Xaashiyaha Macluumaadka loogu talagalay dhallinyaraada (10-15 sano)

Waxaan jecel nahay inaan kugu casuunno inaad ka qeybqaadato **daraasad cilmi baaris ah**. Tani waa wax aad **dooran karto** inaad sameyso. Daraasaddu 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 yeelan doontaa hal ama labo **suufka sankaaga** ama afkaaga. Tani waa xoogaa cudbi ah oo gadaal qori ka ah kaas oo gala gudahaaga dambe ee afkaaga ama sankaaga dhowr ilbidhiqsi. Wax **xanuun ah ma leh laakiin waa wax yar raaxo daro**. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in lagaa dalbado dhibco yar oo dhiig ah tijaabada farida.

Waxaan ku soo darney **macluumaad fara badan** si aan kaaga caawino ka jawaabista su'aalaha adiga ama hooyaada ama aabaahaadaa ama daryeelahaaga aad qabi kartaan. Fadlan **weydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisada** hadaad wax su'aalo ah aad qabtid.

Kahor intaadan bilaabin

Waxaan ku weydiineynaa inaad adiga iyo qoyskaaguba aad jeceshahay inaad ka qeybqaadataan daraasad cilmi baaris ah. Kahor intaadan go'aansan, runtii waa muhiim inaad fahanto waxa daraasadda ay ku saabsan tahay, sababta loo sameynayo iyo waxa adiga kuu saameyn doona. Fadlan si taxaddar leh u akhri xaashida yar yar. Haddii wax khaldan yihiin, ama aad su'aalo qabtid, weydii waalidiintaada ama dhakhtarka kalkaaliyaha caafimaad si uu u sharraxo.

Waa maxay daraasad cilmi baaris?

Daraasad cilmi baaris ayaa ah sida saynisyahannadu ku ogaadaan haddii baaritaan degdeg ah oo cusubi shaqeynayo iyo in kale.

Maxaa daraasaddan loo wadaa?

- Waxaad u badan tahay inaad ka maqashay wax ku saabsan coronavirus ama COVID-19 infekshinka wararka goor dhaw maxaa yeelay wuxuu saameeyn ku yeeshay dad fara badan Waxaan u adeegsan doonnaa ereyga COVID-19 buug-yarahaan.
- COVID-19 waxay sababi karaan astaamo sida qufac, qandho aad u sarreysa iyo is beddel xagga dhadhanka ama urta. Qaar badan oo ka mid ah bakteeriyada kale ama fayraska ayaa waliba sababi kara calaamadahan sidaa daraadeed way adagtahay in la sheego waxa keenaya cudurkaaga baaritaan la'aan.
- Waxaan ka baari karnaa cudurka COVID-19 siyaabo badan oo kala duwan Tijaabooyinka qaarkood waxaa ka mid ah qaadashada xuubka afkaaga ama sankaaga, ama xoogaa candhuuf ah. Noocyada kale ee baaritaanadu waxay leeyihiin dhiig. Mararka qaar natiijooyinka waxay qaadataa maalmo yar in ay soo noqdaan, waqtiyada kalena si toos ah ayey u soo noqdaan. Tijaabooyinka qaarkood si fiican ayey u shaqeeyaan qaar kalena sidaas uma fiicna.
- Daraasaddan ayaa loo sameeyay si loo ogaado haddii baaritaanno kaladuwan oo loogu talagalay COVID-19 had iyo jeer ay bixiyaan natiijo isku mid ah.

- Waxaan isbarbar dhigaa natiijooyinka kasoo baxda tijaabooyinka si toos ah loo sameyn karo (baaritaan dhakhso ah) iyo mid loo dirayo sheybaarka (shaybaarka). Sidan ayaan u hubin karnaa haddii baaritaanka dhaqsaha badan uu bixiyo natiijo isku mid ah sidaa darteed waxaan waqti ku baajin karnaa oo aan ku siin karnaa talo ama daaweyn dhakhso.

Ayaa abaabulaya daraasaddan?

Daraasaddan ayaa waxaa soo abaabulay Jaamacadda Oxford iyadoo la kaashaneysa Royal College of General Practitioners Research iyo Surveillance Center. Waxaan sidoo kale la shaqeyna baarayaasha guud ahaan dalka oo ku lug leh noocyo cilmi baaris oo la mid ah.

Maxaa la iiga codsaday inaan kaqeyb qaato?

Waxaa lagugu casuumay inaad kaqeybqaadato sababta oo ah waxaad leedahay astaamo u horseedi kara inaad qabto infekshinka COVID-19 Waxaad ka mid noqon doontaa carruur badan, dhalinyaro iyo dad waaween ah oo naga caawinaya daraasaddan.

Ma jiraa qof hubiyay in daraasadani tahay wax caadi ah in la sameeyo?

Kahor inta aan loo oggolaan in aan bilowno baaristayada, qorshayaashayada waa in ay ansixiyaan Guddiga Anshaxa Cilmi baarista. Tani waa koox dad ah oo qaas ah oo hubiya in daraasadda ay hagaagsan tahay in dadku kaqeybgalaan.

Ma inaan dhahaa haa?

Maya, gabi ahaanba. Adiga ayey ku quseysaa! Kaliya dheh hadaadan rabin inaad ku soo biirto. Cidna ma ogaan doonto mana aha inaad sabab bixiso. Ma beddeleyso sida ay dhakhaatiirta ama kalkaaliyeyaasha caafimaad kuu xannaaneeyaan.

Maxaa igu dhacaya haddii aan ka qeyb qaato?

Hadaad ogolaato inaad kaqeybqaadato:

1) Waxaa marka hore lagu weydiin doonaa su'aalo si aad u hubiso inaad fahanto daraasadda oo aad ku faraxsan tahay inaad kaqeybqaadato. Mid ka mid ah waalidiintaada ama daryeelahaaga ayaa kaa caawin kara. Waxaan sidoo kale weydiin doonaa waalidintaada ama daryeelkaaga inuu ka jawaabo su'aalaha qaarkood naftooda. Tan waxaa loo yaqaan 'bixinta ogolaanshaha'. Waad beddeli kartaa fikirkaaga kaqayb qaadashada daraasadda hadhow. Kaliya u sheeg waalidiintaada, daryeelkaaga, ama dhakhtarkaaga iyo kalkaaliyahaaga .
2) Marka xigta, waxaan ku weydiin doonnaa haddii aan tusaale ka soo qaadan karno sankaaga ama afkaaga anaga oo adeegsanayna wax yar oo cudbi ah oo qori ku dhegan. Kani wuxuu qaadanayaa xoogaa ilbiriqsiyo ah waxna yeeli maayo. Waxay noqon kartaa waxoogaa aan raaxo laheyn Shaybaarka waxaa loo diri doonaa shaybaar.
3) Waxaan ku weydiin doonnaa haddii aan tusaale kale u qaadan karno isla waqtigaas mid ka mid ah tijaabooyinka degdega ah ee cusub ee COVID-19. Tani waxay tusaale u noqon kartaa sankaaga ama afkaaga, xoogaa candhuuf ah ama dhibco yar oo dhiigaaga ah oo ka soobaxaya fartaada.
4) Qiyaastii laba ilaa saddex maalmood dhaqtarkaagu wuxuu natiijada ka heli doonaa baaritaanka shaybaarka waxaana laguu sheegi doonaa inaad qabto COVID-19 iyo haddii kale. Sababtoo ah waxaan wali tijaabinaynaa tijaabooyinka cusub, natiijada laguugu sheegi maayo.
5) Asbuucyada soo socda, waxaan ku weydiin doonaa adiga, ama waalidkaa ama daryeelahaaga sida aad dareemeyso.

6) Waxaan sidoo kale u isticmaali doonnaa nambarkaaga NHS si aan uga helno macluumaadka kugu saabsan NHS.

Qalab ilaalin ah ayay cilmi baarayaasha xiran doonaan?

Qof kasta oo aad ku aragto fool ka fool markii aad kaqeyb qaadaneyso daraasaddan ayaa xiran doona dhar ilaalin ah. Tan waxaa ku jiri kara iskudees, galoofyo iyo maaskaro.

Maxaa dhici doona haddii la i weydiiyo inaan muunad dhiig ah qaado?

Waxaan ka soo qaadaynaa qayb yar oo muunad ah fartaada fiideeda. Tani waxay caadi ahaan dareentaa sidii dhakhso oo deg deg ah waxayna caadiyan qaadataa dhowr ilbiriqsi. Waxaan ognahay in dadka qaar aysan jecleyn baaritaannada dhiigga. Hadaadan sameyn, taasi waa caadi, wali waad ku jiri kartaa daraasada! Waxaan wali jeclaan lahayn inaan afka ama sanka ka qaadno muunad laakiin dhiig lagaa qaadi maayo.

Ka qeyb qaadashada daraasaddan ma i caawin doontaa?

Adiga, waalidintaada ama daryelkaaga iyo dhakhtarkaaga waxaad arki doontaan inay ku caawinayso inaad ogaato haddii aad xannuunsato, marka si habboon ayaa laguu daryeelayaa. Si kastaba ha noqotee, daraasadda ayaa inta badan naga caawin doonta inaan go'aan ka gaarno tijaabinta COVID-19 oo si dhaqso ah u shaqeynaya.

Ka waran haddii aan qabo COVID-19?

Dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad ayaa kani kala doona ,waalidintaada ama daryeelahaaga. Waxaa laga yaabaa inaadan u baahnayn wax daaweyn ah maxaa yeelay dadka badankood oo qaabo COVID-19 ayaa iskood u fiicnaada. Si kastaba ha noqotee, waxaa laguu sheegi doonaa in adiga iyo qof kasta oo ku nool isla guriga ay tahay inaad guriga joogtaan muddo gaaban. Tan waxaa loo yaqaan 'is-go'doominta' waana in la hubiyo taas

kuma siinaysid cudurka coronavirus dadka kale. Waxaan u adeegsan doonnaa hagis ka socota dowladda si aan kuu sheegno intaad u baahan doontid inaad guriga joogtid.

Maxaa ku dhici doona muunad kasta oo aan bixiyo?

Muunad kasta oo aad ka bixiso baaritaanada degdega ah waa la tuurayaa ka dib markii la isticmaalo.

Maxaa dhaca marka daraasadda cilmi baaristu joogsato?

Waxaan soo uruurineynaa dhammaan macluumaadka iyo natiijooyinka daraasadda ayaa la daabici doonaa si dadka kale ay u akhriyaan. Si kastaba ha noqotee, qofna ma awoodo inuu ka shaqeeyo macluumaadkan aad ka qeyb qaadatay daraasadda.

Qof kale ma ogaan doonaa inaan waxan samaynayo?

Dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga ee rugta GP-gaaga iyo qaar ka mid ah baarayaashuba way ogaan doonaan inaad kaqaybqaadato. Kooxda cilmi-baarista uma isticmaalaan magacaaga ama cinwaankaaga shaqadooda. Macluumaadkaaga oo dhan waxay yeelan doonaan koodh gaar ah bedelkeeda. Waxaa sharcigu uga baahan yahay inay hayaan wixii xog ah ee ku saabsan faahfaahintaada shakhsi ahaaneed ee ku qarsoon.

Maxaa dhacaya hadaanan rabin inaan kaqaybqaado cilmibaadhista mar dhambe?

Taasi waa caadi, kaliya u sheeg waalidiintaada, daryeelahaaga, dhakhtarkaaga ama kalkaaliyaha caafimaad haddii aadan mar dambe ka qeyb qaadan. Waxay la xiriiri doonaan kooxda daraasadda si ay u ogeysiiyaan.

Maxaa ku dhaca waxaa cilmibaarayaal ogaadaan?

Baarayaashu waxay soo daabici doonaan waxay heleen si ay ula wadaagaan dadka kale ee ku saabsan tijaabooyinkaas

waxaa ugu fiican in la isticmaalo si loo hubiyo in uu qof leeyahay cudurka coronavirus. Waxay ka hadli karaan waxay ka heleen cilmibaarayaal kale.

Ka waran haddii aan rabo inaan ka dacwoodo daraasadda?

Haddii aadan ku faraxsanayn wax, weydii waalidiintaada ama daryeelahaaga inay la hadlaan dhakhtarkaaga ama kalkaaliyaha caafimaad. Waxay u gudbin doonaan walaacaaga 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 waalidiintaada ama daryeelahaaga waxayna la xiriiri karaan dhaqtarkaaga ama kooxdaada daraasadda.

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