

Maqnaashaha jirrada iyo aadista baaritaanka fayruska Korona – tilmaanbixinta loogu talagalay ardayda iskuulaadka waxbarashada heerka labaad iyo waalidiintooda

Si looga hortago fiditaanka fayruska Korona, waxaa aad muhiim u ah in haddii la jiranyahay aan iskuulka 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 iyo dhallinyaradu waa kuwa inta badan khafiif ah oo wakhti gaaban jira.

Haddii ardayga 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.

Reer Helsinki waxay ballanta baaritaanka fayruska Korona wicitaan uga qabsan karaan rugta talabixinta fayruska Korona, tel. 09 310 10024 (maalmaha shaqada, saacadda 7–16), wakhtiyada kalana wacaya Caawimaadda heeganka, te. 116 117. Dadka waaweyn iyo dhallinyarada reer Helsinki ee leh summad bangi oo u gaar ah, waxay ballantooda baaritaanka fayruska Korona qabsan karaa 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, iskuulka wuu ku laaban karaa, haddii aanu wax calaamad ah la lahayn. Mararka qaar hargabka ama qufaca fudud wuxuu sii socon karaa wakhti dheer caabuqa hab-dhiska neefmareenka sare kaddib. Marka sida kale loo caafimaado, calaamadda noocaas ah kama hor istaagayso ku laabashada iskuulka, 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 ardaydu qabto si fiican loogu xakameeyo daawo. Si kastaba ha ahaatee looma baahna in calaamadaha fudud ee wakhtiga dheer ee ardayga ku badan dartood iskuulka looga maqnaado. Baaritaanka Korona waa in si fudud loo aadaa, haddii loo dareemo in calaamadaha la qabo ay ku jiraan calaamadaha caabuqa.

Ardayda la ogyahay in ay qabaan tusaale ahaan goonjab ama migreeni ama ay si fudud calooshu u xanuunto, looma baahna in ay calaamadahaas la yaqaan ee wakhtiga dheer dartood uga maqnaadaa waxbarashada. Haddii ay calaamaduhu isbeddelaan waa in degdeg loo aado baaritaanka fayruska Korona.

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