



The Maternal Coalition

Cusboonaysiintii Ugu
Dambaysay Jannaayo 2021

Xuquuqda Uurka, Dhalmada, iyo Dhalmada Ka Dib ee la xiriira cudurka COVID-19

Ka war hay xuquuqdaada oo xasuuso:
jirkaaga, dhallaankaaga, go'aannadaada.





Siyaasadaha isbitaallada iyo xarumaha dhalamada ayaa is beddelaya maalin walba hadba sida aan war dheeraad ah uga helno cudurka COVID-19 iyo saamaynta uu ku leeyahay qoysaskeena iyo bulshooyinkeena. Adeegbixiyahaaga su'aalo weydii si aad war u hesho oo weydii marar badan.

Buugyarahan si buuxda u fur si aad u ogaato waxyaabo aad maskaxda ku haynayso inta aad ku sii jirto ee aad ku sii wareegayso socdaalkaaga waqtiga cudurka safmarka COVID-19.



Waqtiga cudurka COVID-19 waxaan anigu rabaa in aan hubiyo:

Dadka aniga i taageera waxay noqon doonaan: _____

Oo habka ugu fiican ee iyaga lagula xiriiro waa: _____

Taariikhda iyo natiijada baaritaankaygii ugu dambeeyey ee cudurka COVID: _____

Anigu dhammaan fursadaha iiga diyaar ah dhalmada waan kala hadlay/kalama hadlin (**hal goobee**) adeegbixiyahayga.

Anigu waxaan ka faa'iidayshanayaa oo aan isticmaalayaa barnaamijka Guriga ilaa Isbitaalka.

Adeegbixiyeyaashaydu waa: _____

oo lambarradoodu waa: _____

Haddii ay nabad tahay, waqti hore ayaa aniga la i sii dayn doonaa oo la igu wareejin doonaa adeegbixiyeyaashayda dhalmada guriga.

Magaacdooda iyo lambarradooda telefoonku waa: _____

Anigu ma rabo in dhalmada la ii dhaqaajiyo haddii aanan la hubin in aan caafimaadka ugu baahan ahay.

Anigu dhib kama qabo in la ii qorsheeyo dhaqaajinta dhalmada.

Haddii aniga la iga helo cudurka COVID-19:

Qofka aniga i taageera ee ila joogaya waxuu noqon doonaa: _____

Oo habka ugu fiican ee qofkaas lagula xiriiro waa: _____

Waxuu qofkaasi oggolaaday in uu aniga qolka ila joogo xataa cudurka COVID ee la sheegay in la iga helay.

Anigu ma rabo in aan keli ku dhalo iyadoo uusan ila joogin qofka i taageera ee gaar ii ah.

Haddii aniga la iga helo cudurka COVID, waxaan... (**sax dhammaan kuwa habboon**)

xabadka ama shafka ku qaban/naasnuujin doonaa

soo jiidi doonaa caanaha

ku siyaadin doonaa caanaha qasaaca

...anigoo haysta qalabka PPE ee habboon oo qaadaya tallaabooyinka taxaddarka ee habboon si aan u hubiyo badbaadada dhallaankayga iyo naftayda.

Haddii aniga la iga helo cudurka COVID-19, waa la iga qaadi doonaa/la igama qaadi doono (**hal goobee**) dhallaankayga.

Haddii nala kala qaado waxaan anigu rabaa: _____ in uu la joogo dhallaanka.

Anigu waxaan oggolahay/ma oggoli (**hal goobee**) in dhallaankayga laga qaado baaritaanka suufka sanko la geliyo si looga eego cudurka COVID-19.

Uurku kama dhigna in aad halis dheeraad ah ugu jirto in aad qaaddo cudurka COVID-19. Daraasado dhawaan la qabtay ayaa lagu soo sheegay in dadka uurka leh ee qaba cudurka COVID-19 ay halis dheeraad ah ugu jiraan jirrada ama cudurka daran, jiiifinta isbitaalka iyo xataa dhimashada.

Waqtiga uurka, jirkaaga ayaa xoog idiinku shaqeeya adiga iyo dhallaanka taas awgeed, waxaa jirkaaga siyaado ugu adkaan karta in uu iska difaaco cudurka. Waxaa muhiim ah in aad naftaada iyo dhallaanka ka badbaadiso wixii cudurro ama jirrooyin ah.

- Hadda lama hayo xog (ilaa bishii Noofembar 2020) muujinaysa in dhallaankaagu uu caloosha dhexdeeda (waqtiga uurka) ku qaadi karo cudurka COVID-19.
- Haddii aad leedahay calaamado cudur, aad hareero joogtay qof qaba cudurka COVID-19, ama aadan hubin calaamadaha iyo astaamaha digniinta ah ee cudurka COVID-19, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
 - Noocyaha cusub ee cudurka COVID-19 ayaa siyaado u fida oo si ka dhakhso badan u faafaya. Waxaa lagu talinayaa in la xirto 2 maaskaro, waxaana ugu fiican maaskarada KN95 oo la raaciyo maaskaro maro ah, si loo caawiyo xadaynta faafista cudurka.
- **Adeegbixiyahaaga wac haddii aad yeelato calaamado cudur sida:**
 - Xummad ama qandho ka sarraysa 100°F iyo qarqar, qufac, neeftuurid ama neefsasho adag, dhadhanka ama urta si cusub kaaga luma. *Ogsoonow:*
Waa caadi in dadka uurka leh ay yeeshaan heerkul sarreeya oo gaaraya ilaa 100.4°F digirii.
 - Haddii ay neefsashadu kugu adkaato (ay dhaafto sidii caadiga u ahayd uurkaaga), aad miyir beesho, dabno ama waji buluug ah, xanuunka ama cadaadiska ku jira xabadkaaga ama shafkaaga wac 911 islamarkaaba.
- Haddii aad ku jirto barnaamijka Medicaid Apple Health, cayimintu kaama lumi doonto waqtiga cudurka safmarka COVID-19.



Haddii aad ku tala jirto in aad isbitaalka ku dhasho, waxaa Adiga lagu weydiin doonaa in aad iska baarto cudurka COVID-19 marka aad ku dhawaato taariikhda lagu qiimeeyey dhalmadaada, dhaqaajintaada dhalmada ee qorshaysan ama qalliinkaaga caloosha ee qorshaysan.

Dadka adiga ku taageera ee laga yaabo in ay kula joogaan ayaa weliba la weydiin karaa in ay baaritaan iska qaadaan.

- **Qorshee in adiga iyo kooxdaada taageerada** si joogto ah baaritaan la idiinka qaado. Waxay tani noqon kartaa farsamo waxyeellada lagu yareeyo si loo caawiyo in laga fogaado dhexgallada ama hawlaha aanan la rabin sida dhaqaajinta
- **Degmooyin farabadan ayaa dhisay goobo baaritaan oo bilaash ah oo dadweynaha u furan.** Goobaha Baaritaanka Degaanka ama xaafadda waxaad ka heli kartaa internetka ama waxaad kala hadli kartaa oo aad weydiin kartaa adeegbixiyahaaga. Booqo bartayada internetka si aad u hesho liiska macluumaadka baaritaanka cudurka COVID ee degmada ku baahsan: thematernalcoalition.org



Booqo bartayada internetka si aad u hesho khayraad iyo macluumaad dheeraad ah

TheMaternalCoalition.org

Qorshayso in aad eeg eegto talooyinka ku toosan dhaqaajinta dhalmada iyo dhexgallada kale.

Waxaa muhiim ah in aad wax ka barato dhexgallada maxaa yeelay waxay raad ballaaran ku yeelan karaan natiijada kaaga soo baxda dhalmadaada iyo xaaladda dhalmada ka dib.

- **Dhexgallada:** qalabka loo isticmaalo si loo beddelo ama loo dhexgalo hannaanka ama nidaamka waqtiga dhalmada. Tusaale ahaan, duugista, siyaadada caanaha qasaaca, furidda caafimaadeed ee bacda biyaha qofka iyo dhalmada qalliin lagu sameeyo.
- **Dhaqaajinta dhalmadu** waa dhexgallo ama hawlo isku daba xiga oo lagu soo bandhigo goobta isbitaalka si loo bilaabo foosha socota iyo dhalmada waxayna qaadan kartaa waqti kastoo u dhexeeya 1–4 maalmood.
 - Sababaha qofka loogu dhaqaajiyo dhalmada: Cudurka dhiigkarka hore (pre-eclampsia), caabuqyada, dhibaataada caafimaadka ee ka timaadda uurka ama dhallaanka, furmida biyaha ee aanan fool lahayn 24 saacadood ka dib, uurka dhaafa 41 toddobaad, ama marka uu waalidku iskiis u doorto.
 - Sababaha aanan qofka loogu dhaqaajinin dhalmada: haddii aanay jirin dhibaatooyin caafimaadeed oo is barbar socda: Raaxo darrada uurka, marka takhtarku codsado, culayska qiimaysan ee dhallaanka oo “aad u weyn”, foosha oo iskeed u bilaabmi weyda marka uurku uu u dhexeeyo 38 iyo 41 toddobaad, cayilnaanta, da’da, naafooyinka jirka ama garaadka, xaaladaha caafimaadeed ee hore u jira ee la maamulo, isirka iyo jinsiyadda, iyo xaaladda ka bogsashada caadaysiga ama qabatinka.
 - Cudurka safmarka COVID-19, mugga ama qaadka isbitaalka, iyo go’aannada kale ee nidaamka la xiriira (matalan u baahashada baaritaanka cudurka COVID-19) MA noqonayaan sababo lagu dhaqaajiyo dhalmada.



Haddii adiga lagaa helo cudurka COVID-19....

Waxaad adigu xaq u leedahay in aad haysato hal qof oo ku taageera oo oggol in uu adiga ku hareero joogo waqtiga lagugu og yahay in aad qabto cudurka COVID-19.

Adiga laguguma khasbi karo in aad keli ku dhasho.

- Lammaanahaaga ayaa laga yaabaa in uusan adiga kuula joogi karin dhalmada haddii cudurka lagaa helay. Adeegbixiyeyaasha ayaa raba in ay xaqiijiyaan in uu jiro qof aanan qabin cudurka COVID-19 oo dhallaanka daryeela. Taas halkeeda weydiiso haddii qof aad saaxiibbo tihiin, qof qaraabadaada ka mid ah ama xirfadlaha doula uu adiga kula joogi karo oo uu oggolaado in uu adiga ku hareero joogo haddii lagugu og yahay in aad qabto cudurka COVID-19.
- Adeegbixiyahaaga dib uga warayso habraacyada isbitaalka/xarunta dhalmada, maxaa yeelay waxaa laga yaabaa in lagu sheego in aanay kula joogi karin dad ku taageera haddii aad cudurka qabto.



Tani ma aha talo caafimaadeed.

Dukumeentigani waa mid is beddelaya, waxaana loo cusboonaysiin doonaa hadba sida aan wax dheeraad ah uga baranno cudurka COVID-19. Sii wad in aad bartayada internetka ka fiiriso nuskhadaha ugu cusub. Talooyinkani waxay ku salaysan yihiin xogta la hayo hadda ilaa bisha Jannaayo 2021.

Maskaxda ku hay in isbitaal kaste iyo xarun kastoo dhalmo ay leeyihiin habraacyo iyaga gaar u ah, dib uga warayso waqti hore iyo marar badan waxa ay habraacyadaasi yihiin oo kuwaas kucusboonaysii qorshahaaga dhalmada.

Waqtigana diiqada iyo shakiga leh ayaa saamayn qotodheer keenaya, waxuuna sii suurtogelinayaa cudurrada niyadda ee waqtiga dhalmada. Waxaa abidba ugu badan daryeelka aan u baahan nahay, ka fiirso taageerada laga yaabo in aad u baahato, qofka ku jira bulshadaada, xataa qofka aad badi aragto, iyo khayraadka diyaarka ah. Si nabad ah ula xiriir kooxdaada taageerada adigoo isticmaala sheekada fiidiyowga leh, u dir sawirrada socdaalkaaga, oo socod u bax. Marka aad hawlo ama nidaam caadi ah la dhisato kooxdaada waxaad hubin kartaa in aad haysato qof iyo wax sugaya in uu ogaado sida ay xaaladdaada tahay waqtiga aad dhex marayso farxadda iyo caqabadaha kaa horreeya.

Haddii adiga lagaa helo cudurka COVID-19....

Waxaa laga yaabaa in ay Bixiyeyaasha Daryeelku aad ugu taliyaan in lagaa qaado dhallaankaaga.

Tan ADIGA ayaa ikhiyaar u leh.

- Waxaad xaq u leedahay in aad dhallaankaaga haysato laakiin maaskarada ha iska saarin si aad ugu ilaaliso, waxaa la muujiyey in uu cudurku si yar ugu kala gudbo waalidka iyo dhallaanka.
- Adeegbixiyahaaga ayaa ku talin kara in qof aanan bukin uu dhallaanka daryeelo ilaa adiga lagaa waayayo cudurka COVID-19.
- Marka aad guriga tagto, adigoo lagugu tuhunsan yahay ama laguu xaqiijiyey in aad qabto cudurka COVID-19 adeegbixiyahaaga ayaa codsan kara in aad aqalka ka joogto qol ka duwan midka dhallaanka oo qof aanan bukin aad u dayso daryeelka dhallaanka.
- Marka aad la joogto dhallaankaaga iyo dadka kale dhaqan geli tallaabooyinka taxaddarka ah adigoo maaskaro xirta, marar farabadan dhaqa gacmahaaga, oo jeermiska ka tira sagxadaha.
- Haddii takhtar uu ku taliyo in dhallaankaaga laga qaado cudurka COVID-19, waxaad dooran kartaa in aad iska dayso.



**JIRKAAGA.
DHALLAANKAAGA.
GO'AANNADAADA.**



Haddii adiga lagaa helo cudurka COVID-19....

Waxaad weli samayn kartaa oo lagugu dhiirrigelinayaa in aad naasnuujiso dhallaankaaga haddii aad qabto cudurka COVID-19.

- Caanaha aadamaha ayaa aad loogu talinayaa dhallaanka maxaa yeelay waxaa ku jira unugyada difaaca jirka oo hubiya in dhallaanku ay caafimaad qabaan, koraan waxayna iyaga ka ilaaliyaan cudurrada. Waxuu kaasi dhallaanka ka badbaadiyaa:
 - Shubanka iyo caloosha kacsan, Neefsashada dadaalka badan, Caabuqyada, iyo Cudurka dhimashada kadiska ah ee sabiga (sudden infant death syndrome) (SIDS).
- Naasnuujintu waxay siyaado iskugu xirtaa waalidka iyo dhallaanka, waxay caawisaa ka bogsashada dhalmada, waxay yaraysaa cudurrada niyadda ee dhalmada ka dib, waxayna soo furtaa maaddada oxytocin oo abaabusha isku xirnaanta iyo soo saarista caanaha.
- Waqtigan hadda la joogo, lama hayo xog muujinaysa in cudurka COVID-19 lagu gudbin karo mandheerta ama xabadka/caanaha naaska.
- Waxaa lagu talinayaa in la dhaqan geliyo: dhaqista gacmaha ka hor iyo ka dib taabashada dhallaanka, nadiifinta joogtada ah ee sagxadaha, xirashada maaskaro waqtiyada cuntaysiinta ayaa taxaddar dheeraad ah lagu muujin karaa.
 - Waxaa kuwan weliba loogu dhiirrigelinayaa dhallaanka lagu cuntaysiiyo caanaha qasaaca!
 - Wixii khuseeya soo jiidista caanaha: qalabka lagu soo jiiido nadiifi ka hor inta aadan isticmaalin, gacmaha dhaq, caanaha u soo jiid oo u kaydi sida caadiga ah, ka dibna mar kale nadiifi qalabka lagu soo jiiido caanaha.
- Waxaad xaq u leedahay in aad sii waddo naasnuujinta dhallaankaaga xataa haddii lagugu sheego ama laguu tuhunsan yahay cudurka COVID-19 (macluumaadka hoose oo dhan waxaa ku talinaya Ururka Caafimaadka Adduunka (World Health Organization)):
 - Dhallaanku waxuu caanahaaga ka heli doonaa unugyada difaaca jirka.
 - Dhaqan geli tallaabooyinka taxaddarka ah ee kor lagu sheegay.
 - Taageero ka hel naasnuujinta/ku cuntaysiinta xabadka ama shafka, waxay tani sii suurto gelinaysaa naasnuujinta guusha leh ee dhallaanka –xataa marka cudurka la heli waayo.
- Booqo bartayada internetka si aad u ogaato fursadaha taageerada caanaynta.



Waxaa halkan hoose ku yaalla su'aalo iyo mawduucyo aad adeegbixiyeyaashaada ka weydiinayso siyaasadahooda khuseeya cudurka COVID-19:

- ❓ Miyaa dhawaan isbeddello lagu sameeyey siyaasadaha kiliniiggiina ee la xiriira cudurka COVID-19?
- ❓ Waa maxay nidaamyada baaritaanka cudurka COVID-19 ee noo diyaar ah aniga iyo dadka i taageera (*xataa xirfadleyaasha doula lagu magacaabo*)?
- ❓ Miyuu diyaar yahay barnaamijka ummulisada Guriga ilaa Isbitaalka (Home to Hospital) miyaana la dooran karaa? Miyaan anigu dhanka caafimaadka ugu qalma? (*Fiiri bartayada internetka si aad uga hesho khayraad ama macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijka Guriga ilaa Isbitaalka*)
- ❓ Miyay diyaar tahay taageerada loo adeegsado Tignoloojiyadda (*kumbiyuutarka, telefoonka, tablet-ka ama aalad kale*) oo la raaciyo xirfadlaha doula?
- ❓ Ma jiraan xadaymo ku xiran cudurka COVID-19 oo dadka aniga i taageera ka saaran ila joogitaanka waqtiga dhalmada? (*Qaybo ka mid ah gobolka Washington hal qof oo keliya -caadi ahaan lammaanaha -ayaa laga oggol yahay.*)
- ❓ Haddii aniga la iga helo cudurka COVID-19, miyay ila joogi karaan dad i taageera waqtiga dhalmadayda?
- ❓ Waa maxay siyaasadihiinna ku toosan dhalmada ka dib iyo naasnuijinta inta la qabo cudurka COVID-19?
- ❓ Muddo intee leeg ka dib dhalmada ayaa aniga la i sii dayn doonaa?
- ❓ Sidee ayaan anigu weli u heli karaa afceliye waqtiga ballamaha iyo waqtiga dhalmada?

Booqo bartayada internetka si aad u hesho khayraad iyo macluumaad dheeraad ah:

[TheMaternalCoalition.org](https://www.thematernalcoalition.org)

Waxaan u mahad celinaynaa Maalgeliyeyaashayada Taageero ka Bixiyey Soo saarista Xirmadan qalabka:



The Maternal Coalition (Isbaahaysiga Hooyada) | info@thematernalcoalition.org