

1) Waa Maxay Faa'iidooyinka Istalaalku?

Tallaalku waa hab fudud, ammaan ah, oo wax ku ool ah oo dadka looga ilaaliyo cudurrada halista ah. Tallaallada COVID-19 waxay inaga ilaaliyaan cudurka iyagoo u sameyneyna jawaab difaac ka hortag SARS-CoV-2 oo ah fayraska sababa COVID-19; difaacani wuxuu kaa caawinayaa inaad la dagaalanto fayraska haddii aad qaado. Waxay sidoo kale ka dhigan tahay inaad ilaalinayso dadka kugu xeeran. Haddii lagu tallaalo, halista in aad dadka kale u gudbisno ama qaadsiiso xanuunka aad bay hoos ugu dhacaysaa. Tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay dadka halista badan ugu jira xanuunka ama jirrooyin badani uga imanayaan COVID-19 ka, sida bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka, dadka waayeelka ah, iyo dadka qaba xaalado caafimaad.

Tallaalka ka dib, iska difaaca COVID-19 wuxuu socon doonaa ugu yaraan 6-8 bilood taas oo ku saleysan xogta aan hadda ognahay. Weli waxaa jira suurtagal yar oo aad ku qaadi kartin COVID-19 xitaa marka aad is tallaasho ka bacdi; tallaal 100% difaac leh majiro. Marka, waxaa muhiim ah in la sii wado ku dhaqanka dhammaan tallaabooyinka caafimaadka bulshada, sida kala fogaanshaha dadka, maaskaro xidhashada, iyo gacmo-dhaqashada joogtada ah. Marka qayb badan oo dadka ka mid ah la tallaalo (qiyaastii 70-85%), difaac ayay ka abuuran doonaan bulshadu COVID-19 ka.

2) Waa'ayo cidda ay tahay in la tallaalo iyo cidda aan la tallaalayn?

Ujeeddada Ololaha Qaranka Griigga ee tallaalka COVID-19 ayaa hadda ah in la tallaalo qof kasta oo ka weyn 18 sano. Shaqaalaha caafimaadka ayaa sida ugu fiican kala talin kara dadka inay qaataan iyo in kale talaalka COVID-19. Dadka taariikh u leh dhiig-baxa ama qaba xasaasiyad daran waa inay marka hore la hadlaan dhakhtar. Ma jiraan wax caddeymo ah oo sheegaya in tallaalka COVID-19 uu saameyn ku leeyahay fursadahaaga uur qaadista. Ma u baahnid in aad ka fogaado uurka ka dib tallaalka.

Iyada oo ku saleysantahay caddeymaha hadda jira, dadka ku qaba xasaasiyad daran walxoha ama maadooyinka ka mid ah tallaalka COVID-19, waa in guud ahaan laga reebaa tallaalka COVID-19 si looga fogaado wixii saameyn xun ee suurtagal ah. Haddii ay dhacdo inaad xasaasiyad ku leedahay dawada, u sheeg shaqaalaha caafimaadka ka hor intaadan is tallaalin. Haddii aad hadda bukto ama aad isku arago astaamaha COVID-19, waxaad is tallaali kartaa markii astaamahaagii ugu horreeyay ay kaa baaba'aan ama dhammaadaan.

Miyay Tahay In La I Tallaalo Haddii Aan Qabo Covid - 19?

Xitaa haddii aad horey uu kuugu dhacay COVID-19 ku, waa in lagu tallaalaa markii lagu soo bandhigo. Difaaca dabiiciga ah ee uu qof ku ka helo qaaditaanka COVID-19 way ku kala duwan yihiin dadku, mana cadda inta ay le'eg tahay ama sii socon karto kahortaga infekshanka dabiiciga ah ee hore u qaaditaanka COVID -19 ku sababtaa

3) Sideen Isku Tallaali Karaa, Haddii Aan Rabo?

Qorshaha tallaalka qaran waa in la tallaalo qof kasta oo ka weyn 18 sano. Tallaallada waa u bilaash dhammaan dadka. Dowladdu waxay shaacisay inuu jiri doonto qorshe talaal oo gaar ah oo loogu talagalay dadka degan Xarumaha Soo Dhaweynta Iyo Aqoonsiga (RICs) ee jasiiradaha iyo Evros iyo sidoo kale Xarumaha Soo Dhaweynta Furan / goobaha ku yaal dhul weynaha ama magaaloyinka waaweyn.

Waxaa ku ogeysiin doona EODY ama maamulka goobta goorta aad iska tallaali karto COVID-19 ka.

4) Tallaalada COVID-19 ma yihiin kuwo aamin ah?

Tallaallada COVID-19 waa ammaan waxayna kaa caawin doonaan kahortagga inuu si daran kuugu dhacdo cudurka COVID-19 ku, taas oo ay ka mid yihiin in isbitaal lagu dhigo iyo in aad dhimato. Waxaa jira ilaalo adag si loo hubiyo ammaanka dhammaan tallaalada COVID-19 ka. Shuruudaha nabadgelyada tallaallada COVID-19 ku waxay la mid yihiin tallaalka kasta oo kale oo ka jira Midowga Yurub. ⁴ Nidaamyada badbaadada iyo waxtarka lama dhaafin ama lama gees marin dhaqso u soo saarida tallaallada Covid-19 awgood. Kahor intaan laga ansixinin qaab caalami ah, iyo inta aan laga ansixinin Midowga Yurub (EU) iyo sidoo kale mas'uuliyiinta caafimaadka qaranka, nooc kasta oo tallaalka ah oo lagu siiyo waxaa uu soo maraa cilmi baaris caafimaad oo aad u adag si loo hubiyo inuu aaman yahay oo wax ku ool yahay aanu ku habboon yahay in lagu tallaalo qof walba.

Ilaa hadda, in ka badan saddex milyan oo qof ayaa Griiga laga siiyay tallaalka COVID-19 halka bilyanna adduunka oo dhan ay heleen tallaalkii ugu horeeyay ee xanuunkan, warbixinnada dhibaatooyinka tallaalka ee halista ah, sida falcelinta xasaasiyadda ama dhibaatooyinka xinjirowga ayaa aad u dhif ah. Dhamaanteen waxaan halis ugu jirnaa infekshinka covid, halistaas oo ka badan halista dhacdooyinkan dhifka ah sida tallaalada oo dhan ay ka siman yihiin. Isticmaalka tallaalka COVID-19 ayaa si joogto ah loo xakameynayaa si uu ammaan ugu ahaato dhammaan dadka hela.

5) Tallaalada Covid-19 ma sababaan waxyeellooyin?

Sida tallaalka kasta, tallaallada COVID-19 waxay sababi karaan waxyeellooyin, badankoodna waa kuwo fudud ama dhexdhexaad ah waxayna ku baxaan dhowr maalmood gudahood. Dadka qaarkood ma la kulmaan waxyeellooyin. Kuwa kale waxay soo sheegeen waxyeelo caadi ah sida: barar, casaan iyo xanuun hareeraha meesha laga duray, qandho, madax xanuun, daal, murqo xanuun, dhaxan, iyo lallabbo⁹. Waxaa lagu weydiin doonaa inaad sugto 15-30 daqiiqo ka dib markii ay ku tallaalaan shaqaalaha caafimaadku si loo hubiyo dareen-celintaada.

In aad la kulanto dhibaatooyin soo raaca tallaalka ka dib marka aad is tallaasho waxay ka dhigan tahay in tallaalku difaaca jirkaaga dhisayo oo uu shaqeynayo. Haddii astaamuhu ka sii daraan ama ay jirto walaac ama ka warwar, waxaa lagugula talinayaa inaad la tashato dhakhtar ama shaqaale caafimaad si lagu qiimeeyo. Saamaynta tallaalka waxaa si joogto ah u hubiya mas'uuliyiinta takhasuska u leh ee adduunka oo dhan si loo ogaado wixii waxyeelo ah ee soo noqnoqda ama cusub. Waxaa muhiim ah in la ogaado khatarta aad ka u yar ee dhibaatooyinka soo raaca tallaalku in ay ka kooban yihiin ama ka yaryihiin faa'iidada kahortaga fayraska loo yaqaan 'covid-19 ka'

Dhibaatooyinka Raaga Muddada-dheer

Dhibaatooyinka soo raaca tallaalku badanaa waxay dhacaan maalmaha ugu horreeya ee la qaato tallaalka 'Covid-19'. Saameynaha halista ah ee sababa dhibaatooyinka caafimaad ee muddada-dheer raag aad uma badna ama way kooban yihiin. Tallaalka kasta, oo ay ka mid yihiin tallaalada COVID-19 waxaa si caafimaad ahaan loo tijaabiyaa dhibaatooyinka ay yeelan karaan mudo dheer ka hor intaan tallaalka la sii baarin oon loo oggolaan in si ballaaran loo qaybiyo

Tallaalkee ayay tahay in aan qaato?

Waa in aad qaadataa tallaalka lagu siiyo ama ka lagu soo ban dhigo. Tallaalka kasta oo la qaybiyaa wuxuu la kulmaa heerarka amniga iyo waxtarka.

6) Ma joojin karnaa taxaddarrada ka dib tallaalka?

Kahortaga buuxa ee COVID-19 ee tallaalka waxaa ay bilaabmataa qiyaastii 21 maalmood ka dib tallaalka labaad (tallaalada badankood) ama tallaalka koobaad (xaalada tallaalada Johnson & Johnson oo keliya). Muddadan ka hor, Weli waa suurtagal noqon karta in la qaado fayraska, markaa waa muhiim in loo hoggaansamo tallaabooyinka kala fogaynta bulshada ee inta u dhexeeya tallaallada iyo ka dib marka aad is tallaasho.

Xitaa 21 maalmood kadib, tallaalka COVID-19 ku waxuu kaa ilaalinayaa xanuunka, laakiin ma kaa hor istaagayo inaad dadka kale qaadsiiiso. Waxay qaadan kartaa in muddo ahka hor inta qof walba la tallaalayo, sidaa darteed, waxaa muhiim ah in la sii waddo laguna sii dhaqmo tallaabooyinka ka hortagga ee Covid-19 sida (maask xidhashoda, kala fogaanshaha dadka, nadaafadda iwm). Xilliga jiilaalka ee dadku u badan yihiin inay waqti badan ku qaataan guriga gudahiisa, waa fikrad fiican inay hawo soo gasho aqalka, tusaale ahaan daaqaadaha si joogto ah in loo furo.

7) Halkeen Ka Heli Karaa Macluumaad/Kalkaalin Dheeraad Ah?

Macluumaadka ku saabsan COVID-19 iyo tallaallada waxaa laga heli karaa ilo kala duwan, kuwaas oo badankood hoos ku taxan.

- Websaydyo:
 - Ururka Caafimaadka Dadweynaha Qaranka <https://eody.gov.gr/en/covid-19/> | Waxaa lagu heli karaa Af Griig iyo Af Ingriisi.
 - Ololaha Qaranka ee Talaalka <https://emvolio.gov.gr/>
 - Websaydka caawimada ee UNHCR ta: <https://help.unhcr.org/greece/>
 - Xogta Qaxootiga - Refugee.Info: <https://www.refugee.info/greece/> | Waxa lagu heli karaa Af Ingriisi, Af Faransiis, Af Carabi, Af Faarisi, Af Urdu.
- Khadadka Caawimada:
 - Ururka Caafimaadka Dadweynaha Qaranka (EODY): +30 2105212000, iyo 1135 | Waxa lagu heli karaa af Griig iyo Af Ingriisi 24/7.
 - Xogta Qaxootiga - Refugee.info Fariimaha Facebook ga. <https://www.refugee.info/greece/> | Waxa lagu heli karaa Af Ingriisi, Af Faransiis, Af Carabi, Af Faarisi, Af Urdu.
 - Laanqayrta Cas ee Griiga (HRC) - [Multifunctional Center \(MFC\)](#): +302105140440 (khadka telefonka) ama +306934724893 (Whats App ka/ Viberka), Isniinta.- Jimcaha. 9subaxnimo – 8habeenimo | Waxa lagu heli karaa Af Griig, Af Ingriisi, Af Carabi, Af Faarisi/Daari, Af Baashtu, Af Ruush, Af Faransiis, Af Sawaaxili, Af Kinyarwanda, Af Kirundi, Af Turki, Af Urdu, Af Mandhingo, Af Malinke, Af Susu, Af Fula iyo Af Kissi.
 - Khadka caawinta ee Giriiga ee Qaxootiga (GCR): halkan ka eeg jadwalka https://www.gcr.gr/media/k2/attachments/GCR_HELPLINE_ENGLISH.pdf
- Adigoo Socda:
 - Goobaha Hoyga Ee Furan iyo RIC yada: NPHO (EODY) shaqaalaha goobta.

8) Sida aad wax uga qaban lahayd ama ula macaamili lahayd wararka khaldan iyo xanta?

Waxaa jira xan badan iyo khuraafaad ku xeeran tallaalada iyo COVID-19 ka. Kahor intaadan tixgelin macluumaadka tallaalka ee internetka, hubi in macluumaadku ka yimid ilo lagu kalsoon yahay oo si joogto ah loo cusbooneysiyo. Si lagaaga caawiyo inaad hesho iyaga, Ururka Caafimaadka Adduunka (WHO) wuxuu dib u eegay oo uu caddeeyay websaydyo badan oo adduunka ah oo kaliya bixiya macluumaad ku saleysan caddeyn cilmiyeed oo la isku

halleyn karo iyo dib u eegis madax-bannaan oo ay sameeyaan khubaro farsamo oo hoggaamineysa. Websaydyadan dhammaantood waa xubno ka tirsan [Shabakadda Badbaadada Tallaalka](#).