

6 Tilmaamo ee ku saabsan sida loogala hadlo Coronavirus-ka carruurtawax

Carruur badan ayaa ka walwalay kana baqaya coronavirus, gaar ahaan marka iskuulada iyo xanaanooyinka y xirmaan. Waxay isweydiiyaan inay xanuunsan karaan ama sidey uga hortagi karaan inuu ku dhaco fayraska. Waa muhiim in lagala hadlo carruurta wax ku saabsan coronavirus-ka si looga fogaado cabsida oo looga dhigo iyaga inay nabad qabaan.

Fiiri talooyinka Save the Children ee Norway oo ku saabsan sida loogala hadlo cudurka 'coronavirus' carruurtaada:

1. Ku dheganow xaqiiqada oo isticmaal luqadda carruurta

Carruurta sida wanaagsan loogu waramo waxay dareemaan cabsi yar. Ugu sheeg carruurta xaqiiqooyinka iyo macluumaadka hab la fahmi karo. Macluumaad aad u badan ayaa noqon kara kuwo xad dhaafa. Dhageyso su'aalaha iyo welwelka uu qabo cunnuga si aad u hesho wadahalal la wargeliyey.

2. Ka dhig carruurta inay dareemaan nabadgelyo

Daacad noqo oo u sheeg carruurta macluumaad si aad uga dhigto inay dareemaan nabadgelyo intii suurtagal ah. Badi dadka qaata fayrasku si daran uma bukoodaan. Khatarta ayaa si gaar ah ugu yar carruurta iyo dhalinyarada. Si kastaba ha noqotee, cudurka 'coronavirus' waxa uu noqon karaa mid aad khatar ugu ah dadka qaba xaalado caafimaad oo horey u jiray, oo ay ku jiraan carruur aad u jiran iyo duqayda qaar.

U sheeg waxa dhaca haddii iyagu ama kuwa kale ay xannuunsadaan. Haddii cunugu uu yeesho astaamo u eg hargabka, waxaa muhiim ah in qof weyn loo sheego. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii ilmuhu la soo xidhiidhay dadka cudurka qaba ama uu dhawaan booqday meel coronavirus-ka ku baahsan yahay. Qofka weyn ayaa wici doona dhakhtar kaas oo ogaan doona qorshaha ugu haboon ee horay loogu sii socon garo. Kuwa uu ku dhacay fayrasku waxaa la loo sheegi doonaa inay guriga joogaan afar iyo toban maalmood si aanay u qaadiin dadka kale. Kuwa aadka u xanuunsada waxaa la dhigayaa isbitaal si loo daweeyo. Nasiib darrose, wali waa suurtagal in la qabto xitaa haddii aad gacmahaaga dhaqdo oo wax kasta si saxan aad aad u samayso si looga hortago inuu fayrasku faafo. Maaha qaladka ilmaha. Carruurta waa inaysan dareemin dambiile haddii ay helaan ama ku majaajiloodaan kuwa sameeya.

3. Ahow mid daacada oo fur-furan

Caruurta waxay jecel yihiin inay raadiyaan sharaxaad ku saabsan waxyaabaha dhibaya ama ku saabsan. Waxaa jira macluumaad badan oo khaldan iyo hubin la'aan ku saabsan cudurka 'coronavirus'. Caruurta waa inay la hadlaan dadka waaweyn oo arrimaha kala caddeyn kara. Caruurta iyo dhallinyaradu waxay macluumaad ka helaan ilo kala duwan, dhammaantood ma aha kuwo la aamini karo. Ilmuhu badanaa waxay la imaan karaan sharraxaaddooda waxayna la wadaagi karaan dadka kale, taas oo cabsi gelin karta carruurta kale. Raac talooyinka Machadka Caafimaadka Dadweynaha ee Norway, kaasoo bixiya macluumaadka ugu dambeeya ee Ingiriisiga. Hadday carruurta waaweyni jecelyihiin inay daawadaan wararka, wada daawada si aad uga jawaabto su'aal kasta.

4. Ka fikir waxa aad kaga hadasho carruurta hortooda

Way fududahay in la iloowo in carruurta ay qaataan wax kasta oo ay waalidku dhahaan oo ay isla gartaan gunaanadkooda iyaga oo ku salaynaya wadahadalka. Dadka waaweyni waa inay ka taxadaraan waxa ay ka wada hadlayaan markay carruurta ag joogaan. Erayada sida aafada faafa ama karantiilnimada way adagtahay in la fahmo, caruurtuna waxay u adeegsadaan khiyaali ahaan inay ku buuxiyaan nusqaamaha, taas oo ku kalifaysa inay walwalaan.

5. Daji carruurta

Carruurta waxay u baahan yihiin inay maqlaan waxa loo baahan yahay in la sameeyo si loo caawiyo loona joojiyo fayraska. Wadamada adduunka oo dhami waxay samaynayaan wax kasta oo looga hortagi karo inuu fayrasku fido, waana sababtaas sababta loo baajiyay iskuuladii iyo howlihii manhajka ka baxsana. Kumanaan kun oo dhakhaatiir iyo kalkaaliyeyaal caafimaad oo heer sare ah ayaa diyaar u ah inay daryeelaan kuwa jiran. U sheeg carruurtaada in adiga iyo dadka waaweyn ee kale inaad samaynaysaan si aad u daryeeshaan carruurta.

6. Carruurta wey ka qayb qaadan karaan

Carruurta si fiican ayey ula macaamilaan xaaladaha adag markay ogaadaan sida looga qayb qaato. Ka hadal waxa ay sameyn karaan si ay uga hortagaan inay jirro ku dhacdo oo aan virus ugu gudbin dadka kale. Coronavirus-ku wuxuu ka soo baxaa dhibco dhibco, kaas oo dhaca marka la qofacayo ama la hindhisayo. Si looga fogaado inaad cudurka qaado, waa muhiim inaad gacmahaaga ku maydho saabuun labatan ilbiriqsi. Ku hees heesta dhalashada farxadda leh laba jeer si ay waqtigu kuu dhaafo! Xusuusnow inaad ku qofacdo ama ku hindhisto fayn ka dibna iska tuur. Haddii fayn la heli waayo, suxulkaaga isticmaal. Waa muhiim inaad guriga joojtid hadaad xanuun dareento. Kaliya adiga iyo naftaada uma aha laakiin kuwa kale ee sida

aadka ugu jira khatar inay aad u xanuusadaan. Qof kastaa waa inuu xoojiyaa dadaalkiisa, sidoo kale carruurta. Waxaa la joogaa waqtigii la muujin lahaa wada shaqeyn iyo is ilaalin midba midka kale.