

Xaashiyaha Macluumaadka Caruurta (6-9 sano)

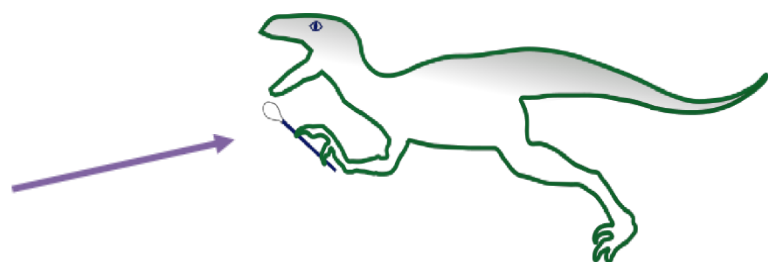
In la tuso oo la akhriyo waalidka / daryeelaha haddii loo baahdo

Waxaan jecel nahay inaan kugu casuunno inaad ka qeybqaadato **daraasad cilmi baaris** ah. Kani waa **ikhtiyaarkaaga**! Daraasadu waxay ku saabsan tahay **coronavirus** ama COVID-19. Waxaan rabnaa inaan ogaano **tijaabooyinka** ugu fiican si looga caawiyo joojinta faafitaanka cudurka.

Hadaad rabto inaad kaqeybqaadato markaa maanta waxaad lahaan doontaa hal ama labo **kuus oo sankaa** ama **afkaaga**. Tani waa xoogaa suuf ah oo cudbi ah oo ku yaal dhamaadka ushiisa kaas oo galay dhabarka dambe afkaaga ama sankaa dhowr ilbidhiqsi. Wax xanuun ah ma laha laakiin waa laga yaabaa **in yar raaxo laheyn**.

Waxaan ku soo darnay **macluumaad badan** si aan kaaga caawino ka jawaabista su'aalaha adiga ama hooyadaa ah, aabbe ama daryeele ayaa lahaan kara. Fadlan weydii **dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga caafimaad** haddii aad wax intaa ka badan hayso Su'aalo ama aadan fahmin macluumaadka.

maskotkeena
RAPTOR -
qabashada suufka!



Kahor intaadan bilaabin

Waxaan ku weydiineynaa inaad adiga iyo qoyskaaguba aad jeceshahay inaad ka qeybqaadataan daraasad cilmi baaris ah. Kahor intaadan go'aan ka gaarin inaad jeclaan lahayd inaad kaqeybqaadato, waxaa runtii muhiim ah inaad fahamto waxa daraasaddan kusaabsan tahay iyo sababta loo qabanayo. Si taxaddar leh u akhri xaashidan. Haddii wax khaldan yihiin, ama aad su'aalo qabtid, weydii waalidiintaada ama daryeelahaaga inay kaa caawiyaan, ama noo yimaadaan annagana waan kuu sharixi doonaa

Waa maxay daraasad cilmi baaris?

- Daraasad cilmi baaris ayaa ah hab ay saynisyahannadu ku ogaadaan bal in baaritaanka cusub inay shaqeyneyso.



Maxaa daraasaddan loo wadaa?

- Waxaad u badan tahay inaad ka maqashay wax ku saabsan coronavirus (ama COVID-19) warkii dhowaan maxaa yeelay dad badan ayaa buka. Dhakhaatiirtu waxay u baahan yihiin inay ogaadaan cidda fayraska qabta iyo kan aan qabin, si ay u ogaadaan cidda u baahan kara daaweynta.
- Coronavirus wuxuu kugu ridi karaa qufac. Waxa kale oo laga yaabaa inaad qabtid heerkul sare. Waxa kale oo aad waayi kartaa urka ama dhadhankaaga. Qaar badan oo cayayaanka kale ah way sameyn karaan isku mid, sidaa daraadeed ma ogin waxa ku xanuunsanaya adiga oo aan baaritaan lagaa qaadin.
- Waxaan ka baari karnaa cudurka loo yaqaan 'coronavirus' siyaabo badan oo kala duwan. Tijaabooyinka badankood waxay ku bilaabmaan iyagoo sanku ka soo duubaya xoogaa suuf ah oo loo yaqaan 'swab' sankuaga ama afkaaga.

Waxaa laga yaabaa inaan sugno dhowr daqiiqo ama dhowr maalmood si aan natiijadaada u helno. Annagu garan mayno bal haddii ay tijaabooyinkan kala duwan dhammaantood bixiyaan jawaab isku mid ah - waa in ay ahaadaan! Tani waa waxa aan isku deyeynaa inaan ogaano.

Maxaa la iiga codsaday inaan kaqeyb qaato?

Qoyskaaga ama dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga caafimaadku waxay u maleynayaan inaad qabtid cudurka 'coronavirus'.

Daraasaddan ma ii habboon tahay inaan sameeyo?

Daraasaddan ayaa dad badani baadheen si ay u hubiyaan inay aamin kuu tahay inaad ka qaybgasho.



Ma inaan dhahaa haa?

MAYA, gabi ahaanba. Adiga ayey ku quseysaa! Kaliya dheh hadaadan rabin inaad ku soo biirto. Cidna ma quseyso. Ma beddeleyso sida ay dhakhaatiirta ama kalkaaliyeyaasha caafimaad kuu xannaaneeyaan.

Maxaa igu dhacaya haddii aan ka qeyb qaato?

- 1) Marka hore hooyadaa, aabbahaaga, ama daryeelkaaga ayaa kaa caawin doona inaad ka jawaabto su'aalaha qaarkood. Waxaan sidoo kale weydiin doonaa hooyadaa, aabbahaaga, ama daryeelkaaga inuu ka jawaabo su'aalaha qaarkood naftooda. Tani waa si loo hubiyo inaad dhammaantiin fahansan tihiiin daraasadda oo aad ku faraxsan tihiiin inaad hore u sii qaadataan. Waad beddeli kartaa fikirkaaga kaqayb qaadashada daraasadda hadhow. Kaliya u sheeg hooyadaa, aabbahaa, ama daryeelahaaga.
- 2) Marka xigta, waxaa lagu weydiisan doonaa inaad naga siiso dheecaankaa sankaa ama afkaaga. Dheecaanku wuxuu ku socdaa dhinaca dambe ee afkaaga ka dibna waanu u wareejinaynaa dhawr ilbidhiqsiyo. Tani wax yeeli mayso laakiin waxay noqon kartaa waxoogaa yar yar oo raaxo leh, ama ku hindhisi karto. Dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga ayaa kaa caawin kara tan. Tan waxaa loo diri doonaa shaybaarka si loo baaro si loo hubiyo inaad qabtid cudurka coronavirus.
- 3) Waxaa laga yaabaa in laga codsado dheecaan kale oo afkaaga ah, sankaa ama cunahaaga. Waxaa laga yaabaa in lagu weydiyo xoogaa candhuuf ah. Tani waxna yeeli mayso. Tani waxay noqon doontaa tijaabo dhakhso ah,

natiijada ayaan si dhakhso leh u heli doonnaa. Waxaan markaa isbarbar dhigi karnaa natiijooyinka labada dheecaanka oo kala duwan oo aan arki karnaa sida ugu fiican ee tijaabada u shaqeeyaan annaga oo aragna haddii ay bixiyaan natiijooyin isku mid ah. Waxaan weydiin doonaa waalidiintaada ama daryeelahaaga sida aad dareemeyso toddobaadyada soo socda waxaanan u isticmaali doonnaa nambarkaaga NHS si aan uga helno macluumaadka kugu saabsan NHS.

Dhakhaatiirta ama kalkaaliyayaasha caafimaad ma xiran doonaan maaskaro?

Haddii baaritaannadaada lagu sameeyo qalitaanka GP-ga dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha caafimaadku waxay xiran doonaan dhar ilaalin ah markay ku arkaan. Tan waxaa ku jiri kara iskudees, galoofyo iyo maaskaro.



Ka qeyb qaadashada daraasaddan ma i caawin doontaa?

Adiga, qoyskaaga iyo takhtarkaaga waxaad arki doontaan inay ku caawinayso inaad ogaato haddii aad xannuunsato, marka si habboon ayaa lagu daryeelayaa. Si kastaba ha noqotee, inta badan daraasadda ayaa naga caawin doonta in go'aanmino baaritaannada ugu fiican oo coronavirus-ka ee ugu shaqeynaya. Tani waxay runtii muhiim u noqon kartaa caawinta joojinta faafitaanka coronavirus mustaqbalka.

Maxaa dhacaya haddii aan qabo 'coronavirus'?

Dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad ayaa kani kala doona hooyadaa, aabahaaga, ama daryeelahaaga. Waxaa laga yaabaa inaadan u baahnayn wax daaweyn ah maxaa yeelay dadka badankood ayaa iskood u fiicnaada. Waxaa lagu sheegi doonaa in adiga iyo qoyskaaguba aad u baahan tihii inaad guriga joogtaan 14 maalmood oo aadan arkin cid kale. Sidan ayaad u siin doontaa cudurka coronavirus qof kale.



Maxaa dhaca marka daraasadda cilmi baaristu joogsato?

Waxaan soo uruurneynaa dhammaan macluumaadka iyo natiiyooyinka daraasadda ayaa la daabici doonaa si dadka kale ay u akhriyaan.



Qof kale ma ogaan doonaa inaan waxan samaynayo?

Dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga rugta GP-gaaga iyo qaar ka mid ah baarayaashuba way ogaan doonaan inaad kaqaybqaadato.

Maxaa dhacaya hadaanan rabin inaan kaqaybqaado cilmibaadhista mar dambe?

Kaliya u sheeg waalidiintaada, daryeelkaaga, dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga inay ogaadaan. Iyagu kulama gudbi doonaan.

Maxaa ku dhaca waxa saynisyahannadu ogaadaan?

Saynisyahanadu waxay u sheegi doonaan dhakhaatiirta iyo kalkaaliyeyaasha waxa ay heleen si ay uga caawiyaan go'aan ka gaarista tijaabooyinka ugu fiican ee la isticmaali karo si loo hubiyo inuu qof qabo cudurka coronavirus.

Ka waran haddii aan rabo inaan ka dacwodo daraasadda?

Haddii aad jeclaan lahayd inaad ka cabato adiga ama hooyadaa, aabbahaaga, ama daryeelkaaga waxaad la hadli kartaan dhakhtarkaaga ama kalkaaliyaha caafimaad ee la xiriiri kara kooxda daraasadda.



Sideen uga heli karaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan daraasaddan?

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan daraasaddan, weydii hooyadaa, aabbahaaga, ama daryeelahaaga waxayna la xiriiri karaan dhaqtarkaaga ama kooxdaada daraasadda.

Waad ku mahadsan tahay akhriska tan iyo ka fikirkaaga inaad kaqeyb qaadaneyso.