

Jirrashada iskuullayda – tilmaanbixinta waalidka loogu talagalay

Si looga hortago fiditaanka fayruska Korona, waxaa aad muhiim u ah in haddii la jiranyahay aan dugsiga la imaanin.

Calaamada cudurka fayruska korona lagu yaqaan waa tusaale ahaan xummad, qufac, madax xanuun, lablabo, shuban, murqa xanuun, dhuun xanuun, hargab, neefta oo adkaata iyo dareenka urta ama dhadhanka oo luma. Calaamada cudurka fayruska Korona lagama gooni sooci karo calaamadaha kale ee cudurada farusyada, haddii aan la sameyn baaritaanka fayruska Korona. Gaar ahaan calaamada cudurka fayruska Korona ee carruurta waa kuwa inta badan khafiif ah oo wakhti gaaban jira.

Haddii dugsilleyga ama qof qoyskiisa ka tirsan lagu arko xittaa calaamado khafiif ah oo cudurka fayruska Korona la xiriira, waa in qofka calaamadahaas leh degdeg loogu sameeyaa baaritaanka fayruska Korona.

Waalidka carruurta reer helsinki waxay ballanta baaritaanka fayruska Korona cunuggooda u qaban karaan iyagoo wacaya rugta talabixinta fayruska Korona, tel. 09 310 10024 (maalmaha shaqada, saacadda 7–16), wakhtiyada kalana wacaya Caawimaadda heeganka, te. 116 117. Dadka waaweyn ee reer Helsinki waxay ballantooda baaritaanka fayruska Korona ka qabsan karaan iyagoo shabakadda cinwaakeedu yahay Omaolo.fi. ka sameynaya qiimeynta calaamadaha Korona. Degmooyinka kale dadkoodu waa in ay la xiriiraan adeegyada caafimaadka deegaankooda.

Qofka calaamadaha cudurka leh waa in uu guriga joogaa ugu yaraan int ay naatijada baaritaanku diyaar ka noqonayso. Xubnaha qoyska ee aan calaamadaha cudurka laheyn waxay inta natiijada baaritaanka la sugayo aadi karaan dugsiga, xannaano-maalmeedka iyo shaqada, haddii aan shaki weyn laga qabin, in qof qoyska ka tirsan ee natiijada baaritaanka sugaya uu qabo cudurka fayruska Korona.

Haddii baaritaanka fayruska Korona uu yahay negatiif, dugsiga wuu ku soo laaban karaa, marka aanu cunuggu wax calaamad ah lahayn. Mararka qaar hargabka ama qufaca fudud wuxuu sii socon karaa wakhti dheer caabuqa hab-dhiska neefmareenka sare kaddib. Marka uu cunuggu sidiisa kale caafimaado, calaamad fudud oo uu qabaahi kama hor istaagayso ku laabashada dugsiga, haddii natiijada baaritaanku ahayd negatiif calaamaduhuna ay si muuqata u sii yaraanayaan.

Haddii ay calaamadaha cudurka marka kale dib u billowdaan ama ay kordhaan, waa in baaritaan cusub la aado.

Haddii baaritaanka fayruska Korona uu yahay bositiif, qoyska oo dhan waa in ay guriga joogaan. Tilmaanbixinnada dheeraadka ah waxaa laga helayaa daryeelka caafimaadka.

Waa muhiim, in lagu dadaalo in calaamadaha neefta iyo xasaasiyadda ee ay dugsilleydu qabto si fiican loogu xakameeyo daawo. Si kastaba ha ahaatee looma baahna in calaamadaha fudud ee wakhtiga dheer ee carruurta ku badan dartood dugsiga looga maqnaado. Baaritaanka Korona waa

in si fudud loo aadaa, haddii loo dareemo in calaamadaha la qabo ay ku jiraan calaamadaha caabuqa.

Waalidku waa in ay sidoo kale qiimeeyaan xaaladda carruurta la ogyahay, in ay qabaan tusaale ahaan goonjab ama migreeniga ama calool xanuunka xiisaddu keento. Looma baahna in calaamadaha la yaqaan ee wakhtiga dheer dartood dugsiga looga baaqdo ama baaritaanka fayruska Korona loo aado, laakiin haddii ay calaamaduhu isbeddelaan waa in degdeg baaritaanka loo aado.

Waa muhiim in sidoo kale lagu dadaalo yareynta fiditaanka cudurada kale ee caabuqa ee aan ahayn cudurka fayruska Korona, si awoodda baaritaanku ay ugu filnaato dadka calaamadaha qaba oo dhan.

Waxqabadka cudurada faafa
Magaalada Helsinki