

Talaabooyinka Qorshaynta ee Bukaanka iyo Qoysaska Inta Lagu Jiro Mushkilada COVID-19

Safmarka caalamka ee Coronavirus (COVID-19) waxa uu ku keeney mushkilad cusub. Waxaa muhiim ah in aad marka hore ka fikirto waxa aad rabto hadii aad qaado Coronavirus. Waxaa kamid ah nooca daryeelka ee aad doonayso hadii lagu dhigo isbitaalka iyo sida aad iskugu diyaarinayso joogitaankaaga isbitaalka.

Dhamaanteen waynu ku wada jirnaa tan. Marka aad qaado talaabo iminka aad kuu qorshaysan, waxa aad ka caawinaysaa qoyskaaga, asxaabta iyo daryeelka caafimaad bixiyayaasha.

Jooginta faafinta

Qof kastaa waa inuu barbartaa kala fogaanshaha dadka, gacmo maydhiga, iyo inuu sanku iyo afka qabsado marka uu hindhisayso ama qufacayo. Tani waxay ka dhigan tahay:

- Waa inaad raacdaa talooyinka "joogitaanka guriga" ee gobolkaaga, magaalada, ama caasimada.
- Waxa aad kula xidhiidhaa asxaabta iyo qoyska taleefanka, maqal iyo muuqaal ama baraha bulshada.
- Dadka iyaga oo u eeg inay caafimaad qabaan oo aan wax xanuun ah dareemeynin ayay hadana xanuunsanaan karaan.
- Hadii aad leedahay caruur, waxa aad dadaal u gashaa sidii aad u caafimaad lahayd oo aad u firfircoonaan lahayn, laakiin fadlan xasuuso in garoomada lagu ciyaaro sabab wanaagsan keentay xidhiidhka. Caruurtu waa inay kaliya la joogaan walaalahood iyo qoyskooda.
- Marka aad guriga uga baxayso si aad wax uga soo iibsato tukaanka iyo wixii kale ee daruuri ah, waxa aad isku daydaa inaad mar kaliya wax wada ka wada iibsato tukaanka si aanu saxmad u noqon. Maydh gacmahaaga kahor iyo kadib marka aad alaabta tukaanka taataabato, iyo marka aad ka baxdo.
- Caafimaad qab - waxa aad samaysaa jimicsi, lugee, waxa aad maalin kasta u baxdaa banaanka wakhti. Waxa aad isku daydaa inaad dadka kale ee aan qoyska ahayn u jirsato 6 fuudh marka aad banaanka joogto. Naftaada xanaanee.
- Qof kastaa waa inuu afka iyo sanku qabsadaa oo uu isticmaalaa kilinikis marka uu qufacayo ama hindhisayo. Waxa aad ku tuurtaa kilinikiska aad isticmaashay qashinka markaa leh bacda qashinka. Kadibna, markaba maydho gacmaha. Waxa aad ku qufacdaa ama ku hindhistaa suxulkaagga hadii kilinikis aanad heleynin.
- Qof kastaa waa inuu ugu maydhaa gacmihiisa si joogto ah sabuun iyo biyo 20 ilbidhiqsi. Waxa aad xogtaa xaga hore iyo xaga danbe ee gacantaada, iyo faraha dhaxdooda, mar kasta. Kadibna waxa aad raacisaa biyo. Hadii aanad heleynin biyo iyo sabuun, waxa aad ku nadiifisaa gacmahaaga alkohool

gacmo nadiifiya ee 60% alkohool yihiin, waxa aad marisaa dhamaan inta muuqata ee gacantaada, oo waxa aad isku xoqdaa ilaa inta uu qalalayo.

- Waxa aad ku xidhataa maro wajiga marka aad dadka kale la joogto. Waxa aad u gudbin kartaa COVID-19 dad kale xataa hadii aanad xanuunsan. Qof kastaa waa inuu xidhaa waji gashad marka uu joogo banaanka, tusaale ahaan tukaanka ama meesha aad ka iibsanaayo wixii daruuri ah. Marada wajiga lagu xidho waa in aan loo xidhin caruurta ka yar 2 sano jirka, qof kasta oo qaba xanuunka neefsiga ama cid suuxdan, miyir beeley ama sida kale aan iskaga saari karin iyada oo laga caawiyo moojee.

Dawooyinkaaga

- Waxa aad liis garaysataa dawooyinka (magaca, xadiga, iwm.) oo waa inaad haysataa.
- Waxa aad qorshaysataa dib usoo qaadashada dawada, oo waa inaad la xidhiidhaa xaruntaada caafimaadka, isbitaalkaaga, ama farmasigaaga iminka.
- La hadal farmasigaaga si aad u eegto hadii dawadaada lagu soo diri karo.

Lacagtaada iyo Kharashaadkaaga

- Waxa aad doorataa cid aad ku kalsoon tahay oo markaa kaa caawin karta lacagtaada iyo kharashaadkaaga.
 - Waa inuu qofku yaqaanaa sida uu u geli karo macluumaadkaaga maaliyadeed iyo xisaabtaada, waxaana ku jira baaswoodhka.
- Waxa aad iska ilaalisaa tuugta. Cid aanad garanaynin ha siinin macluumaadkaaga lacagta.
- Haddii aad qaadatao lacaga Sooshaal Sekuuritiga, lacagtaada weli way soo socotaa (www.ssa.gov/coronavirus/).
- Ururka U Ololeynta Bukaanka ayaa kaa caawin kara khayraadka si markaa aad u yarayso caqabada maaliyadeed ee daawaynta caafimaad (<https://www.patientadvocate.org>).

Aygaaga

- Waxa aad doorataa cid daryeesha aygaaga.
 - Waa in inaad qortaa magaca dhakhtarka aygaaga, tilmaamaha daryeelka aygaaga, iyo liiska dawooyinka aygaaga loo qoray.
 - Waxa aad siisaa furaha guriga, hadii ay dhacdo in loo baahdo inay inta ay guriga tagaan ay markaa aygaaga wax u qabtaan.
- Waxa aad waydiisaa tukaankaaga cuntada iyo agabka ayda, oo waxa aad isticmaashaa adeegyada dalbalka onlineka ah (sida, Chewy.com).

Qorshahaaga Daryeelka Caafimaad: Sadex Talaabo Ficil

1. Waxa aad cid u sheegtaa daryeelka aad doonayso.

Kan ayaa UGU muhiimsan.

- Waxa aad ka fikirtaa waxa nolosha kuugu muhiimsan: qoyska, ayda, waxa aad xiisayso qabashadeeda, iwm.:

- **Cake** waxaa weeye agab qorshayn oo kaa caawin kara inaad baadho, duwaan geliso, oo aad wadaagto go'aankaaga caafimaad, sharci, aas, iyo dardaarankaaga (www.joinCake.com).
- Waxay noqon kartaa wax adag in la sameeyo, laakiin qorshayntu waxa ay u fududaysaa qoyska inay gaadhaan go'aan, marka loo baahdo.
- Waxa aad ka fikirtaa waxa aad daryeelka caafimaad u doonayso:
 - Waxa aad kala hadashaa cida kuu dhaw daryeelkaaga caafimaad (go'aan gaadhaha caafimaadka), qoyskaa ama asxaab, iyo sidoo kale daryeelka caafimaad bixiyaha, nooca daryeelka aad doonayso.
 - **Prepare for your Care** waxaa weeye websayt tusa sida aad ugala sheekeysan karto (www.prepareforyourcare.org).
- Waxa aad eegtaa inaad la wadaagto rabitaankaaga daryeelka caafimaad cida kuugu dhaw (go'aan gaadhaha caafimaadka) iyo dad kale taleefan ahaan iyo/ama fiidyaw aad iska duubtay. Waxa aad sidoo kale dadka kale kula sheekeysan kartaa maqal iyo muuqaal:
 - Whats App (www.whatsapp.com); Zoom (<https://zoom.us>); Skype (<https://skype.com>) ama FaceTime (qaabka maqal iyo muuqaal ah ee aalada Apple).
 - Waxaad kasoo dejisataa foomka Amarka Daawaynta Massachusetts ee Daawaynta Cimri Dheeraynta (Massachusetts Medical Orders for Life Sustaining Treatment) (<https://www.molst-ma.org/>)

2. Dooro “medical decision maker (go'aan gaadhaha caafimaadka)” (cida kuugu dhaw daryeelka caafimaadka)

- Qofkan ayaa kuu hadli doona hadii aanad hadli karin maadaama oo caafimaadku kuu saamixi waayay. Waxa aad doorataa go'aan gaadhe caafimaad oo kale, hadii aanay adiga kuu suurto gal ahayn.
- Waxa aad xaqiijisaa in dhakhtaradaadu garanayaan daryeelka aad doonayso.
- Waxa aad haysataa lambarada taleefanadooda.
- Go'aan gaadhaha caafimaad ee wanaagsan waa qofka:
 - Dhakhtarkaaga u tagi kara ama taleefanka kala hadli kara.
 - Garanaya daryeelka aad doonayso iyo ka aanad doonaynin.
 - Aad ku kalsoon tahay inuu taas ka dhabeeyo.
- Waxa aad u sheegtaa go'aan gaadhahaaga caafimaadka sababta aad u dooratay.
- Prepare for Your Care waxa uu kaa caawin karaa wada hadalkan (www.prepareforyourcare.org).

3. Waxa aad isku daydaa inaad buuxiso “Advance Directive (Dardaaranka Hore)”

- Foomkani waxa uu kuu sahlayaa in aad gaadho go'aanka oo aad markaa qorto daryeelka caafimaad ee aad doonayso, hadii ay dhacdo in aanad hadli karin adiga caafimaadkaaga dartii.
- Hadii aad marka hore leedahay dardaaran hore, oo aad naqdidoo, oo aad cusboonaysiiyo, oo aad la wadaagto cida kuugu dhaw daryeelka caafimaadka (go'aan gaadhaha caafimaadka) iyo daryeelka caafimaad bixiyahaaga.

- Foomamka Dardaaranka Hore waxaa laga heli karaa Prepare for Your Care (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>).
 - Waa CAADI inaad saxeehin foomka ama aanad markaba markhaati u helin.
 - Akhriska foomku waxa uu kaa caawinayaa inaad ka fikirto nooca daryeelka ee aad doonayso.
 - Buuxinta foomku waxa ay ka caawinaysaa qoyskaaga iyo bixiyayaasha inay ogaadaan daryeelka aad doonayso iyo ka aanad doonaynin.
- Waad sawiri/faakis garayn garan kartaa, iimeel ama inta aad sawir ka qaado ayaad ka diri kartaa foomka taleefankaaga oo aad u diri kartaa cida kuugu dhaw daryeelka caafimaadka (go'aanka gaadhaha caafimaadka), daryeelka caafimaad bixiyaha, iyo cida kale ee aad ku kalsoon tahay.

Gelida Isbitaalka iyo Xeerarka Isbitaalka ee Cusub

Is dhigida isbitaalka wakhtiga safmarka Coronavirus waxa uu ka duwanaa karaa wixii bukaanka iyo qoysasku yaqaaneen. Arrimuhu way is badali karaan.

- Dhakhtarkaaga caadiga ah waxaa dhici karta in aanad la kulmi karin, oo taleefanka kaliya aad kala hadli karto.
- Cid kusoo booqata lama ogola marka laga tago xaalado gaar ah.
- Waxaa dhici karta in lagu geeyo isbitaal aan ahayn kii aad marka hore daryeelka ka heli jirtay.

Mararka qaar bukaanku waa in la geeyo ayay noqonaysaa waaxda daryeelka sare oo markaa lagu rakibaa mishiinka neefsiga (ogsajiin) marka loo dhigo isbitaalka Coronavirus.

- Daraasaduhu waxa ay muujinayaan in badanaa dadka u baahan ogsajiinta ay tahay inay isbitaalka ku jiraa dhawr todobaad, ama wax ka badan.
- Dadka ogsajiintu ku xidhan tahay looma ogola inay hadlaan.

Waxaa wanaagsan inaad samaysato liis, marka hore, waxa aad doonayso inaad guriga kasoo qaadato. Waxa aad raacdaa talooyinka kuwaas oo markaa inaad bilawdo kaa caawinaya.

- **Waraqaha iyo macluumaadka:**
 - Lambaro taleefan, xidhiidhka muhiimka oo uu ku jiro daryeelka caafimaad bixiyahaaga, oo ay ku jiraan dadka aad u igmatay inay kuu noqdaan go'aanka caafimaad gaadhayaasha (*eeg Talaabada 2, ee sare*)
 - Liiska dawooyinka (ama waxa aad soo qaadataa caagaga kiniinada)
 - Dardaaranka hore ama macluumaadka rabitaanka caafimaad (*eeg Talaabada 3 ee sare*)
 - Waxa aad qorshaysaa hawlaha aygaaga ama kharashaadkaaga
- **Agabka:**
 - **Taleefanka, taabletka iyo/ama kombuyuutarka iyo xadhkhooda.** Aaladahani waxa ay kaa caawin karaan inaad qoyskaaga iyo asxaabtaa aad la xidhiidho

- Muraayado, sameecadaha maqalka, ilkaga saaga, iyo shayada kale ee noocan ah
- Sameecadaha dhagaha, waji gashadka hurdada, buugaagta, iyo dharka

Linkiyo Macluumaad iyo Khayraadka Dheeraad ah

Tilmaamo dheeraad ah oo adiga iyo qoyskaaga loogu talo geley si aad iskaga ilaalisaan faafitaanka Covid-19 waxaa laga heli karaa [websaytka CDC](#). Shayyo kaa caawin kara daryeelka amaanka ah ee xubinta qoyska ee xanuunsanaysa ee guriga joogta waxaa sidoo kale laga heli karaa linkiga hoose:

- [Daryeelka Nafta ama Xubinta Qoyska ee qabta Covid-19.](#)
- [Taxadirka guriga.](#)
- [Iska ilaalinta faafitaanka fayruska](#)
- [Sida loo nadiifiyo ee jeermiska looga dilo gurigaaga](#)
- [Calaamadaha Coronavirus](#)
- [Miyaad Ku Jirtaa Khatar Sare ee Xanuunka ah?](#)
- [Isla Ilaalinta Xanuunsashada](#)
- **Agabka Lagu Taageero Wada Sheekeysiga Qoyska: Ogaanshaha Daryeelka Aad u Baahan Tahay**
 - Prepare for Your Care: Barnaamijka talaabo talaabada ah oo fiidyaw ah <https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - Cake: Baadhitaanka, waraaqaha iyo wadaagista go'aamada caafimaadka, sharciga, aaska iyo dardaaranka ee qorshaha dhamaadka nolosha www.joinCake.com
 - Hello ciyaar wada sheekeysiga oo Common Practice (Nidaamka Caamka ah) <https://commonpractice.com>
 - Ikhtiyaarka Qadarinta Leh ee Khayraadka COVID-19 <https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - Waxa Aynu Ka Sheekeysan Karnaa Waxa Aniga Muhiim Li Ah? Waraaqaga Tilmaamaha Ururka U Ololaynta Bukaanka ee Qaran <https://www.npaf.org/can-we-talk/>
- **Agabka Taageerada Dheeraadka ah**
 - Ururka U Ololaynta Bukaanka Qaran COVID-19 Xarunta Talaabada: Macluumaadka ololaynta iyo xeerka <https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>

- Uruka U Ololaynta Bukaanka Khayraadka iyo adeegyada u hagaya bukaanka iyo qoysaska caqabadan murugsan ee daryeelka caafimaad
<https://www.patientadvocate.org/>
- Isdaji oo Dhaxda u Xidho Hadhka COVID-19: Fiidaywga Dalada Bukaanka Faafinaya
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

Waxaa la sameeyay tilmaamaha iyada oo la iska kaashanayo Nidaamka Daryeelka Caafimaadka, khabiirada xanuunada daran, iyo Uruka U Ololaynta Bukaanka Qaran (National Patient Advocate Foundation, NPAF).