



Tallaalada COVID-19

Waxyaabaha Aad U Baahan Tahay Inaad Ogaato

Tallaallo badbaado iyo waxtar leh ayaa hadda la heli karaa si looga hortago COVID-19, laakiin cadadkiisa weli wuu xadidan yahay. Akhriso macluumaadkaan si aad waxbadan uga ogaato tallaalada. La hadal dhakhtarkaaga kalkaalisada ama farmashistaha haddii aad qabtid wax su'aalo ah ama walwal ah.

Yaa qaadan kara tallaalka?

Tilmaamaha qaranka iyo kuwa gobolka ayaa xaddidaaya cida tallaalka qaadan karta marka ugu horreysa, laakiin marka tallaal badan la helo, qof walba waa inuu qaato tallaalka. Xafiisyada dhakhtarada baadankooda, rugo caafimaad, farmashiyeyaal, isbitaallo iyo waaxyo caafimaad ayaa heli doona tallaallo.

- Dadka jira 16 iyo wixii ka weyn ayaa qaadan kara tallaalka. Ma jiro tallaal loo oggol yahay carruurta xilligan.
- Haddii aad qabtay COVID-19, waa inaad sugtaa 30 maalmood kadib baaritaankaaga kahor inta aadan qaadan tallaal.
- Haddii aad uur leedahay ama aad naas nuujinayso, kala hadal dhakhtarkaaga haddii ay tahay inaad qaadato tallaalka iyo in kale. Badanaa halista ah in aad qabto cudurka COVID ayaa ka wayn halista ah inaad qaadato tallaalka.
- Haddii aad qaadatay tallaalka hargabka ama tallaallo kale, waa inaad sugtaa 14 maalmood kahor inta aadan qaadan tallaalka COVID.
- Haddii aad xanuunsan tahay, ama aad qabtid qandho ah 100 digriis F ama ka sareysa, waa inaad sugtaa illaa inta aad ka buskooneyso kahor inta aadan qaadan tallaalka.

Qaadashada tallaalka

Waxaa lagu siin doonaa warqad macluumaad oo ku saabsan tallaalka aad qaadan doonto iyo kaarka tallaalka. Tallaalka waxaa lagu bixiyaa duritaan iyadoo irbad lagu duraayo muruqa gacantaada kore. Qiyaas labaad oo tallaalka ah ayaa u baahan in lagu qorsheeyo 3 illaa 4 toddobaad ka dib marka aad qaadato qiyaasta koowaad, iyadoo lagu saleynaayo nooca tallaalka lagu siiyay.

Xaqiiji inaad qaadato qiyaasta labaad oo ah isla nooca tallaalka aad ka qaadatay qiyaastii koowaad si aad uga hesho kahortagga ugu fiican. Waxaad heli doontaa xoogaa difaac ah kadib markaad qaadato qiyaasta ugu horreysa, laakiin difaacu waxa uu ka fiican yahay ka dib markaad qaadato qiyaasta labaad.

U qorsheey ballantaada inay qaadan doonto illaa 1 saac. Waxaad u baahan doontaa inaad sugto 15 illaa 30 daqiiqadood kadib marka aad qaadato tallaalka si lagaaga hubiyo wax fal-celin ah.



Ballantaada xigta ee tallaalka

Qiyaastaada labaad ee tallaalka u soo laabo marka ay tahay: goobta _____.

_____.

Wac Khadka Talaalka
614-688-VAXX (8299)
oo xulo:

Xulashada 1 aad haddii aad u baahan tahay inaad baddesho ama aad baajiso ballantaada, ama aad wax su'aalo ah ka qabtid ballantaada.

Xulashada 2 aad haddii aad rabto inaad kalkaalisada kala hadasho waxyeellooyinka gaarka ah ee tallaalka ama dhibaatooyinka kale ee caafimaad quseeya.

Waxyeelooyinka tallaalka

Tallaallada **kuma jiraan fayras nool**, sidaas darteedna tallaalka kama qaadi kartid COVID. Sidoo kalana ma awoodid inaad COVID u gudbiso qof kale haddii aad qaadato tallaalka.

Sababtoo ah tallaalku waxa uu difaaca jirkaaga barayaa sida loo aqoonsado loolana dagaallamo fayraska COVID, waxaa laga yaabaa inaad yeelato calaamado muujinaya inuu tallaalku jirkaaga ku shaqeynayo. Calaamadahaas waxaa ka mid noqon kara:

- Qandho ama qarqaryo
- Murqaha iyo kalagowsyada oo xanuuna
- Madax xanuun
- Daal
- Lalabbo, matag ama shuban

Calaamadahaasi waxay soo bixi karaan maalinta tallaalka ka dib waxayna soconayaan 1 illaa 2 maalmood.

Waxaad filan kartaa inaad yeelato waxyeelooyin gaar ah oo intaa ka badan kadib marka aad qaadato qiyaastaada labaad ee tallaalka.

Fal-celinta caadiga ah ee goobta turitaanka

Saameynaha ugu caansan ee goobta tallaalka lagu durey waxaa ka mid ah:

- Xanuun
- Barar ama gaduudasho goobta lagaa tallaalay

Calaamadahaasi badanaa way fiicnaan doonaan 2 maalmood ee ugu horreeya ee tallaalka ka dib ah. Dadka qaarkiis waxay arkayaan casaan iyo barar oo ku soo laabta toddobaad kadib, laakiin cassaanka iyo bararka oo dhan waa inay dhammaadaan 2 toddobaad ka dib marka tallaalka lagu siiyo.

Haddii aad yeelato falcelin goobta lagaa durey ah in ka badan 2 toddobaad, ama aad qabtid su'aalo kale oo ku saabsan waxyeelooyinka gaarka ah, wac khadka Tallaalka ama ka hubi dhakhtarkaaga.

Difaaca tallaalka

Kahortaga tallaalka ugu badan waxa uu dhici doonaa 2 toddobaad kadib markaad qaadato qiyaasta labaad.

Daraasad dheeraad ah ayaa loo baahan yahay si loo ogaado muddada tallaalku kaa difaaci karo cudurka. Tallaalo dheeraad ah ayaa loo baahan karaa mustaqbalka.

Sii wad inaad iska sii taxadirto

Daraasad badan ayaa la samaynayaa si loo ogaado sida wanaagsan ee tallaalku uga hortago faafitaanka fayraska ee dadka aan muujin wax astaamo ah. Illaa dad badan oo kale laga tallaalay, waxaad u baahan tahay inaad sii waddo inaad iska taxadirto.

Xaqiiji inaad raacdo tilmaamaha hadda jira:

- **Ku dhaq gacmahaaga had iyo jeer** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sikin, ama isticmaal nadiifiye aalkahool leh oo ka kooban ugu yaraan 60% aalkolo ah.
- **Xidho maaskarada wajiga** markii aad dadka kale la joogto. Xaqiiji in maaskaradu daboosho sankaa iyo afkaaga.
- Dadka kale **ka fogoow ugu yaraan 6 illaa 10 fiit.**
- **Ka fogoow dadka badan**, gaar ahaan marka lagu jiro meel gudaha ah.

Si aad waxbadan uga barato

Isku day webseetyadaan si aad wax badan uga ogaatid COVID ama tallaalka:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

Waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Tooska ah ee Caafimaadka ee Ohio haddii aad qabtid wax su'aalo ah 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

La hadal dhaqtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan daryeelkaaga.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo wexnermedical.osu.edu/patiented ama la xariir Maktabada si aad u hesho Macluumaadka Caafimaadka 614-293-3707 or health-info@osu.edu.