



Sababo wanaagsan ee lagu qaato tallaalka looga hortago Covid-19.

Maxaad u qaadaneysaa tallaalka looga hortagayo Covid-19? Waxaa jiro sababo badan oo aad u wanaagsan. Tallaalka Covid 19 wuxuu ka hortagaa xaalada daran ee cudurka. Dadka tallaalan waxay leeyihiin halis aad u yar ee lagu aado isbitaalka sababtoo ah Covid-19 badelkii dadka aan tallaalneyn. Tallaalka ayaa sidoo kale ah fal wadajir ah. Wuxuu ka caawiyaa xakameynta saameynada cudurka safmarka.



Ka illaali carruurtaada xaalada daran ee cudurka.

Cudurka Covid 19 ayaa noqon karo mid aad halis ugu ah, gaar ahaan dadka waayeelka ah iyo dadka qabo cudurka raago. Dadka da'da yar iyo dadka caafimaadan ayaa badanaa dareemo astaamo dhexaad ama astaamo la'aan markii ay saameeyso fayraska korona. Laakin waxay sidoo kale yeelan karaan xaalado daran oo cudurka ah. Iyo tallaalka, waxaad naftaada uga illaalin kartaa cudurka daran ee Covid 19 oo isbitaal seexinta ah. Tallaalka aasaasiga kadib, waa inaad sidoo kale qaadataa tallaalka xoojiyaha; markaas kadib waxaad uga illaalsantahay si ka wanaagsan oo muddo dheer ah.



Ka fogow cawaaqiibaha Covid-19

Caabuqa kadib, dhibaatooyinka caafimaadka muddada dheer raago ayaa dhici karo (Aastaamaha muddada dheer ee Covid-19) - sida gaabashada neefsashada inta lagu jiro howlaha firfircoon ama daalka badan. Tani waxay xittaa ku dhici kartaa dadka da'da yar, dadka caafimaadan. Haddii lagu tallaalo, waxaad yareyneysaa halista cudurka iyo caqaabiibaha suurtoogalka ah ee muddada dheer. Taas badelkeeda, saameynada caafimaadka dhabta ah ayaa u dhaco si aad dhif u ah kadib tallaalka tallaalkada Covid-19 ee lagu isticmaalo Switzerland. Saameynada dambe lama filaayo.



Noqo difaac badqab ah

Laguma talin inaad difaac ka heshid kaliya dhinaca caabuqa iyo jirada. Tani waxay sidoo kale u hogaamin kartaa xaalad daran oo cudurka ah iyo cawaaqiib muddo dheer. Iyo tallaalka Covid19, waad ku heli kartaa illaalo wanaagsan muddo dheer oo qaab la xakameeyay ah, iyada oo aan jirin halisaha caabuqa aan ka hortag laheyn iyo fayraska korona. Tallaalka laga isticmaalo Switzerland waa badqab.

Wixii tallaalka ee la shatiyeynayo oo loogu talliyay Switzerland, faa'idooyinkeeda waa in si cad loo miisaamaa halisaha. Waaya aragnimada tallaalka illaa iyo waxay si cad u muujineysaa midaan.

Dadka horaan looga helay fayraska korona waa in sidoo kale la tallaalaa hal jeer. Qaabkaan, waxay sidoo kale si wanaagsan uga illaalsanyihiin cudurka daran ee muddada dheer.



Taageer xirfadlayaasha caafimaadka

Cudurka safmarka ayaa geliyo xiisad ku meelgaar ah shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo nidaamka daryeelka caafimaadka. Iyo illaalada uu bixiyay tallaalka, uma baahaneysid daaweynta cudurka daran ee Covid 19. Iyo ka hortaga uu bixiyay tallaalka, halista ah inaad u aadid isbitaalka sababtoo ah Covid-19 ayaa aad u yar. Daaweynada jirooyinka iyo xaaladaha degdega ayaa weli la heli karaa.



Illaalinta dadka kaa ak dhow

Isbuucyada kadib tallaalka aasaaska ama tallaalka xoojiyaha, suurtooganimada ah inuu kugu dhaco fayraska korona ayaa aad u hooseyso. Tan waxaa loola jeedaa in halista u gudbinta dadka kale ay sidoo kale hooseyso. Si kastaba, ka hortagaan caabuqa iyo cudurka fudud ayaa hoos u dhacdo muddo kadib. Tallooyinka nadaafada iyo hab dhaqanka ayaa muhiim u sii ah si dheeraad ah iyo tallaalkaaga iyo hab dhaqanka, waxaad ku caawin kartaa ka illaalinta dadka gaar ahaan halista ku jiro. Tusaale ahaan, dadka qabo nidaamka difaaca liito oo kuwa tallaalka aanan u shaqeynin sidoo kale. Iyo dadka aan loo tallaali karin sababaha caafimaadka, sidoo kale sida carruurta ka yar da'da 5 ee kuwa tallaalka aanan weli suurtoogal aheyn.



Xoojinta caafimaadka maskaxda

Faafida fayraska korona ee cudurka safmarka ayaa si weyn uga yaraada gaarista asxaabteena aadanaha oo sida qaar ah. Tani waxay saameyn kartaa faydada qabka oo sare u qaadaa ama sii xumeysaa caafimaadka maskaxda. Illaalada dhinaca tallaalka Covid 19 ayaa nagu caawin karo yareynta murugada oo na dareensiiyo inaan aad uga nasano qaadista markale. Tallaalka ayaa sidoo kale ah tallaabo mideynayo aadanaha.



Xakameynta saameynta cudurka safmarka

Tallaalka ayaa ah qaababka ugu wax ku oolka badan, oo ay la jiraan tallooyinka nadaafada iyo hab dhaqanka, si loogu xadeeyo cudurka safmarka iyo sidaas darteed loogu daryeelo farxada noloshu xorta ah. Iyo tallaalka, waxaad ku sameysay tabarucaad muhiim ah caafimaadka shaqsiyada iyo caafimaadka dadka kale - ee gudaha Switzerland, Yurub, iyo Caalamka.

