Australian Government

BE COVIDSAFE

Sidee ula soconayaa astaamaha COVID-19 kayga?

20ka Juulay 2022

Haddii lagaa hello cudurka COVID-19 aadna guriga ku soo ladnaanayso, waxaad la socon kartaa caafimaadkaaga iyada oo uu ku caawimayo dhakhtarkaagu ama bixiyaha daryeelka caafimaadka. Qoritaanka maalin walba ee astaamahaaga waa ku caawimi karaan haddii astaamuhu soo fiicnaanayaan, ama haddii aad jeclaan lahayd inaad isbitaal aado.

Xaalladaha badankood COVID-19ku waa sahlan yahay waxaana lagu maarayn karaa guriga. Dadka qaarkiis oo khatar ugu jira ayaa laga yaabaa inay u baahan yihiin daaweynta lidka fayraska oo mucayina taas oo uu u qoray bixiyahaha daryeelkooda caafimaadka. Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan yaa xaq u leh daaweynta afka ee COVID-19, booqo www.health.gov.au/covid19-translated

Astaama noocee ah ayaan u baahnahay si aan u qoro maalin walba?

Waa ku caawimaysaa inaad qorto astamahaaha maalin walba intaad jiran tahay. Qor haddii astamahaaga COVID-19 uu soo fiicnaanayo, isla sidiisii yahay, ama ka sii darayo. Tani waxay kaa caawin kartaa adiga iyo dhakhtarkaaga inaad ogaataan sidaad dareemayso. Maalin walba oo soo fiicnaanayso, qor:

- heer kulkaaga (hubi haddii aad leedahay heerkul)
- sidee xoog ugu neefsanaysaa
- haddii ay neeftu kugu adag tahay, ama kugu yar tahay
- haddii aad qufacayso iyo sida uu u daran yahay qufacu
- haddii aad qabto muruq xanuun iyo xanuun guud
- haddii aad qabto madax xanuun
- haddii aad dareemayso daal
- haddii aad hunqaacayso ama shubmayso.

Dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu ku weydiiyo inaad la socoto heerka oksijiinkaaga iyo garaaca wadnaha.

Maxaan samaynayaa haddii astaamuhu ka sii darayaan ama aan welwelsanahay?

Haddii aad ka welwelsan tahay astaamahaaga fadlan arag dhakhtarkaaga. Waxaad kaloo wici kartaa National Coronavirus Helpline on 1800 020 080 ee telefoon ku hel qiimaynta astaamahaaga. Dooro xalka 8aad si aad u hesho adeeg turjubaan oo lacag la'aana.

Waa dhici kartaa inaad leedahay astaamo sahlan oo xanuunkaaga ah laakiin aad u sii jiratay.

Wac Ambalansida haddii aad qabto astaamahaan midkood **astaama aad u daran**:

- neefsashada oo kugu adkaata
- bushimaha ama wajiga oo buluug noqda
- xanuun ama daqdi laabta ah
- Qabow iyo hawo qoyan, ama maqaarka oo dhogor xumaada
- miyir beelid ama dhicid
- aad isku buuqsan tahay
- waxay noqoneyso wax adag inaad toosto
- kaadi yar ama kaadi la'aan
- haddii aad qufacayso dhiig ama shubmayso.

Haddii aad leedahay astaamo aad u daran, ha sugin. Wac 000 (saddex eber) si aad u hesho ambalansi isla markiiba una sheeg inaad qabto COVID-19. Haddii aadan ku hadlin Ingiriis, markaad wacdo 000, weydiiso 'ambulance' Khadkana ku jir oo codso mutarjum.

Sidee u cabiraa heerkulkayga?

Waxaad u baahan doontaa thermometer si laoo cabiro heerkulkaaga. Haddii aadaan haysan thermometer, waxaad kaga gadan kartaa farmashiyaha telefoon ama online. Farmashiyaha ayaa guriga kuugu keeni kara. Haddii thermometer-kaagu ka duwan yahay, raac tusaalaha sameeyaha.

Haddii heerkulku yahay 38 digrii ama ka kor waxaa laga yaabaa inaad leedahay xaraarad. Haddii taasi dhacdo, waxaa waajiba inaad la xiriirto dhakhtar guud si laguu eego sida ugu dhaqsaha badan.

Sidee ku ogaanayaa in neeftu igu dhegan tahay ama neefsigu igu yar yahay?

Haddii ay neeftu kugu dhegan tahay, waxaa laga yaabaa inaad dareento neefsiga oo kugu yar, aad dhib ku qabto neefsiga iyo qaadashada neefta, ama aad daremayso in aan sanbabadaadu helin nef kugu filan.
Waxaa laga yaabaa inaad sidaan dareento:

- markaad socoto
- markaad fadhido
- markaad hadlayso.

Qor haddii aad aaminsan tahay in neefsigu soo fiicnaanayo, si xumaanayo ama yahay isla sidii, iyo taariikhda iyo waqtiga.

Sidee ku cabiri karaa degdega aan u neefsanayo?

Waad cabiri kartaa inta jeer oo aad neefsato 60kii ilmariqsiba (1 daqiiqo) adoo isticmaalaya waqti xisaabiyaha telefoonka. Waxaad kaloo isticmaali kartaa saacad leh gacan labaad. Isdeji una neefso si caadi ah. Tiri inta jeer oo aad neefsatay intii lagu jiray 60 ilmiriqsi (hal daqiiqo). Qor inta jeer oo aad neefsatay 60kii ilmiriqsi (1 daqiiqo), iyo taariikhda iyo waqtiga.

Haddii heerka neefsigu yahay 20-30 neefsi daqiiqadiiba, taasi waxaa laga yaabaa in neefto kugu yar tahay. Haddii taasi dhacdo, waxaa waajiba inaad la xiriirto dhakhtarka si laguu eego sida ugu dhaqsaha badan.

Haddii heerkaaga neefsigu uu ka badan yahay 30 neefsi daqiiqadii, waxaa laga in neeftu kugu yar tahay. Haddii taasi dhacdo, waxaa waajiba inaad wacdo ambalansi isla markiiba una sheegto inaad qabto COVID-19.

Hagahaani wuxuu la xiriira dadka waaweyn. Heerkaani waxaa laga yaabaa in aanu muujinayn da'daada ama xaalkaaga caafimaad loona baahan yahay in la qaato. Haddii aadan hubin inay ku hayso dhibaato neefsi la'aan iyo in kale, la xiriir dhakhtarkaaga guud sida ugu dhaqsaha badan si laguu eego una sheeg inaad qabtp COVID-19. Dhakhtarkaaga iyo kalkaalisada caafimaadku waxay tiriyaan sida degdega ah ee aad u neefsanayso adiga xabadkaagu u kacayo ama degayo marka laga eego fiidiyowga/fogaan araga.

Sidee u cabirayaa heerka oksijiinkkayga iyo garaaca wadnaha (garaaca)?

Haddii dhakhtarkaagu ku weydiiyey inaad baarto oksijiinkaaga iyo garaaca wadnaha (garaaca), waxaad u baahan tahay oximeter. Oximeter-ka garaaca wadnaha waa aalad yar oo lagu xiro farta dhexe ama faryarada. Wax ku yeelli mayso waxayna qaadataa hal daqiiqo in la baaro.

Waxaa laga yaabaa in uu ku siiyo oximeter (baaraha oksijiinka) dhakhtarkaaga, isbitaalka, ama daryeel bixiye kale. Waxaad kaloo ka gadan kartaa mid farmashiyaha telefoon ama online, waxaana laguugu keenayaa guriga.

Ha isticmaalin smartphone ama smartwatch si aad u baarto heerka oksijiinka.

Haddii aad daryeellayso ilmo qaba COVID-19 laguna weydiisto inaad la socoto heerarka oksajiinka, waxaa laga yaabaa inaad u baahato oximeter khaas u ah carruurta. Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka ayaa kula hadli doonta.

Sidee u isticmaalayaa oximeter-ka?

1. Ka qaad ama ka tirtir waxa la mariyey cidiyaha ama cidiyaha beenta ah farta aad isticmaalayso (farta dhexe ama faryarada). Buraashka cidida iyo cidiyaha beenta ah ayaa joojin karta in aalado ay si fiican u shaqeeyso.
2. Kor u fariiso ka dibna naso 5 daqiiqo ka hor inta aadan isticmaalin oximeter-ka.
3. Aalladu si fiican ayay u shaqaysaa marka gacmahaagu diiran yihiin. Ruxrux amd dhaqdhaqaaji faraha oo ismari si aad u kululayso.
4. Daar oximeter-ka.
5. Ku dheji qabatada fartaada dhexe ama faryarada sidaas darteed farta halka ugu dambaysa ayaa taabanaysa aallada. Cidiyahaaga iyo iskiriinka oximeter-ka waa inay kor u taagan yihiin.
6. Gacmahaaga iyo farahaaga ka dhig kuwa toosan.
7. Isdeji si caadi ahna u neefso.
8. Ka dib markaad sugto hal daqiiqo, hubi namabarka ku xiga Sp02 sambalka. Nambarkaasi waa heerka oksijiinkaaga.

9. Qor nambarka heerka oksijiinkaaga iyo taariikhda iyo waqtiga.
10. Hubi nambarka muujinaya PR (heerka garaaca) ama sambalka BPM (garaaca daqiiqadii). Nambarku waa wadnahaaga garaaciisa (garaaca).
11. Qor nambarka wadnahaaga garaaciisa iyo taariikhda iyo waqtiga.

Haddii aadan hellayn wax aad akhrido, ama haddii akhrisku ka hooseeyo 95%, farahaaga ruxrux, neef qaado dhowr jeer iskuna day in aalladu ku xiran tahay far kale (midda dhexe ama faryarada).

Heerka oksajiinkaagu waa inuu muujinayaa 95% ama ka kor. Haddii uu ka hooseeyo intaas, wuxuu noqon karaa calaamad aad u baahan tahay dhowr baaritaan oo dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka, ama hubi inay amaan kuu tahay inaad isbitaalka joogto.

- Haddii heerka oksijiinkaagu uu joogto uga hooseeyo 95%, u sheeg dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka oo ku daryeellaysa in heerka oksajiinkaagu ka hooseeyo 95%.
- Haddii heerkaaga oksajiinku joogto u muujinayo 92% ama ka hoos, wac 000 si aad ambulance u hesho isla markiiba.
- Haddii heerka garaaca wadnahaagu uu joogo 120 garaac daqiiqadii, wac ambulance isla markiiba.

Tusaalahaasi wuxuu khuseeya dadka waaweyn keliya waxa heerka oxygen-ka iyo heerka garaaca wadnuhu laga yaabo inay muujinayaan astaamo aad u daran. Da'daada iyo xaalkaaga caafimaad wuxuu muujinayaa in heerarkaasi aanay ka tarjumayn xaalkaaga shakhsiyeed waxayna u baahan tahay in la qaato. Haddii aadan hubin inay ku haysato astaama daran, la xiriir dhakhtarkaaga guud sida ugu dhaqsaha badan si dib loogu eego una sheeg inaad qabto COVID-19.

Isticmaalida oximeter-ka wadnaha haddii aan leeyahay maqaarka madow

Oximeter-ka wadnaha wuxuu u shaqeeyaa isaga oo nal ku siidaynaya maqaarkaaga si uu cabiro heerka oksajiinka oo dhiigaaga ku jira. Warbixinaha qaarkood waxay muujiyaan in oximeter-ku aanu aad sax u ahayn haddii aad leedahay maqaar madow. Waxaa laga yaabaa inay muujiyaan akhris ka sarreeya heerka oxygen-ka dhiigaaga ku jira.

Haddii aad leedahay maqaar madow, weli waa inaad isticmaashaa oximeter-ka garaaca wadnaha. Waxa ugu muhiimsani wuxuu noqon doonaa inaad hubiso heerka oksajiinka dhiigaaga si aad u aragto haddii akhriskaagu hoos u socdo. Qor dhamaan akhriskaaga oo leh taariikhda iyo waqtiga.

Sidee ku ogaan karaa garaaca wadnahayga iyada oo aanan isticmaalin oximeter-ka garaaca wadnaha?

Hubi garaaca wadnahaaga (heerka garaaca wadnaha) oximeter la'aantiis.

1. Naso qiyas ahaan shan daqiiqo ka hor inta aadan eegin garaaca wadnaha
2. Dhig faryaradaada iyo farta dhexe oo hal gacan jalaqda cagsigeeda ah suulka hoostiisa
3. Farahaaga oo kilkilaada ku jira, waxaad tirisaa inta garaac oo aad dareenta 60 ilmiriqsi (hal daqiiqo). Kani waa heerka garaaca wadnahaaga.

COVID–19 wuxuu taageeraa afkaaga

Interpreter

Haddii aad qabto wax su'aalla ah, waxaad ku heli kartaa COVID-19 afkaaga adiga oo wacaya National Coronavirus Helpline oo ah 1800 020 080. Dooro xalka 8aad si aad u hesho adeeg turjubaan oo lacag la'aana.