



Xaashida Macluumaadka Ka qaybqaataha - Carruurta 6-9 jir ah V6

03.10.20

Fayruska COVID-19 waxuu beddelay nolosheena oo dhan. Dugsiyada ayaa la xiray dad farabadan ayay khasab ku tahay in ay guriga ku shaqeeyaan oo aanay dibadda u bixin. Dad kale ma shaqayn karaan. Waxaa tan dhammaanteed loogu dadaalayaa si loo joojiyo faafista fayruska iyo jirrada ama xanuunka uu dadka u keeno.

Waxaan adiga kuugu baaqaynaa in aad ka qayb qaadato daraasad cilmibaaris si aan wax dheeraad ah uga baran karno fayruskan. Waxay tani aqoonyahannada ka caawin doontaa in ay fahmaan sida aan fayruska ugu diidi karno in uu geysto waxyeellada sidaas u badan. Fadlan akhriso macluumaadkan, kala hadal qof qaangaar ah, markaana go'aanso haddii aad rabto in aad ka qayb qaadato.

Maxay daraasaddu ku saabsan tahay?

Daraasaddan cilmibaaristu waxay ku saabsan tahay fayruska cusub ee koronafayrus-COVID-19. Cudurka COVID wuu cusub yahay, markaa waxaa jira waxyaabo aan ka garanayno laakiin waxyaabo farabadan ayaanan ka garanayn.

MAXAAN HORE UGA OG NAHAY CUDURKA COVID-19	WAA MAXAY WAXA AANAN KA OGAYN EE AAN RAJAYNAYNO IN ILAALADA FAYRUSKA (VIRUS WATCH) LAGU SOO OGAAN DOONO
✓ Waxaan og nahay in dadka waaweyn ay badi yeeshaan qufac iyo heerkul sare ama xummad marka ay qaadaan cudurka COVID.	✗ Annagu ma ogin haddii carruurta ay yeeshaan calaamado cudur oo ka duwan sida calool xanuun, shuban ama dareenka jirrada ama xanuunka.
✓ Waxaan og nahay in cudurka COVID ay dadka qaarkood aad ugu bukoodeen laakiin in carruurta ay aad iyo aad ugu suurogal yar tahay	✗ Annagu ma ogin tirada dadka yeesha uun jirro ama xanuun sahlan oo u yara eeg hargab ama haddii carruurta ay cudurka COVID qaadi

Haddii aad weydiimo qabto, fadlan la xiriir Maamulaha Mashruuca (Project Manager) ee Ilaalada Fayruska ee UCL: viruswatch@ucl.ac.uk

1-19 Torrington Place, Fitzrovia, London WC1E 7HB

in ay aad ugu bukoodaan cudurka COVID.	karaan iyagoo aanan ku bukoonin haba yaraatee.
✓ Waxaan og nahay in jirkeenu uu xasuusto caabuqyada qaarkood si uu iskaga difaaci karo mustaqbalka.	✗ Annagu ma ogin haddii qaadista cudurka COVID hal jeer ay kuu diidi doonto in aad mar kale qaaddo.
✓ Waxaan og nahay in cudurka COVID uu si aad u fudud u faafi karo.	✗ Annagu ma ogin inta jeer ee ay carruurta faafiyaan cudurka COVID.
✓ Waxaan og nahay in dawladdu ay annaga na siisay talo farabadan oo cudurka COVID loogu diido in uu faafo.	✗ Annagu ma ogin tirada dadka raaci kara taladan.

Waa maxay sababta aad u rabtaan in aan anigu ka qayb qaato?

Daraasadda Ilaalada Fayruska ayaa u baahan in qof walboo ka mid ah reer kaste ay ka qayb qaataan markaa waxaa aad muhiim u ah in lagu daro carruurta iyo dhallinyarada iyo weliba dadka waaweyn.

Waxaan u baahan nahay in aan ogaanno tirada carruurta iyo dhallinyarada ee cudurka COVID qaadda iyo haddii ay u fidiyaan dadka kale ee aqalka jooga. Waxay tani ka dhigan tahay in aan annagu rabno in dhammaan dadka reerkaaga ka mid ahi ay ka qayb qaataan.

Waxay tani annaga naga caawin doontaa in aan fahanno sida ay waxtar u leedahay xirista dugsiyadu, muddada loo baahan yahay in la xiro iyo goorta habboon in tan la sameeyo.

Miyay aniga waajib ama khasab igu tahay in aan ka qayb qaato?

Maya. Adiga ayaa go'aansanaya haddii aad ka qayb qaadanayso iyo haddii kale. Waqti kaste ayaad daraasadda ka bixi kartaa oo uma baahnid in aad sabab na siiso.

Maxaan anigu u baahan doonaa in aan sameeyo?

Daraasaddu waxay ka kooban dhowr qaybood; waxay kuwani kala yihiin:

- 1) ka warbixinta cudurrada ee internetka iyo macluumaadka kale
- 2) eegidda diiwaannada caafimaadeed ee isbitaallada
- 3) daraasadda suuf marinta si loo garto haddii dadku ay qaadeen cudurka COVID
- 4) daraasadda baaritaanka dhiigga si loo garto haddii dadku ay difaac dabiici ah ka dhiseen cudurka COVID.

Haddii aad weydiimo qabto, fadlan la xirii Maamulaha Mashruuca (Project Manager) ee Ilaalada Fayruska ee UCL: viruswatch@ucl.ac.uk
1-19 Torrington Place, Fitzrovia, London WC1E 7HB

Waxaan annagu rabnaa in dhammaan reeraha qayb ka ah Ilaalada Fayrusku ay ka qayb qaataan labada qaybood ee ugu horreeya laakiin reeraha qaarkood oo keliya ayaa loo dooran doonaa in ay ka qayb qaataan daraasadaha saddexaad iyo afaraad. Waxaan annagu goor dambe dooran doonaa reeraha laga marti qaadayo daraasadaha suuf marinta iyo baaritaanka dhiigga si aan iskujir fiican uga helno reeraha taasoo sida ugu fiican noogu sheegi karta sida cudurka COVID uu u saameeyo kooxaha dadka.

1) Bilowga daraasadda, qof qaangaar ah oo reerkaaga ka mid ah ayaa ka jawaabi doona su'aalo adiga kugu saabsan. Waxaan annagu rabnaa in aan ogaanno da'da aad tahay iyo haddii aad qabto xaalado caafimaad sida cudurka neefta ama naqaska.

Daraasadda ka warbixinta cudurrada ee internetka - Waqti kastoo qof aqalkaaga ka mid ah uu buko ama jirran yahay oo uu qabo qufac iyo hargab iyo calaamado kaloo cudur oo noqon kara cudurka COVID waxuu qofkaasi u baahan doonaa in uu qoro sida uu yahay ama waxa uu dareemayo maalin walboo uu buko. Qoyskaaga ayaa adiga tan kaa caawin kara. Qof qaangaar ah oo aqalkaaga ka mid ah ayaa toddobaad kaste heli doona iimayl lagu weydiinayo in uu sheego haddii qof bukay iyo haddii kale oo uu calaamadihiisa cudurka ku diiwaangeliyo sahamin lagu sameeyo kumbiyuutar.

Waxaan annagu rabnaa in aan **eegno diiwaannadaada caafimaadeed** si aan u diiwaangelinno booqashooyinka takhtarka ama isbitaalka ee la xiriira caabuqyada neefsashada ee laga yaabo in aad u tagtay. Waxaan tan samayn karnaa ilaa 5 sano ka dib marka ay daraasaddu dhammaato. Waxaa tan sabab u ah in aan filanayno in fayruskani uu dib u soo noqdo jiilaal kaste.

3) Reeraha dhammaantood ma ahee, qaarkood ayaa weliba laga codsan doonaa in ay bixiyaan **suufaf la mariyo sanko iyo cunaha** waqtiga jirrada. Tani xanuun ma leh waxayna keentaa in waalid ama masuul uu burush aad u yar soo qaado oo uu aayar ugu xoqo gadaasha ama dhanka dambe ee cunahaaga, ka dibna ku xoqo gudaha sankoaga. Waxaa tan markaa loo diraa aqoonyahanno jooga shaybaar oo ka baari doona cudurka COVID-19 wayna kaydin doonaan si looga baaro caabuqyada kalee neefsashada ee caadiga ah (sida hargabka iyo ifilada).

Waxaan weliba adiga kaa codsan **karnaa** in aad iska qaaddo suufaf dheeraad ah oo la mariyo sanko iyo cunaha maalmo kala duwan marka qof kale oo aqalkaaga jooga uu bukooday ama jirranaa. Waxay tani annaga noo sheegi doontaa sida u dhakhso badan ee fudud ee uu cudurka COVID-19 ugu kala fido qofba qofka kale iyo inta jeer ay dadku qaadaan cudurka COVID iyagoo aanan ku bukoonin.

4) Waxaan weliba adiga kaa codsan **karnaa** in aad bixiso qayb yar oo dhiig ah labo jeer oo kaladuwan (Qiyaas ahaan 3 qaaddo yar oo buuxa - 15ml). Waxaan annagu isticmaali karnaa boomaato dareenka saarta si aadan in badan u dareemin mudista

Haddii aad weydiimo qabto, fadlan la xiriir Maamulaha Mashruuca (Project Manager) ee Ilaalada Fayruska ee UCL: viruswatch@ucl.ac.uk
1-19 Torrington Place, Fitzrovia, London WC1E 7HB

irbadda. Muunaddan dhiiggu waxay annaga waxyaabo muhiim ah nooga sheegi doontaa sida uu nidaamka difaaca dabiiciga ah ee jirkeenu uga jawaab celiyo cudurka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neefsashada iyo muddada laga yaabo in uu socdo difaacan ama dhawritaankan. Baaritaankan dhiigga waxaa lagu samayn doonaa ama kiliniigga takhtarka ama isbitaal ama gurigaaga.

Haddii aadan rabin in aad bixiso muunad dhiig, waxaan kaa codsan **karnaa** in aad taas halkeeda bixiso muunadda farta lagu mudo. Waxaa tan lagu sameeyaa mudista yar ee fartaada iyo dhibic dhiig oo lagu qaado qalabka baaritaanka. Muddo 10 daqiiqo ah gudaheed waxuu baaritaanku noogu sheegi doonaa haddii laga yaabo in aad waqti hore qabtay cudurka COVID-19.

5) Waxaan weliba adiga kaa codsan **karnaa** in aad bixiso muunadaha farta lagu mudo sida kuwa kor ku sharraxan 2 toddobaad ka dib marka qof reerkaaga ka mid ahi uu qabay cudurka COVID-19.

Adiga waajib ama khasab kuguma aha in aad dhiig bixiso adiga ayaa gebi ahaan ikhiyaar u leh taas go'aankeeda waxanaad weli ka qayb qaadan kartaa daraasadda haddii aad doorato in aadan dhiig bixinin.

Muddo intee leeg ayay daraasaddani socon doontaa?

Daraasaddani waxay socon doontaa ilaa guga sanadka xiga (2021).

Maxaa dhacaya haddii aan su'aalo dheeraad ah qabo?

Haddii aad su'aalo dheeraad ah qabto qof qaangaar ah ayaad weydiisan kartaa in uu annaga iimayl noogu soo diro halkan: viruswatch@ucl.ac.uk

Waad ku mahadsan tahay inta aad wax ka akhrisatay Ilaalada Fayruska