



March 22, 2020

Hagida Ururada Laga Mamnuucay Munaasabadaha Waaweyn iyo Isu-imaadyada Dadweynaha

Gubanoore Kate Brown waxay amartay in la hirgaliyo talaabooyinka kala fogaanshaha dadka ee mamnuucaya isu-imaadyada waaweyn. Amarkan ayaa khuseeya isu-imaadyada arrimaha bulshada, arimaha diinta iyo madaddaalada. Isu-imaadyada waaweyn waa munaasabad la qorsheeyay ama kedis ah oo ay ka qaybqaadanayaan dad dhan 25 qof ama ka badan, sida ruwaayadaha, dabaaldegayada, shirarka, adeegyada diimeed, iyo munaasabadaha cayaaraha, iyo munaasabad kasta ama hawl kasta oo la mid ah. Tani ma quseyso xarumamaha daryeelka caafimaadka, xarumaha xanaanada, xarumaha gurmada degdega ah, barnaamijyada cuntada iskuulka ee lagama maarmaanka ah, goobaha shaqada, dukaamada, farmashiyeyaasha iyo dukaamada tafaariikhda. Reer Oregon waxaa sidoo kale lagu boorinayaa inay ka fogaadaan isu-imaadyada ka badan 10 qof.

Hagitaanka loogu talagalay bulshooyinka iyo ururada ku saleysan diinta

- Hirgali talaabooyinka kala fogaanshaha dadka:
 - Yaree hawlaha (tus., kulan kooxeedka, adeegyada diimeed), gaar ahaan kuwa loogu talagalay ururada leh shakhsiyaadka halista ugu jira xanuun daran* (eeg bogga 2).
 - Ka fikir inaad munaasabadaha ku bixiso maqal/muuqaal.
- Go'aami qaabab lagu sii wado in adeegyada taageerada la siiyo shakhsiyaadka halista ugu jira xanuun daran (adeegyada, cuntada, soo galitaanka, iwm.) adigoo xaddidaya isu-maad kooxeedka iyo u baylah noqoshada.
- Dhammaan munaasabadaha waaweyn ee leh 25 kaqeybgaleyaa ama ka badan oo aan aqbali karin kaqeybgal mareegeed waa in la baajiyaa ama dib loo dhigaa.
- Markaad qabanayso isu-imaadyada yaryar, ka fikir qaabab aad uga hortagaysid faafida COVID-19:
 - Haddii uu qof jiran yahay ama uu leeyahay xubin qoyska ka mid ah oo buko lehna astaamo u eg kuwa hargabka ama fayruuska korona, waa inuu jooga guriga.
 - Si buuxda u nadiifi xarunta, oo ay ku jiraan aagga xannaanada carruurta iyo goobaha carruurta, aagagga fadhiga, buuggaagta heesaha, qoraallada xurmada leh, iwm.
 - Ka hagaaji saldhigyada gacmo nadiifiyaha (ka kooban ugu yaraan 60% aalkolo) xarunta oo dhan.
 - Jooji habdhaqamada caaddada ee ku lugta leh isku dhiibida maacuunta ama wadaagida koobka; adeegso xulashooyin kale oo loogu talagalay howlahan.

- Bixi xulashooyin loogu talagalay ku bixinta onlaynka ama dhig dambiisha sadaqada aag beddelkii ay dadku isku dhiidhiibi lahaayeen shay.
- Ka fikir beddelaadyada loogu talagalay kulanada fool-ka-foolka ah iyo ballamada sida taleefanka iyo xulashooyinka onlaynka ah.
- Wixii dadka nugul ah sida kuwa leh xaalado caafimaad oo liita* (eeg bogga 2) iyo dadka da'da ah, baaji isu-imaadyada ka badan 10 qof.

*Xaaladaha caafimaad ee ku lamman cudurka kuwaasoo kordhin kara halista daran ee cudurka COVID-19 ee shaqsiyaadka da' kasta ah.

- Cudurada dhiiga (tus., cudurka unugyada dhiiga cas ama qof qaadanayo dhiig khafiifiyeyaal)
- Cudurka kelyaha ee raagga iyadoo ku xiran sida uu u qeexay dhakhtarkaagu. Bukaanka waxaa loo sheegay inuu ka fogaado ama yareeyo qaddarka daawada uu qaadanayo sababtoo ah cudurka kelyaha, ama laga daawaynayo cudurka kelyaha, oo ay ku jirto sifaynta kelyaha.
- Cudurka beerka ee raagga iyadoo ku xiran sida uu dhakhtarkaagu u qeexay. (tus., cudurka beerka ee raagga (cirrhosis), cagaarshowga raagga). Haddii bukaanka loo sheegay inuu ka fogaado ama yareeyo qaddarka daawada uu qaadanayo sababtoo ah cudurka beerka, ama laga daawaynayo cudurka beerka.
- Nidaamka difaaca jirka ee waxyeelobay (caddaadinta difaaca jirka) (tus., daaweynta kansarka sida daawaynta kiimikada (chemotherapy) ama shucaaca (radiation), loo gelinayo xubin ama dhuuxa lafta, qaadanaya qiyaas sare oo ah daawooyinka cabuuqa (corticosteroids) ama daawooyinka kale ee caddaadiya difaaca jirka, HIV leh CD4 ka tiro yar <200)
- Uur hadda jira ama jiray labadii toddobaad ee la soo dhaafay
- Cudurada qanjarada (tus., sonkorowga)
- Cudurada dheef-shiidka (sida cudurada dheef-shiidka ee la kala dhexlo iyo xanuunada ku dhaca unugyada neefsashada iyo tamar soo saarka jirka)
- Cudurka wadnaha (sida cudurada wadnaha ee lagu dhasho, hawlgabka wadnaha iyo cudurka halboowlayaasha wadnaha)
- Cudurada sambabka oo ay ka mid yihiin neefta ama xannuunka sambabada ee raagga (boronkiito raagta ama bararka sambabka) ama xaaladaha kale ee raagga ee la xiriira waxqabadka sambabbada oo daciifa ama u baahan oksiiinka guriga
- Xaaladaha neerfaha iyo kobaca neerfaha [oo ay ku jiraan cudurada maskaxda, laf-dhabarka, neerfaha jirka kale ee ka baxsan kuwa maskaxda iyo laf-dhabarka, iyo cudurada muruqaha sida hawlgabka isuduwida murqaha, qallalka (cudurada suuxdinta), faaliga, naafonimada garaadka, daahida kobaca oo ah heer dhexdhexaad ah ilaa heer daran, cudurada daciifiyo murqaha, ama dhaawaca laf-dhabarka].