



Wadada la maro ee xarunta tallaalka



SOO DHAWOW!

Maanta waxaad heli kartaa tallaalka ka hortag u ah corona-ha. Sidee taasi ku dhacdaa?

Tallaabada 1: soo dhaweynta

Waxaad aadeysaa soo dhaweynta. Diyaari dukumiintiyadan:

- kaarkaaga aqoonsiga ama eID-kaarka
- warqadda ku saabsan tallaalka
- kaarkaaga tallaalka: haddii aad qaadatay tallaalkii ugu horreeyay ee ka hortagga corona

Tallaabada 2: wada-hadalka

Marka hore buuxi su'aalaha xagga dambe ku yaalla. Kadib waxaad kala hadlaysaa kalkaaliye caafimaad.

Caafimaad kaagu ilaa xad ma fiican yahay? Ma qaadansay tallaalkaaga maanta? Kalkaalisada ayaa go'aaminaysa taas.

- **Haa** oo ma qaadansay tallaalkaaga maanta? Waxaad ka dib heli doontaa kaar. Si fiican u xafid kaarka.
- **Maya** ma qaadansayid maanta tallaalka? Kalkaaliyaha caafimaad ayaa kuu sharixi doona waxaad sameynayso.

Tallaabada 3: tallaalka

Waxaad qaadansay tallaalkaaga.

Tallaabada 4: Sug 15 daqiiqo

Waxaad aadda qolka nasashada. Halkan ku sug 15 daqiiqo. Tallaalka xasaasiyad ma ku yeelatay? Markaa isla markiiba waan ku caawin karnaa.

15 daqiiqo kadib guriga waad aadi kartaa.

Feejignow!

- Waxaa jira noocyo kala duwan oo tallaalka ah. Tallaallada qaarkood waa inaad **2** cirbadood ka qaadataa. Tani waa muhiim. Marka labaad kadib ayuu difaacaagu kasii fiicnaanayaa.
- Tallaalka markaad qaadato, dhowr maalmood kadib waad ku dhibaatoon kartaa. Xanuun ma dareemaysaa, maqaarka ma ku guduutay, barar cududda? Barar ma ku leedahay qanjirrada qoorta, kilokilooyinka...? Ma qabtaa madax xanuun, murqo xanuun, qandho, xanuun ku dhaca laabtooyinkaaga (jilbaha, faraha...)? Ma daalantahay mise lallaboonaysaa?
- **Aad bay u dhacdaa.** Dhowr maalmood ka dib, cabashooyinka waad ka roonaan doontaa. Waxaad u qaadansay paracetamol.
- Xasaasiyad ma ku qaadday gurigaaga? Finan gaduud ah jirka oo dhan ma kaa soo baxeen? markaa la xiriir dhakhtarkaaga.

Dhibaatooyinku ma kugu dheeraadeen mise cabashooyinka kale ayaa jira? markaa la xiriir dhakhtarkaaga.

WAAD KU MAHADSAN TAHAY INAAD RABTO INAAD IS TALLAASHO!

Sii wad inaad raacdo sharciyada ka dhanka ah corona-ha

Weli waad u gudbin kartaa fayraska dadka kale.



Xiro maaskaro afka ah goobaha ay waajibka ku tahay



Nadiifi gacmahaaga oo jeermiska ka dil.



Ka fogow 1.5 mitir dadka kale.

Su'aalaha ku saabsan caafimaadkaaga

Si taxaddar leh u akhri su'aalaha. Iskutallaab ku dhig 'haa' ama 'maya'.

Si daacad ah uga jawaab. Waxaa loogu talagalay caafimaadkaaga.

Ma aad fahmin su'aal? Kalkaaliyaha caafimaad ayaa hadhow ku caawin doona.

| Su'aal | Haa ama maya | | Sharaxaad |
|---|--|---|---|
| <p>1. Horey ma u qaadatay talaalka corona-ha?</p> <ul style="list-style-type: none"> Haa? Ka jawaab su'aasha soo socota: Noocee iyo intee in le'eg kahor? Ka fiiri kaarkaaga tallaalka. <p>.....</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Waxaan hubinaynaa inaad si sax ah tallaalka aad u qaadato.</p> |
| <p>2. Maanta xanuun ma dareemaysaa? (qandho, xanuun cunaha ah, qufac, neefs-ashada oo ku dhibaysa, si fiican oo aadan wax u urin, ...)</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Maanta tallaal ma qaadanaysid. Ma bogsatay? Kaliya markaa ballan cusub soo samayso.</p> |
| <p>3. Wax cabasho ah, (astaamo) uu keeno corona-ha 14kii maalmood ee la soo dhaafay ma qabtay oo ma malagaa helay corona-ha sida baaritaan lagaa qaaday ku cad?</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Maanta tallaal ma qaadanaysid. Waxaad tallaal qaadan kartaa haddii 14 bari wax cabashooyin ah oo laxiriira corona-ha aadan qabin.</p> |
| <p>4. 14kii maalmood ee la soo dhaafay corona-ha ma lagaa baaray oo ma qabtay corona-ha sida baaritaan lagaa qaaday ku cad <u>cabashooyin</u> (astaamo) <u>la'aan</u>?</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Maanta tallaal ma qaadanaysid. Waxaad tallaal qaadan kartaa 14 maalmood kadib baaritaankaaga.</p> |
| <p>5. Ma inaad hadda karantiil ku jirtaa? Tusaale ahaan: maxaa yeelay waxaad laxiriirtay qof qaba corona.</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Waxaad qaadan kartaa oo keliya tallaal 14 maalmood kadib markaad la xiriirto qof qaba corona-ha.</p> |
| <p>6. Ma qaadatay tallaal 14kii maalmood ee la soo dhaafay?</p> <ul style="list-style-type: none"> Haa? Ka jawaab su'aasha soo socota: Meeqa bari ka hor? <p>.....</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah.</p> |
| <p>7. Xasaasiyad ma ka qaaddaa PEG (polyethylene glycol) ama polysorbaat?</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haka walwelin haddii aadan aqoon u lahayn. Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah.</p> |
| <p>8. Weligaa xasaasiyad aad u daran maku yeelatay dawo ama tallaal?</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah.</p> |
| <p>9. Waligaa ma lagaa baaray anafylaxie (= dareen-celin xasaasiyad aad u daran oo nafta halis gelisa)?</p> | <p>Haa</p> <input type="checkbox"/> | <p>Maya</p> <input type="checkbox"/> | <p>Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah.</p> |

| Su'aal | Haa ama maya | | Sharaxaad |
|---|---|-----------------------------------|---|
| 10. Waligaa ma kugu dhacday quincke oedeem (= bararka gudeha cunaha, carabka)? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah. |
| 11. Ma leedahay mastocytose nidaamsan ama angio-oedeem la iska dhaxlo? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haka walwelin haddii aadan aqoon u lahayn. Haa? Dhakhtarka ayaa ku weydiin doonaa dhawr su'aalood oo dheeri ah. |
| | Ma aqaan <input type="checkbox"/> | | |
| 12. Haweenka: Uur ma leedahay? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Waxaan hubineynaa inaad hesho nooca tallaalka saxda ah. Marka laga reebo inaad horey u qaadatay qaybtii koowaad ee tallaalka corona-ha, markaas waxaad qaadan doontaa isla tallaalkaas. |
| 13. Neef (astma) ma qabtaa? ma ku xanuunsataa wax badan, xitaa haddii aad daawo u qaadato? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Waad qaadi kartaa fal-celin xa-saasiyadeed, balse inay sidaas dhacdo way yar tahay. Ku jir qolka sugitaanka illaa 30 daqiiqo tallaalkaaga ka dib. Markaa waan ku caawin karnaa haddii aad tallaalka falcelin ku yeelato. |
| 14. Suuxdin ma leedahay, ama waligaa ma kugu dhacday? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Ha walwelin, waa lagu tallaali karaa. Tallaalka Waad ku qandhoon kartaa, waad u qaadan kartaa paracetamol haddii aad isku aragto suuxdin qandho darteed. |
| 15. Qanjirrada kilkisha miyaa lagaa saaray? Tusaale ahaan: maxaa yeelay waxaad qabtey kansarka naasaha. • Haa? Dhinacee? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Waxaan hubineynaa inaad tallaalkaaga si saxa ah aad u qaadato. |
| | Bidix <input type="checkbox"/> | Midig <input type="checkbox"/> | |
| | Labada dhinacba <input type="checkbox"/> | | |
| 16. Ma qaadataa wax dawo ah oo dhiiggaaga khafiifiya? Tusaale ahaan: Asaflow, Ascal, Aspegic, Aspirine, Cardioaspirine, Clopidogrel, Clexane, Fraxiparine, Fragmin, Heparine, Plavix, Sintrom, Marcoumar, Marevan, Pradaxa, Eliquis, Lixiana, Xarelto, ... | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | Haa? Waxaan riixeynaa waqti dheer meesha cirbadda lagaaga duray. |
| 17. Su'aalo ma qabtaa? | Haa <input type="checkbox"/> | Maya <input type="checkbox"/> | |