

# Weli miyaad dareemeysaa saameyn xanuun daba-dheeraatey ka dib markii uu kugu dhacay caabuqa COVID-19?



## Adeegyada taageerada ee ka jira Birmingham iyo Solihull

Liis ah adeegyada taageerada aad ka heli kartid Birmingham iyo Solihull ayaa halkan ka heleysaa: [www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk](http://www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk)

Daal  
Qufacid  
Neefta oo yaraata  
Xanuunka kala  
goysyada iyo murqaha  
Xaaladaha  
caafimaadka maskaxda  
sida walaaca

# Astaamaha ka danbeeya COVID

## Taageeridda ka soo ladnaashahaaga

Astaamaha ka danbeeya COVID ama loo yaqaano 'COVID-ka dheer' waxaa ay wataan astaamo saameyn kara caafimaadkaaga jireed iyo kan maskaxeed.

Waxaa jira waxyaalo badan oo aad adiga sameyn karto si aad u taageerto ka soo ladnaashahaaga. Waxaa sidoo kale jira adeegyo loogu talagaley kuwa u baahan taageero kale oo dheeraad ah.

## Waa maxay astaamaha ka danbeeya COVID

Astaamaha ka danbeeya COVID (mararka qaarkood loo yaqaano 'COVID-ka dheer') waxaa ay saameyn karaan caafimaadkaaga jireed iyo kan maskaxeed. Astaamo ayaa soo bixi kara marka uu ku hayo ama ka danbeysa caabuqa COVID-19 waxaana ay socon karaan wax ka badan 12 todobaad. Astaamahan waxaa ku jiri kara:

- Daal
- Qufacid
- Neefta oo yaraata
- Xanuunka kala goysyada iyo murqaha
- Xaaladaha caafimaadka maskaxda sida walaaca

## Sidee bey caan u yihiin astaamaha ka danbeeya COVID

Ilaa yo 10% bukaanka oo laga heley COVID-19 ayaa sii xanuunsanaada wax ka badan saddex todobaad, qadar ka sii yarna waxaa ay sii xanuunsanaadaan bilo.

## Ilaa iyo intee ayey sii jirtaa?

Cadeynta la hayo waxaa ay noo sheegeysaa ka soo ladnaashaha in ay qof kasta u kala duwan tahay. Astaamaha waxaa suurtagal ah in ay sii jiraan todobaadyo iyo bilo. Arintaas ayaana u sabab ah in ay muhiim u ahaato in la helo daaweynta saxda ah iyo taageeradaba.

Arinta farxadda leh waa in ay jiraan arimo badan oo aad adiga sameyn karto si aan u taageerto ka soo ladnaashahaaga.

## Taageeridda ka soo ladnaashahaaga



Marka aad ka soo ladnaaneysid COVID-19 waxaa jira waxyaalo aad adiga sameyn karto si aad naftaada u taageerto. Websitka 'ka soo ladnaashahaaga COVID' waxaa uu kaa caawinayaa in aad fahamtid waxa dhacay iyo waxa laga yaabo in aad fishid iyadoo qeyb ka aha ka soo ladnaashahaaga. Booqo: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk) ama scan ku samee QR code-ka.

## Taageero ka timaadda GP-gaaga

Kuwa u baahan taageero kale oo dheeraad ah xilligga soo ladnaashahooda, GP-gaaga ayaa kaa caawin kara in uu kuu hago adeega ugu wanaagsan. Arintan waxaa ku jira kara:

- Xarumaha caafimaadka nidaamka neefsashada
- Daaweyn jireed
- Daaweyn hadal iyo luqad ah
- Taageerada caafimaadka maskaxda
- Taageerada ladnaashaha

## Sida loo helo taageerada

Haddii isbitaalka lagu dhigey COVID-19 awgeed oo lagaa heley, waxaa suurtagal ah in aad hadaba heleysid taageero dabasocota oo kooxda isbitaalka ka timaada.

Haddii aad weli dareemeysid astaamaha ilaa iyo 12 todobaad ama ka badan ka dib caabuqa COVID ee kugu dhacay, fadllan la xiriir xaruntaada GP-ga. Waxaa ay kaa caawin karaan in aad heshid taageerada saxda ah.