



Public Health
England



Ku saabsan tallaalka coronavirus Waxyaabaha la fisho ka dib tallaalkada



Tallaalka coronavirus waa daawo ka caawineysa in ay dadka ka badbaadiso coronavirus. Saynisyahanada ayaa tijaabiyey tallaalkada si ay u hubiyaan in ay badbaado-qab yihiin si wanaagsanna u shaqeynayaan.



Dadka ay u badan tahay in ay aad ugu jiradaan coronavirus ayaa marka hore qaadanaya tallaalka. Kuwan waxaa ku jira dad badan oo qaba naafanimo waxbarasho iyo kuwa ku jira kooxda halista ku jirta.



Waa in aad qaadataa laba qaadasho oo tallaalka ah si aad sida ugu suurtagalka ah aad u noqotid qof badbaado qaba. Waxaad hadda qaadatey qaadashadaadii koowaad ee tallaalka. Waa in aad hubisaa in aad aadid ballantaada ku xigta si aad sida ugu suurtagashan u noqotid qof ka ilaashan coronavirus.



Ka dib marka aad tallaalka qaadatid, waxaa suurtagal ah in aad mudo gaaban xanuunsatid. Arintan waxaa loogu yeeraa waxyeelooyin garab socota. Waxyeelooyinka garab socda badanaa kaama yeelayaan inaad aad u jiratid, qof walbana kuma ay dhacdo.



Waxyeelooyinka garab socda ee waaweyn waxaa ka mid ah:

dareemidda xanuunsasho
iyo in iflo yar uu kugu
dhacay oo kale



madax xanuun ku
qabta



waxaa suurtagal ah in
aad kuleyl dareentid 1
ama 2 maalmood



dareemidda daal



gacantaada oo dareenta in ay culus tahay
ama xanuunsaneysa halka aad cirbadda
ka qaadatey 1 ilaa 2 maalin



Haddii ay waxyeelo garab socdaa
kugu dhacdo, waad nasan
kartaa waxaadna qaadan kartaa
paracetamol si ay kaaga caawiso in
aad caafimaadid.

Waxaa ay ku sheegeysaa baakadda
inta ay tahay in aad qaadatid.



Waxyeelooyinka garab socda
badanaa waxay sii jiraan wax ka yar
hal todobaad. Haddii aad dareentid
in aad si ka badan ugu jiraneyso ama
haddii aad ka welwelsan tahay, wac
NHS 111. Hubi in aad u sheegtid
qof uun xirfadle caafimaad ah oo
aad kala hadashid in aad mar dhow
qaadatey tallaalkaaga Coronavirus

Arintan waxay ka caawineysaa in
ay ku siiyaan daryeelka saxda ah.
Haddii aad awoodid, tus kaarkaaga
tallaalkaaga coronavirus.



Haddii ay kugu soo baxaan waxyeelooyin garab socda, waxaad weli u sii baahaneysaa in aad qaadashada labaad qaadato. Qaadashada labaad ayaa ku siineysa ilaalinta ugu wanaagsan ee coronavirus.



Kama qaadi kartid Coronavirus tallaalka. Balse waxaa suurtagal ah in coronavirus kugu soo dhacay tallaalkaaga ka hor aadna ka warqabin in aad qabtid ilaa laga gaaro ka dib ballantaada tallaalka.



Calaamadaha ugu weyn in aad coronavirus qabtid waa:

qufac cusub, iyo adigoo qufaca sii wada



qandho sareysa.



luminta dareenkaaga urka ama dhadhanka ama dareenkaaga urka ama dhadhanka oo isbedela



Balse haddii aad qabtid calaamado kale oo coronavirus ah, ama aad qabtid qandho aad u sareysa in ka badan 3 maalmood, joog guriga qabsana ballanta baaritaanka.



Waxaad qabsan kartaa ballan baaritaan adigoo wacaya 119 ama gelaya bogga internet-ka ee dowlada www.gov.uk/get-coronavirus-test



Ka dib markaad tallaalka qaadatid, waxaad awoodi doontaa in aad howlahaaga caadiga ah dib ugu noqoto inta aad dareemeysid caafimaad-qab. Haddii ay gacantaadu si aad ah u xanuoneyso, waxaa suurtagal ah in alaabaha culeyska leh qaadistoodu ay kugu adkaato. Haddii aad jirro dareento ama aad si aad ah u daasho waa in aad nasataa, waana in aadan isticmaalin mashiino ama aadan gaari wadin.



Xusuusnow, samee qorshe aad ku tageysid ballantaada labaad ee tallaalka.

Ballantaada xigta waa in ay noqotaa ugu badnaan ilaa iyo 12 todobaad ka dib qaadashadaada koowaad.

Waa muhiim in aad labada qaadasho oo isla nooca tallaalka ah aad qaadatid si aad u hesho ilaalinta ugu wanaagsan ee coronavirus.



Waa in aad kaarka diiwaanka heshaa markaad joogtid ballaantaada koowaad - kani waa kaar muujinaya nooca tallaalka aad qaadatey, marka aad qaadatey, iyo marka ay tahay ballantaada ku xigta.

Badbaado ku xifdi kaarkaaga hubina in aad xaadirto ballantaada labaad.



Haddii aad xanuunsan tahay, waxaa wanaagsan in aad sugtid ilaa aad ka ladnaaneyso si aad ballantaada labaad u aadid. Waa in aad isku daydaa in aad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah u qabsatid ballantaada labaad.

Waa in aadan tagin ballan tallaalka haddii aad is-go'doomineysid, aad sugeysid natiijada baaritaanka coronavirus ama aadan hubin in aad ladan tahay oo aad caafimaad qabtid



Haddii aadan aadi karin ballantaada, waa in aad wacdaa goobta aad tallaalkaaga ku qaadaneyso si aad ugu sheegto in aadan iman karin, aadna qabsataa ballan kale.



Tallaalka coronavirus waa in uu kaa ilaaliyaa coronavirus, balse waxaa weli jira fursad yar oo aad ku qaadi kartid. Haddii ay weli kugu dhacdo Coronavirus, waa in aysan kugu ridin jiro darran sida adiga oo aan tallaalka qaadan oo kale.



Si buuxda ugama ilaashanaaneysid coronavirus ka dib isla marka aad qaadata qaadashada koowaad ee tallaalka. Qaadashada labada qaadasho ee tallaalka ayaa ku siinaya in aad hesho ilaalinta ugu wanaagsan ee coronavirus.



Waa in aad waddaa raacitaanka hagaha coronavirus xataa ka dib marka aad tallaalka qaadatid. Arintani waxaa ka mid ah:

- In aad dadka kale ka fogaatid masaafo badbaado leh
- In aad si joogta ah oo taxadar leh aad gacmahaaga u dhaqidid
- In aad xiratid weji-dabool haddii aad awoodid

Waxaad halkan ka heli kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan xeerarka www.gov.uk/coronavirus.



Weli ma aan ogin in haddii tallaalka la qaato ay kaa joojineyso in aad coronavirus u gudbisid dadka kale.

Waxaad ka heli kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan coronavirus hagaha sida fudud loo akhrin karo; 'Hage ku saabsan tallaalkaaga coronavirus' (<https://bit.ly/3asSK9Z>)



Waxaad sidoo kale ku soo warbixin kartaa waxyeelooyinka bogga internet-ka Kaarka Jaallaha ah ee coronavirus (<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>) ama adiga oo soo dejiisanaya app-ka Kaarka Jaallaha ah

Boggan internet-ka uma sameysna akhrinta fudud waxaa markaa suurtagal ah in aad u baahato in uu qof kaa caawiyo.



Waxaa kaloo macluumaad dheeraad ah laga heli karaa www.NHS.UK



Tallaalka, wuxuu caawinayaa ilaalinta kuwa ugu nugul.