

Haddii aad uur leedahay oo aad tahay qof Madow ama Aasiyaan ah waxaad u nuglaanaysaa caabuqa COVID-19 ka.

Adeegyada dhalmada iyo Isbitaaladu way furan yihiin wakhti kasta oo waad imankartaa. Waxaan halkan u joognaa inaan ku garab galno oo ku caawino.

**For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here**

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

आपनाके, आपनार सङ्गीके अथवा परिवार ओ वङ्कुदेरके निरापदे थाकते साहाय्य करवे एमन तथ्यर जन्य अनुग्रह करे एथाने स्क्यान करून

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أصدقاؤك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጂሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት አዚህ ይቃኙ

ንዓቺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኪ፡ ረዳኢት ዝኾኑ ተወሳኺት ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስከን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸክሊ ክንሕብረኪ ንፈተ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمهتیدانی تۆ، هاوبه شه کهت یان خێزانه کهت و برادره کهت سه لامهت بن، تکایه ئیره سکان بکه



**NHS**

North West

Adeegyada Hooyada (dhalmada)

**Oksimeterka Garaaca Wadnaha iyo Ogsajiinta Dhiigga ee Adeegga Guriga**

Haddii laga helo COVID-19, fadlan la xiriir dhakhtarkaaga guud si lagu guddiyo adeegga NHS 'ee Oksimeterka Garaaca Wadnaha iyo Ogsajiinta Dhiigga ee Adeegga Guriga'. Haddii dhakhtarkaaga guud ee qalliinka xiran yahay, fadlan la xiriir dhakhtarka guud adiga oo wacaya 111 oo codso in lagu guddiyo 'Oksimeterka Garaaca Wadnaha iyo Ogsajiinta Dhiigga ee Adeegga Guriga' ee deegaanka.

Adeegga 'Oksimeterka Garaaca Wadnaha iyo Ogsajiinta Dhiigga ee Adeegga Guriga' ayaa ku siin doona aaladda oksimeter garaaca wadnaha iyo Ogsajiinta Dhiigga, talo iyo taageero si loola socdo heerarka oksijiinta dhiigga muddo 2 toddobaad ah kadib natiijada xaqiiqda ah ee lagaga helay COVID-19.

Macluumaadkani wuxuu sharxayaa goorta iyo meesha aad ka raadinayso talo caafimaad haddii aad uur leedahay.

Haddii aad qabtid fayruuska korona oo aad uur leedahay, waxaa laga yaabaa inaad si dhaqso ah u xanuunsato. Tani waxay saamayn kartaa adiga ama ilmahaaga.

Ku kalsoonow dareenkaaga haddii aad welwelsan tahay!

- Haddii aad shaki qabto, iis baar!
- U sheeg walaacaaga
- Xaqiiji in walaacyadaada la maqlo
- Ha sugin ilaa maalinta xigta ama ballantaada xigta.

Haddii aad uur leedahay ama aad qabto wax welwel ah oo ku saabsan caafimaadkaaga ama caafimaadka ilmahaaga, ama haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan sida go'doonku u saamayn karo mid ka mid ah ballamahaaga, fadlan ha ka waaban inaad la xiriirto dhakhtarkaaga guud, umulisada ama kooxda dhalmada.

**Haddii heerarkaga oksijiinku hoos u sii dhacayaan, raac tilmaamaha ku qoran buug -yarahaan xitaa haddii aad weli caafimaad qabto**

**Wixii macluumaad dheeraad ah booqo**

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus)

## Ogsajiinta Dhiigga iyo oksimeterka garaaca wadnaha

Heerka ogsajiinta ee dhiigga (ku -filnaanshaha oksijiinta) waxaa lagu cabbiri karaa iyadoo la adeegsanayo oksimeterka garaaca wadnaha iyo ogsajiinta dhiigga (pulse oximeter), aalad yar oo aad fartaada ku dhejiso si aad wax u akhrido. Haddii aad isticmaasho oksimeterka garaaca wadnaha iyo ogsajiinta dhiigga oo heerka ogsajiinta dhiiggaagu hoos u dhaco, raac tilmaamaha buug-yarahan ku saabsan meesha aad talo ka raadinayso. Xitaa haddii aadan dareemin neef tuur, heerarka ogsajiintaada ayaa laga yaabaa inay hooseeyaan.

Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad qorto akhrinta heerka ogsajiintaada. Haysashada diiwaanka akhrinta joogtada ah waxay sahlaysaa in la arko isbeddel kasta. Waxay sido kale ka caawin kartaa haddii aad u baahan tahay inaad la hadasho xirfadle daryeel caafimaad.

## Goorta iyo meesha laga raadsado talo caafimaad haddii aad uur leedahay:

Si loo hubiyo in adiga iyo ilmahaagu inaad heshaan daryeel shaqsiyeed oo ammaan ah, isla markiiba la xiriir:

- Dhakhtarkaaga Guud ama 111 haddii aad uur leedahay in ka yar 20 toddobaad
- Umulisadaada ama Kooxda Dhalmada haddii aad uur leedahay 20 toddobaad ama ka badan

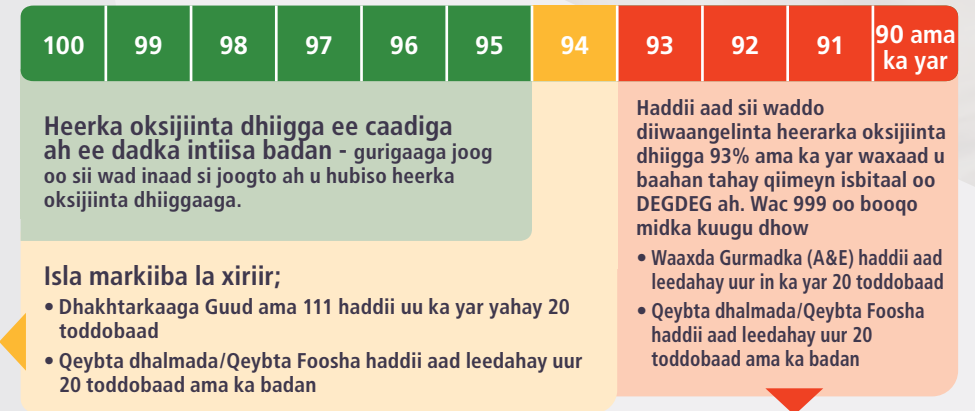
Haddii aad la kulanto mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Waxaad dareemaysaa neef tuur ama neefsashada oo kugu adag, xitaa haddii tani ay tahay oo kaliya markaad istaagto ama dhaqaaqdo
- Waxaad qabtaa xabad xanuun ama wadno garaac
- Waxaad qabtaa muruq xanuun aad u daran ama daal
- Waxaad leedahay gilgilasho ama gariir
- Heerarka oksijiinta dhiiggaagu waa 94%
- Waxaad dareentey inay wax kaa khaldan yihiin (daciifnimo, daal aad u daran, rabitaanka cuntada oo luma, kaadida oo aad uga yar sida caadiga ah, aadan awoodin inaad naftaada daryeesho - hawlo fudud sida mayrista iyo labbiska ama samaynta cuntada)
- Maku maarayn kartid calaamadahaaga guriga
- Waxaad dareentaa ammaan darro wakhti kasta

**Waa inaad u sheegtaa inaad uur leedahay oo laga yaabo inaad qabto fayruuska korona. Waxay qiimayn doonaan calaamadahaaga waxayna kugula talin doonaan waxa xiga ee aad samaynayso.**

Laga bilaabo 16-24 toddobaad waa inaad dareentaa in ilmuhu dhaqaaq badan si sameynayo ilaa 32 toddobaad ka dibna qiyaas ahaan isku mid noqda ilaa aad umusho, haddii dhaqdhaqaaqa ilmahaagu yaraado ama qaabka dhaqdhaqaaqadu isbeddellaan si toos ah ula xiriir qaybta dhalmada.

Haddii aad guriga ku isticmaaleysyo oksimeterka garaaca wadnaha iyo ogsajiinta dhiigga, hubi inay leedahay sumadda CE, sumadda UKCA ama sumadda CE UKNI. Taas macnaheedu waa in qalabku si habboon u shaqayn doono oo ammaan yahay haddii si sax ah loo isticmaalo.



**Tiro yar oo haween uur leh oo qaba COVID-19 ayaa la kulmi doona calaamado aad u daran. Waa inaad tagtaa isbitaalka sida ugu dhakhsaha badan ama wac 999 isla markiiba haddii aad la kulanto mid ka mid ah kuwan soo socda**

- Heerarka oksijiinta dhiiggaagu waa 93% ama ka yar (isla markiiba dib ugu celi akhriskaaga horta)
- Ma awoodid inaad dhammaystirto jumlado gaagaaban marka aad nasaneyso neef tuur awgeed
- Neefsashadaadu si kadis ah bay uga sii daraysaa

**AMA haddii aad yeelato calaamadahan guud ee jirro halis ah**

- Qufaca oo dhiig leh
- Dareemo qabow iyo dhidid oo leh maqaar midab khafiif ah ama barar
- Gadoomid ama suuxid
- Yeelasho furuuraac aan dhammaanin markaad galaas ku dul rogto
- Noqoto qof kacsan, wareersan ama aad u lulumonaya
- Joojiyay sideynta kaadida ama sideynaaya kaadi aad uga yar sidii caadiga ahayd.

**Waa inaad u sheegtaa iyaga in laga yaabo inaad qabtid fayruuska korona iyo haddii aad isticmaashey oksimeterka garaaca wadnaha iyo ogsajiinta dhiigga, sii akhriskaaga ku -filnaanta oksijiinta. Calaamadahaasi waxay u baahan yihiin daryeel caafimaad oo degdeg ah.**