

## **Talo ku socota dadka khatarta ugu jira inay cudur xun ka qaadaan COVID-19**

The Norwegian Institute of Public Health (FHI, Machadka Caafimaadka Dadwaynaha ee Noorweey) wuxuu ka baaraan dagayaa dib u muraajacaynta kooxaha dadka khatarta ugu jiri kara inay xanuun xun ka qaadaan aafada COVID-19. Da'aha iyo xanuunada uur ku jirta ah ee kordhinaaya khatarta ayaa si faahfaahsan loogu qoray qaybta danbe ee qoraalka. Talada la bixinaayo waxaa saamayn ku leh kororka xawaaraha caabuqa oo kusii fidaaya bulshada guud ama koror ku yimid faafida cudurka ee deegaanada maxliga ah ee dadku ku nool yihiin. Xawaaraha caabuqa ayaa hadda ah mid hooseeya dhammaan wadanka Noorweey. Waxaa jiri kara xaafado maxali ah oo cudurku ku faafay, tusaale, goobaha shaqada ama meelo gaar ah ama magaaloyin. Xawaaraha uu ku socday caabuqa ku dhex faafaaya bulshada waxaa si wadajir ah u la soconaaya madaxa caafimaadka ee degmada iyo machadka FHI.

Talada ku aadan waxa ay tahay in dadku sameeyaan ama aysan samayn ayaa lagusoo koobay laba kooxood oo waawayn oo dadka kamid ah:

- Dadka khatarta xoogaa dheeraadka ah ugu jira caabuqa
- Dadka khatarta dhexdhexaadka ah ugu jira caabuqa

## **Markaan ka hadalno dadka khatarta xoogaa dheeraadka ah ugu jira caabuqa**

Hadday qabaan caabuq yar, dadka khatarta xoogaa dheeraadka ah ugu jira caabuqa waxay sii wadan karaan noloshooda si lamid ah qof kasta oo kale, tusaale, dhinacyada socdaalka, shaqada iyo aadista munaasabadaha. Hase yeeshee, dadka kooxdaan kamidka ah waa inay feejignaan gaarka u lahaadaan:

- ka fogaanshaha dadka kale ee aan ahayn eheladaada
- joogtaynta nadaafada farxalka iyo qufaca
- joogista guriga haddii aad jiran tahay

Ka baaraan dag inaad raaci karto talada iyo in kale kahor intaadan aadin meel bulsho badan iskugu imaanayso.

## **Dadka khatar xoogaa badan ugu jira cudurka iyo xawaaraha sare ee caabuqa**

Haddii xawaaraha caabuqu sareeyo, qof kasta oo khatar xoogaa dheeraad ah ugu jira caabuqa waa inuu si guud iskugu dayaa yaraynta la kulmidiisa dadka kale. Hase yeeshee, waxaad la joogi kartaa eheladaada si caadi ah, waxaadna la socdaali kartaa aadna waqti la qaadan kartaa dadka kale. Waa muhiim in adigga iyo eheladaadu aad raacdaan talooyinka guud ee la xariira kala fogaanshaha bulshada iyo nadaafada farxalka iyo qufaca. Tusaale ahaan, waa inaad aadin meelaha dadka badan ay isku imaanayaan (tusaale, basaska, tareenada, xarumaha dhulka hoostiisa iyo kuwa shoobinka) ama, haddii aad tagto meelahaas, waa inaad kaliya tagtaa meelahaas marka aysan joogin dad badan. Dadka qaar ayaa u baahan kara inay kala hadlaan qofka ay u shaqeeyaan waafajinta goobta shaqada talooyinkaan.

### **Marka laga hadlaayo dadka khatarta dhexdhexaadka/wayn ugu jira cudurka**

Haddii xawaaraha caabuqu uu hooseeyo, qof kasta oo khatar dhexdhexaad ah ama wayn ugu jira caabuqa waa inuu si guud iskugu dayaa yaraynta la kulmida dadka kale. Hase yeeshee, waxaad la joogi kartaa eheladaada si caadi ah, waxaadna la socdaali kartaa aadna waqti la qaadan kartaa dadka kale. Waa muhiim in adigga iyo eheladaadu aad raacdaan talooyinka guud ee la xariira kala fogaanshaha bulshada iyo nadaafada farxalka iyo qufaca. Tusaale ahaan, waa inaad aadin meelaha dadka badan ay isku imaanayaan (tusaale, basaska, tareenada, xarumaha dhulka hoostiisa iyo kuwa shoobinka) ama, haddii aad tagto meelahaas, waa inaad kaliya tagtaa meelahaas marka aysan joogin dad badan. Dadka qaar ayaa u baahan kara inay kala hadlaan qofka ay u shaqeeyaan waafajinta goobta shaqada talooyinka.

### **Dadka khatarta dhexdhexaadka ah/wayn ugu jira cudurka iyo xawaaraha caabuqa oo ku badan bulshada dhexdeeda**

Haddii xawaaraha caabuqu sareeyo, qof kasta oo khatar dhexdhexaad ah ama saraysa ugu jira cudurka waa inuu galaa takoor iskiis ah. Wali waxaad u bixi kartaa socod lugayn ah waxaadna si caadi ah ula joogi kartaa eheladaada haddii ay sidoo kale iskarantiileen ayna caafimaad qabaan. Si gaar ah ayay muhiim u tahay inaad raacdo talooyinka la xariira nadaafada farxalka iyo qufaca. Waa inaad si wayn uga fogaataa (tusaale, 2 mitir) dadka aan ahayn eheladaada aadna ka codsataa qof kale inuu kuusoo adeeggo. Meelaha qaar, mutadawiciinta ayaa arintaan kaa caawin kara. Haddii eheladaadu la kulmaan dad kale oo badan maalin kasta, Waa inaad eheladaadana aad uga fogaataa. Haddii aysan arintaani suuragal ahayn, waxaa suuragal ah in lagaa caawiyo helitaanka meel kale oo aad si ku meel gaar ah ugu noolaato. Haddii aysan suuragal ahayn inaad tilmaamahaan ku dhaqan galiso goobtaada shaqada, dhakhtarkaaga guud (GP) ayaa ku galin kara fasaxa la xariira xanuunka.

### **Khatarta dhexdhexaadka ah/wayn?**

Heerarka khatarta waxaa lagu qiimeeyaa heer koox. Waxaa jiro kala duwanaanshiyaal muuqda oo ka dhex jira shaqsiyaad koox ka wada tirsan. Haddii aad wax su'aalo ah ka qabto arintaan, dhakhtarkaaga guud (GP) ayaa hubin kara khataraha adigga ku quseeya.

### **Kooxaha khatarta xoogaa dheeraadka ah ugu jira caabuqa**

- Da'da 65 – 80 (gaar ahaana kuwa ka sareeya 70) AMA
- Da'da 50 – 65 iyo mid kamid ah xanuunada soo socda ee daran:
  - cudurka wadnaha (marka laga reebo dhiigkarka oo si sax ah loo maarayn karo)
  - cayil xad dhaaf ah
  - sonkoroow
  - cudurka kalyaha oo daran iyo shaqo gabka kalyaha

- cudurka sanbabada oo daran (marka laga reebo neefta oo si sax ah loo maarayn karo)
- xanuunka beerka oo daran
- daawooyinka daciifiya difaaca jirka, sida daawada kiimikada ah, daawada shoocaaca iyo baxnaaninta daciifisa difaaca jirka ee la xariira cudurka unugyada difaacaagu weeraraan jirkaaga.

Dadka ka yar da'da 50 khatar badan uguma jiraan xanuuno daran oo uga yimaada COVID-19, laakiin dadka qaarkood ayaa khatar wayn ku jiri kara haddii ay qabaan xanuuno aan si fiican loo daryeelin ama iskudarka xanuunada uur ku jirta daran oo dhawr ah.

### **Kooxaha khatarta dhexdhexaadka ah ugu jira caabuqa**

- Da'da ka wayn 80, AMA
- Dadka dagan hooyyada daryeelka AMA
- Dadka jira 66-80 oo qaba hal kamid ah xanuunada daran ee soosocda, ama da'da 50-65 oo qaba labo ama ka badan oo kamid ah xanuunada daran ee soo socda:
  - cudurka wadnaha (marka laga reebo dhiigkarka oo si sax ah loo maarayn karo)
  - cayil xad dhaaf ah
  - sonkoroow
  - cudurka kalyaha oo daran iyo shaqo gabka kalyaha
  - cudurka sanbabada oo daran (marka laga reebo neefta oo si sax ah loo maarayn karo)
  - xanuunka beerka oo daran
  - daawooyinka daciifiya difaaca jirka, sida daawada kiimikada ah, daawada shoocaaca iyo baxnaaninta daciifisa difaaca jirka ee la xariira cudurka unugyada difaacaagu weeraraan jirkaaga, AMA
- Xanuun daran oo caafimaad oo uur ku jir ah, da' kasta hajiree qofku\*:
  - Dadka qaba kansarka, cuna daawada kansarka ama dhawaan dhamaystay daawada kansarka (gaar ahaana daawada daciifisa difaaca jirka, daawaynta shoocaaca ee lagu beegsado sanbabada ama daawo kiimiko ah). Dadka qaba kansarka dhiiga waxay khatar dheeraad ah ugu jiraan caabuqa si ka badan dadka qaba noocyada kale ee kansarka. Xanuunada neerfaha ama murqaha oo keenaaya dhibaato kaa qabsata soo saarida qufaca ama shaqayn la'aanta sanbabada (tusaale, ALS)
  - cilada difaaca jirka ee caburka keenta (qaybta aan daganayn) oo keenaaya caabuqyada neef mareenka oo daran.
  - xanuunada dhiiga ee la xariira unugyada ama xubnaha muhiimka u ah nidaamka difaaca jirka
  - bukaanada talaalka dhuuxa ama unugyada jirka
  - caabuqa HIV ga (qof uu ku yarahay cadadka CD4)
  - naafo wayn oo dhanka kalyaha ah ama shaqada beerka
  - xanuuno kale, oo dhakhtarku baaray

\* Machadka Norwegian Institute of Public Health wuxuu ku daray liiska kore xanuunada qaar oo ah kuwo caafimaad ahaan daran kuwaasoo kordhinaaya khatarta sabab la xariirta inuu raacay qorshaha kahortaga cudurada. Hase yeeshee, ma jiraan daraasaad waqti xaadirkaan oo sheegaaya inuu kordhiyo khatarta cudurka aad ka qaadayso caabuqa wax kamid ah xanuunada liiska ku jira.

Si aad u hesho qiimayn lagu sameeyay kooxaha khatarta ku jira iyo asalka aqoonta lagu saleeyay talooyinka, ka fiiri [Bogga Norwegian Institute of Public Health ee ka hadlaaya kooxaha khatarta ku jira](#).