaysid xiliyada nasashada si aad u hesho fursad ay tamartu ku soo noqoto. Qorshaha maalintaada ku darso inta nasashooyin ee aad u baahan tahay.

Inaad diwaangeliso firfircoonda aad samayso ama aad maalintii u samaysato qorshe ayaan kaa caawin kara inaad tartiibin samaysid oo aad mudnaanta siisid waxa aad rabtid iyo waxa aad u baahan tahay inaad samaysid. Waxaad u baahan kartaa inaad dhowr tijaabo samaysid si aad u heshid habka saxda ah, laakiin marka aad hesho heerka kugu habboon, waxa muhiim ah inaad muddo joogtaysid oo aad wadid heerkaas ka hor intaanad kordhin heerka firfircoonda.



# Maaraynta dhibaatooyinka codka

## Dhibaatooyinka codkaaga

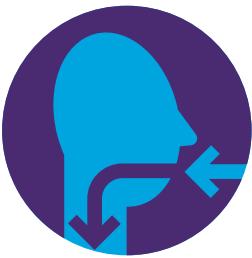
COVID-19 wuxu keeni karaa cune damqanaya, qufac la dhibsanyo iyo in qofku dareemo in xab uu ku ururayo cunaha una baahanayo inuu marar badan xab ka soo saaro cunaha. Wuxa dhici karta inaad yeelato cod daciif ah, ama leh neef-tuurid ama xabeeb, weliba haddii isbitaal lagugu geliyay tuubada lagu neefsado. Wuxaad dareemi kartaa in cunahaaga/qaybta sare ee hawo-mareenku ay si ka badan sidii hore ugu nugul yihiin waxyaalaha kugu hareeraysan. Tusaale ahaan, haddii ur xoog weyni ku haleesho, waxay kugu keeni kartaa qufac, dareemid in cunuhu cidhiidhi noqday ama in neefsashadu xadidnaato. Haddii calaamaduhu ka soo roonaan waayaan wakhti ka dib, fadlan la tasho shaqaale caafimaad.

## Talooyin ku saabsan dhibaatooyinka codka

- Ilaali inaad cabitaan kugu filan cabto. Biyo kabo markasta maalintii si codkaagu u shaqeeyo.
- Codkaaga ka ilaali waxyaalaha culayska ku ah. Iska dhaaf xanshashaqa maadaama uu culays saarayo xadhkaha codka. Isku day in aanad codka kor u qaadin.
- Neefsashada uumiga (inaad maro ku dedo madaxa oo neefsatid uumiga biyo kulul oo baaquli/madiimad ku jira) oo aad samayso 10-15 daqiiqo ayaa kaa caawin kara qalaylka kuuna qoyn kara marinnada codka.
- Laabdillaaca ama laabjeexa ayaa ah dhib dad badan ku dhacda, markaa iska ilaali inaad xilliyada dambe ee habeenkii aad cuntayso ama cuntid cuntada dheefshiidka xumanaysa.
- Jooji sigaarka.
- Qaab kale dadka ula hadal, isticmaal qoraal, farriimaha qoraalka ee moobaelka ama gacmaha isticmaal, haddii ka hadalka afku kugu adkaado ama ku dhibayo.

## Talooyin ku saabsan qufaca mudda dheer socda

- Isku day inaad sanka ka neefsatid halkii aad afka ka neefsan lahayd.
- Isku day inaad muudsato nacnaca sonkortu ku yar tahay.
- Tijaabi “jimicsiga qufac joojinta”. Isla marka aad dareento in qufac ku hayo, isku qabo afka oo ku dabool gacantaada (ISKU CELI qufaca). Isla markaana samee LIQITAAN. JOOJI neefsashada – nasasho qaado. Marka aad neefsashada dib u bilowdo, si QUNYAR ah neefta ka qaado sanka kana soo celi sanka.
- Haddii aad qufacdid habeenkii marka laabdillaac/laabjeex kugu dhaco, tijaabi inaad dhinac u seexatid ama isticmaal barkimo aad ku taageertid qaarka sare.



## Maaraynta dhibaatooyinka liqitaanka

Waxa dhici karta in liqitaanka cuntada iyo cabitaanku kugu adkaado. Waxa arrintan u sabab noqon kara in muruqa qofka liqitaanka ka caawiya uu daciiifay. Dadka isbitaal la dhigay ee tuubada neefsashada la geliyay, waxa tuubadu ku keeni kartaa nabaro iyo barar ku dhaca cunaha iyo xubinta codka. Waa muhiim in lala socdo liqitaanka si looga hortago in hawo-mareennadu awdmaan iyo infekshan ku dhaca sambabka. Arrimahani waxay dhici karaan haddii cunto/cabitaan "maraan jid khaldan" oo galaan sambabada.

Haddii dhibaato kaa haysato liqitaanka, farsamooyinkan ayaa ku caawin kara.

- **Si toosan u fadhiiso markasta oo aad wax cunaysid ama cabaysid.** Weligaa wax ha cunin ama cabin adiga oo jiifa.
- **Toosnoow** (adoo fadhiya, taagan, soconaya) ugu yaraan 30 daqiiqo ka dib marka aad wax cuntid.
- **Tijaabi cuntooyin adag iyo cunto jilicsan ba** si aad u ogaatid in nooc ka mid ah cuntooyinku ka liqitaan fudud yihii kuwa kale. Waxa ku caawin karta in aad marka hore dooratid cuntooyinka jilicsan, fuddad lahayn iyo/ama qoyan, ama cuntooyinka adag jarjar oo ka dhig wax yaryar. Wakhti fiican ku isticmaal cuntaynta oo ha degdegin.
- **Markaad cuntaynayo xoogga saar cuntaynta iyo cabidda.** Isku day inaad ku cuntaysid meel buuq yar. Iska dhaaf inaad hadasho markaad cuntaynaysid ama wax cabaysid waayo waxa is furi kara hawo-mareenka ka dibna cunto ama cabitaan ayaa mari kara meel khaldan.
- **Hubso in afkaagu madhan yahay** ka hor intaanad cunto kale afka gelinin ama aanad kabbasho kale samaynin.
- **Haddii aad qufacdo ama aad saxato** marka aad cunto cunaysid ama wax cabaysid, talo weydiiso shaqaale caafimaad, maadaama ay dhici karto in cunto iyo cabitaan marayaan hunguri khaldan oo ay galayaan sambabadaada.
- **Afkaaga nadiifi** adiga oo ilkaha ku nadiifinaya caday islamarkaana wax cabaya si aanad u qalalin.



# Nafaqada, oo ku jiraan dhibaatooyinka urta iyo dhadhanka

COVID-19 siyaabo kala duwan ayuu u saamayn karaa rabitaanka cuntada iyo miisaanka. Haddii isbitaal lagu dhigay waxa dhici karta in miisaankaagu hoos dhacay. Dhinaca kalena, waxa dhici karta in miisaan kugu siyaado ah ku fuulay haddii aad la tacaalaysid xaaladaha COVID-dabadii oo ay firficoonidu kugu yaraatay. Waa muhiim in la qaato nafaqo wacan iyo cabitaan wacan si jidhka looga caawiyo soo kabashada.

## Cunto caafimaadka u wacan oo isu miisaaman

Talooyinka cuntada ee Ururka Caafimaadka Adduunku in ayay ka duwan yihii talooyinka noorwijiiga ah.

Talooyinka noorwijiiga ah waxaad ka helaysaa halkan:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

## Talooyin ku saabsan marka wax urinta ama dhadhamintu hoos u dhacday

- Ilaali nadaafadda afka oo maalintii labo jeer cadayo ilkaha.
- Samee tababbarka wax urinta, oo ay ka mid yihii in liin-dhanaan, ubax, degoyare iyo yuukulibtus (eucalyptus) mid kasta la uriyo 20 sekin, labo jeer maalintii.
- Tijaabi dhirta iyo xawaashyada sida bisbaaska, dheecaanka liin dhanaanta iyo dhirta cusub si aad aad u xoojiso dhadhanka cuntadaada, laakiin ogow in ay sii xoojin karaan laab-jeexa (in calooshu soo celiso waxa ku jira).



## Maaraynta dhibaatooyinka la xidhiidha feejignaanta, xasuusta iyo in si macquul ah loo fekero.

Dhibaatooyin kala duwan ayaa ku iman kara sida aad u fekerto marka aad ka soo kabanayso COVID-19. Dhibaatooyinkan waxa ka mid noqon kara dhibaatooyin la xidhiidha xasuusta, feejignaanta, maclumaad fahamka, qorshaynta iyo maamulidda. Waxa arrintan loo yaqaanaa "ceeryaamada maskaxda". Ceeryaamada maskaxda waxa sii xumeeya daalka, taas darteed markasta oo daalku kugu sii bato waxa kugu sii badanaya dhibaatooyinka kaa haysta fekerka.

Waa muhiim in adiga iyo qoyskaagu la socotaan in aad qabtid dhibaatooyinkaasi, maadaama ay saamayn ku yeelan karaan xidhiidhka aad dadka la leedahay, hawlaaga maalmeed iyo ku laabashada shaqada iyo waxbarashada. Haddii dhibaatooyinkaasi kugu dhaceen, waxa ku caawin kara istiraatijiyadaha hoos ku qoran.

- **Yaree waxyalahu ku jeedinaya:** tijaabi inaad ku shaqaysid meelo buuq yar oo aan lahayn waxyalo ku jeedinaya. Wuxaad isticmaali kartaa furrarka dhegaha haddii aad u baahan tahay. Haddii akhrinta qoraalku kugu adkaado, isku day inaad iska qariso qayb ka mid ah qoraalka adigoo ku qarinaya xaashi ama farahaaga la raacaya meesha aad akhrinaysid.
- **Hawlaaga dhammaystir marka daalku kugu yar yahay:** marka aad samaynayso hawlo u baahan inaad u fekerto ku beeg xilliyada daalku kugu yar yahay. Tusaale ahaan, haddii daalku kugu sii bato xilliyada dambe ee maalintii, hawsha qabo subaxdii.
- **Nasashooyin badan qaado:** haddii daalku kugu sii xumeeyay dhibaatada, wakhtiyoo gaagaaban hawlaaga qabo ka dibna nasashooyin qaado.
- **Samayso yool ama hadafyo macquul ah:** in aad leedahay wax cad oo aad hiigsanayso ayaa kaa caawinaya inaad ka niyadjabin waxaad wado. Hubso inaad samaysato yool macquul ah oo aad gaadhi karto – tusaale ahaan inaad buugga akhrido shan bog oo keliya maalin kasta.
- **Samayso jadwal.** isku day inaad jadwal u samaysato hawlaaga maalmaha/toddobaadka. Waxay kaa caawin kartaa in aad sii qorshaysato hawlaaga soo socda. Waxa kale oo ku caawin kara inaad qoroto waxyalahu aad samaysay, ama inaad hawlaaga u qaybiso qaybo yaryar oo aad awoodo.
- **Isticmaal wax ku dhiirigeliya:** marka aad gaadhid yool ama hadaf, is abaalmari – tijaabi waxyalo aad u fudud, sida inaad cabtid koob shaah ah ama qaxwe ah, inaad daawatid tiifiiga ama aad soo lugaysid.
- **Marba hal wax qabo:** ha degdegin ama ha isku dayin inaad maclumaad badan qaadato hal mar, maadaama arrintaasi keeni karto khaladaad.
- **Kaaliyeyaal:** inaad isticmaasho liis, qoraallo, xasuus qor iyo jadwallo ayaa kaa caawin kara inaad wax xasusatid oo aad qabtid hawlaaga kuu yaalla.
- **Jimicsiyada maskaxda:** waxa wacan inaad tijaabiso hiwaayado cusub, ciyaaraha ereyada iyo tirada, jimicsiyada xasuus tijaabinta ama inaad wax akhrisato si aad u taageerto fekeriddaada. Ka bilow jimicsiyo maskaxeed oo ku imtixaanaya laakiin aad ku guulaysan karto ka dibna marba marka ka dambaysa sii kordhi heerka adayga. Arrintani waa muhiim si aad uga niyad jabin.



# Maaraynta deganaansho la'aanta, walwalka, niyadjabka iyo hurdo-xumada

In qofku la bukoodo COVID-19 iyo inuu muddo dheer qabo dhibaatooyinka cudurka la socda ayaa keeni kara deganaansho la'aan badan. Dabcan, arrintani saamayn ayay ku yeelan kartaa jawigaaga. Waa wax dhaca in qofku dareemo deganaansho la'aan, walwal (werwer, cabsi) ama niyadjab (jawi xumo, murugo). Waxa kugu iman kara fikrado ama dareenno adag oo la xidhiidha badbaadiddaada, weliba haddaad aad u xanuunsatay. Waxa kale oo jawigaaga saamayn ku yeelan kara ciilka ka imanaya inaad awodin hawlahaaqii maalmeed iyo inaad u shaqaysid sidii la rabay.

## Nasasho

Nasashadu waxay kaa caawinaysaa inaad tashiilato tamartaada xadidan ilaa inta aad ka soo kabanayso xanuunka. Waxay kaa caawin kartaa inaad xakamayso walwalkaaga islamarkaana kor u qaado niyadaada. Hoos waxa ku qoran farsamooyin nasasho keenaya oo tusaale ah.

## Farsamooyinka maaraynta dareennada culus (Grounding technique)

Si tartiib ah u neefso ka dibna is weydii:



Iskaa hoos uga feker jawaabaha, marba hal dareeme dhammee, oo mid kasta ugu yaraan 10 sekin ku isticmaal.

Waa muhiim inaad xasusnaato in dhibaatooyinkaagu yihiin waxyaalo caadi ah oo ka mid ah ka soo kabashada COVID-19. Inaad ka werwerto oo aad ka fekerto dhibaatooyinkaaga ayaa keeni kara in ay ka sii daraan. Tusaale ahaan, haddii aad madax-xanuun ka fekertid, waxay u badan tahay in madaxu ku sii xanuuno.

Markaa waa muhiim in la ogaad in dhibaatooyinku inta badan isku xidhan yihii: marka hal dhibaatoo sii badato waxay keenaysaa in dhibaato kalena sii xumaato. Haddii aad daalan tahay, waxa hoos u dhacaya awooda wax xoog saarista, taas oo saamayn ku sii yeelanaysa xasuustaada, oo markaa sii kordhin karta walwalkaaga, ka dibna daalkaaga. Halkaas waxa ka muuqata in la geli karo xaalado isku soo noqnoqonaya. Taas darteed haddii aad meel ka soo roonaato waxa imanaya inaad meel kalena ka soo roonaatid

### **Waa kuwan waxyaalo fudud oo aad samayn kartid kuna caawinaya.**

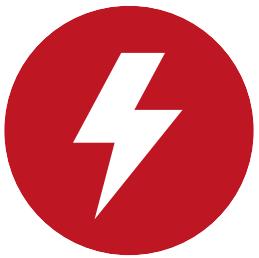
#### **– Hurdo kugu filan seexo:**

- seexashada iyo soo toosidda u samayso xilliyo joogto ah, oo haddii aad u baahato buuxso saacadda si aad u xasuusato;
  - adiga ama qoyskaagu/dadka ku daryeela isku daya inaad meesha aad joogto ka ilaalisaan waxyaalahu ku mashquulin kara, sida iftiinka badan ama sanqadha;
  - Tijaabi inaad joojiso isticmaalka aaladaha elektorooniga ah sida telefoonnada ama kombuutarada marka saacad ka dhiman tahay xilliga hurdada;
  - Wixa kale oo ku caawin kara inaad yarayso isticmaalka nikotiinta (sida ta sigaarka), kafeyiinta iyo khamriga; iyo
  - Tijaabi farsamooyinka lagu nastro si aad u seexatid
- Farsamooyin kale oo nasasho laga heli karo:** farsamooyinka lagu nasan karo waxa ka mid noqon kara fekerka deggan (meditation), mindfulness, isu sawiridda iyo muuqaal is tuska la hagayo, qubays, udug isku daaweynta, Tai Chi, yoga iyo muusiga
- Inaad dadka ku xidhnaato** ayaa caafimaadkaaga nafsadeed u muhiim ah. Inaad dad kale sii kaxaysato ayaa kaa yarayn karta deganaansho la'aanta kuna taageeri karta.
- Cunista wax caafimaadka u wacan iyo inaad tartiib ugu noqoto hawl-maalmeedkaagii ama hiwaayadahaagii** ilaa inta aad awoodo ayaad kor u soo qaadaysa niyaddaada.

*The Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* ayaa ah buugyare kaa caawinaya farsamooyinka aad kula tacaali kartid deganaanso la'aanta.

Halkan ayaad ka heli kartaa tilmaahaha:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.



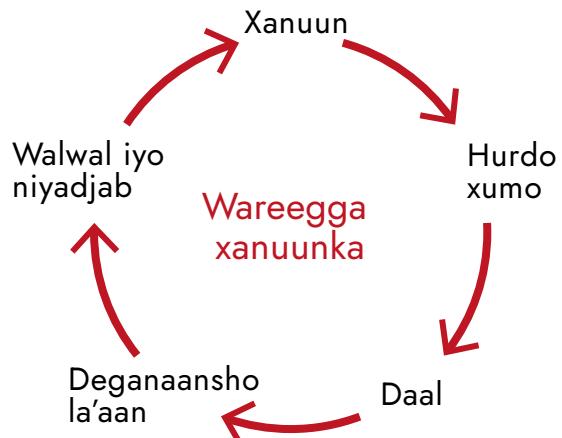
# Maaraynta xanuun-dareemidda

Xanuun-dareemiddu waa dhib ay soo sheegaan dad badan oo ka soo kabana COVID-19. Waxa xanuunka laga dareemi karaa qaybo ka mid ah jidhka (kalagoys-xanuun, muruq-xanuun, madax-xanuun, laab-xanuun iyo calool-xanuun) ama xanuun si guud looga dareemayo jidhka oo dhan.

Xanuunka muddo dheer socda (in ka badan saddex bilood) wuxu qofka ka dhigi karaa awood la'aan, waxaanu saamaynayaan hurdada, heerka daalka, niyadda iyo awooddha aad u leedahay inaad xooga wax saarto ama shaqaysid. Haddii meelo qaar ah ku xanuunayaan, sida laab-xanuun, oo ka sii daraya markaad hawl wado, waxa wacan inaad la hadasho shaqaale caafimaad.

## Talooyin ku saabsan maaraynta xanuunka

- Kalagoys-xanuunka, muruq-xanuunka ama xanuun aad si guud jidhka uga dareemaysid waxaad u qaadan kartaa xanuun-baabiyeyaasha qofku u baahnayn in dhakhar u qoro, sida paracetamol ama ibuprofen, oo aad la qaadan kartid cuntada.
- Shaqaale caafimaad ayaa ku siin kara talooyin ku saabsan dawooyinka loo qaadan karo xanuunka aan xanuun-baabiyeyaasha caadiga ah wax ka taraynin.
- Waxa adkaan karta in si buuxda loo baabiyo xanuunka muddo dheer jira. Hiigso in xanuunku noqdo mid aad maaran karto oo kuu saamaxaya inaad wax qabsan kartid, islamarkaana heshid hurdo sidii hore ka wacan, iyo in aad ka qaybgeli kartid hawl-maalmeedka asaasiga ah.
- Hurdada wacay kaa yarayn kartaa dhibaatooyinka xanuunka ah. In aad qaadashada dawooyinka xanuunka yareeya aad ku beegto xilliga hurdada ayaa ku caawin karta haddii xanuunku yahay mid hurdadaada xumaynaya.
- Dhegaysiga muusiga deggan ama fekeridda deggan (mediation) ayaa yaran karta heerka xanuunka.
- In aad tartiibiso hawlaha maalmeed ayaa ah farsamooyinka ugu muuhiimsan ee aad ku maaranayso xanuunka. Jimicsiga fudud ayaa isna kaa caawin kara in jidhku siidaayo kiimikooyin jidhka ku jira, oo la dhaho endoorfiino, oo ka yarayn kara xanuunka.
- Ogow in xanuunku yahay dhibaato caadi ah, islamarkaana in xanuunka adkaysi lagaga baxo ayaa qofka ka caawin karta inuu soo afjaro wareegga xun ee xanuunka. Waad u adkaysan kartaa xanuunka dhexdhedaadka ah, laakiin ha isa saarin culays dheeraad ah oo keenaya in xanuunkaaga iyo heerka daalkaagu ka sii daraan (post-exertional malaise (PEM)).





## Shaqo ku laabashada

In shaqada lagu laabto COVID-19 ka dib waxay noqon kartaa wax aan fududayn oo u baahan in si taxadar leh loo qorsheeyo oo loo maareeyo si loo hubsado inaad diyaar u tahay. Hoos waxa ku qoran waxyaallo aad ka fiirsan kartid markaad shaqada ku laabanaysid.

- Shaqada ha tegin ilaa intaad dareemaysid in caafimaadku kuu saamaxayo.
- Shaqo-bixiyahaaga la socodsii xaaladaada caafimaad.
- Haddii aad dareensan tahay inaad shaqada diyaar u tahay, la tasho dhaktarkaaga ama xafiiska caafimaadka ee shaqada si aad hesho oggolaanshaha dib-u-bilaabidda shaqada.
- Dib u eeg masuulyadda shaqo ee aad leedahay oo qiimee inaad shaqada oo dhan qaban kartid ama inaad qayb keliya qaban kartid.
- Shaqo-bixiyehaaga kala hadal qorshe shaqo ku laabasho oo ka kooban in marba si tartiib ah loo kordhiyo hawlaha shaqadaada (loo yaqaano "shaqo ku laabasho wejiyo loo qaybiyay") oo islamarkaana dib-u-eegis joogto ah lagu samaynayo. Arrintani waxay ka hortaggi kartaa in dhibaatooyinkii dib u soo noqdaan iyo in shaqo ka maqnaansho kale yimaado. Markaad shaqada ku laabato, wax ayaa laga beddeli karaa habka aad u shaqayso, sida saacadaha gelitaanka iyo bixitaanka, in aad guriga ku shaqayso iyo inaad marka hore ku bilowdo hawlo fudud.
- Waxa wacan in shaqo-bixiyahaagu ku taageero marka aad ku jirto wejiyada kala duwan ee shaqo ku laabashada oo qaadan kara dhowr toddobaad ama bilooyin iyadoo ay hadba ku xidhan tahay nooca dhibaatooyinkaaga iyo nooca shaqada.
- Haddii aanad ka soo bixi karin hawlaha shaqada aad hayso, waxa wacan inaad ka fekertid in lagaa beddelo hawlaha ama in shaqo-bixiyuhu meel kale ku geeyo.
- Haddii aad is leedahay xaaladaada caafimaad waxay saamayn fog ku yeelan doontaa shaqadaada, la tasho dhakhtarkaaga iyo shaqo-bixiyaha si loo samayn karo wax-ka-beddelo ku salaysan nidaamka iyo xeerarka waddanka.

# Buugga raadraaca calaamadaha

Fadlan koolomka koowaad ku sheeg in ay tahay dhib cusub oo ka dambaysay markii cudurku kugu dhacay ama in ay tahay dhib hore oo aad qabtay COVID-19 horjii.

Koolomka ku xigana, qiimayn ku samee dhibta addo isticmaalaya heerar u dhhexeyya **O ilaa 3 (0 dhibtu ma jirto, 1 dhib yar ama khafiif ah, 2 dhibtao halis ah ama nafia Khalkhal gelinaysa).**

## Dhibaatooyinka

Dhibaato	Taariikh cusub	Taariikh Qiimayn 0–3	Taariikh Qiimayn 0–3	Taariikh Qiimayn 0–3	Taariikh Qiimayn 0–3
Haa/Maya					

Miyay **neefsashadu kugu adkaataa** markaad koraysid jaranjir ama aad labisanaysid?

Miyay wax iska beddeelaan wax **urinta ama dhadhaminta?**

Miyay wax dhibaato ah kaa haystaa **liqida** waxyaalaha dareera ama waxyaalaha adag?

Maalintii ma dareentaa **daal?**

Ma isku aragtaa in **dhibaatooyinku si xumadaan** 6 ila 24 saacadood ka dib markii aad samay/say deddal jidlika ama niyadda ah?

Ma dateemaysaa **xanuun** (kalagoys-xanuun/muruq-xanuun/madar-xanuun/calool-xanuun)?

Ma kugu dhacaa **wadhe-garaac** markaad samayso dhaqaaq ama firfircooni?

Ma **wareertaa** markaad samayso dhaqaaq ama firfircooni?

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha **hurdada?**

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha **xasuusta/xoog-saarista/qorshaynta?**

Ma dareentaa **walwal?**

Ma dareentaa **niyadjab?**

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha **is-fahamka adiga iyo dadka** (inaad hesho ereyga saxda ah)?

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha **meel aadista (inaad meel aad tegi karto)?**

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha **hawlaho is nadiifinta** sida qubayska ama xidhashada dharka?

Ma qabtaa dhibaato la xidhiidha inaad samayso **hawlaho maallmeed ee kale** sida hawlaho guniga ama soo adeegjista?

Ma qabtaa dhibaatooyin la xidhiidha **daryeelida** xubnaha qoyska **ama la macaamilka saaxiibbada?**

Dhibaatooyin kale (gel) –

Dhibaatooyin kale (gel) –

Dhibaatooyin kale (gel) –

Toddobaadkiiba hal mar qor qiimaynta si aad u oggaatid in dhibaatooyinku yaraanayaan ama in ay ka sii daraaan (dib u soo noqosh). .

**World Health Organization  
Regional Office for Europe**  
UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø,  
Denmark  
Tel.: +45 45 33 70 00  
Fax: +45 45 33 70 01  
Email: eurocontact@who.int  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© Ururka Caafimaadka Adduunka  
2021. Xuquuqda qaar ayaa la  
dhawray.  
Soosaarkan waxa isticmaalkiisu  
hoos imanayaa liisanka  
CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Daabacaaddii labaad  
WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Turjumaaddani maaha mid uu  
sameeyay Xafiiska Yurub ee Hay'adda  
Caafimaadka Adduunku. Xafiiska Yurub  
ee Hay'adda Caafimaadka Adduunku  
masuul ma ka aha macnaha iyo  
saxnimada turjumaadda. Daabacaadda  
asalka ah ee ingiriisiga ku qoran ayaa  
ah daabacaadda rasmiga ah ee la  
raacayo: Support for rehabilitation:  
self-management after COVID-19-  
related illness, second edition.  
Copenhagen: WHO Regional Office  
for Europe; 2021.

Buugyarahani waa buugyare ay  
Hay'adda Caafimaadka Adduunku  
soo saartay oo asal ahaan ku qoran  
af-ingiriisi. Agaasinka Caafimaadka  
ayaa masuul ka ahaa in af-noorwiji loo  
turjumo, ka dib markii uu oggolaansho  
laga helay Hay'adda Caafimaadka  
Adduunka.