

Jagorar kwayar cutan Korona (Kovid19)

HAUSA

KOVID-19 sabuwar cuta ce da ke iya shafi huhu da hanyoyin iska. Kwayar cuta da ake kira “kwayar cutan korona” shi ne sanadin wanna cutan.

Dole ne kowa ya zauna a gida domin taimakawa wajen dakatar da yaduwar kwayar cutan korona.

Wannan na haɗe da mutane duk shekaru daban-daban – ko da ba ka da wata alamar cutar ko wasu matsalolin lafiyar jiki.

Kuna iya barin gidajen ku domin wadannan dalilain kawai

- zuwa siyayyar abubuwa masu mahimmanci – a lokacin da ake bukatar su ta gaske kowai.
- yin wani nau’in motsan jiki a kowace rana – kamar gudu, tafiya ko hawan keke kai kadai ko tare da mutanen da ka kake zama tare da su
- don kowane irin bukata na lafiyar jiki – alal misali, zuwa kantin magani ko sadar da kayayyakin masu muhimmanci ga marasa tsaro
- zuwa da dawowa daga wurin aiki – amma sai dai idan ya zama tila.

Idan kuna da:

- zazzabi – an ji zafi idan aka taba kan kirji ku ko bayan ku.
- sabon tari, tari mai maimaitawa – ma'anar wannan ne cewar kun fara tari akai-akai

Ya kamata ku zauna a gida kuma ku bi [jagorar warewa don gidaje masu yiwuwar kamuwa da cututtukan kwayar cutan korona](#)

An dakatar da taron mutane fiye da biyu a fili – duk da taron addini (said dai jana’izai). Yana da muhimmanci a bi wannan jagorar, za a iya hukuntar da ku idan ba ku bi ba.

‘Yan sanda, jami’an shige da fice, da sojoji na iya taimaka a wajen aiwatar da matakan kiwon lafiyar jama’a, tare da tabbatar da sadar da abincida sauran muhimman abubuwa ga mutane marasa tsaro.

Sakamakon kwayar cutan korona, bukatar gabatar da kanku a matsayin sharadin samun belin shige da fice – an dakatar da shi na lokaci kadan. Za ku kae bi rubutu na SMS tare da cikakkun bayanai game da ranar gabatar da kanku na gaba. Don karin bayani game da canje-canje ga tsarin mafaka, duba a nan:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Wanene ke cikin haɗarin kwayar cutan korona

Kwayar cutan korona na iya sa kowa ya yi tsananin rashin lafiya, amma akwai wasu mutanen da suke cikin haɗarin mafi girma. A misali, zaku iya fuskantar babbar haɗari daga kwayar cutan korona idan kuna:

- Waɗanda suka sake dasa sashin jikinsu
- jiyyan wasu nau'ikan cututtukan daji
- da cutar daji na jini ko na bargon kashi, kamar cutar sankarar bargo.
- cutar huhu mai tsanani, kamar ciwon gādo da ake kira **cystic fibrosis** ko ciwon fuka mai tsanani
- rashin lafiyar da zai baka damar kamuwa da cuta
- shan magungunan da ke raunana tsarin garkuwar ku
- da ciki da kuma ciwon zuciya mai tsanani

Idan kuna tunanin cewa kun fada a ɗaya daga cikin waɗannan nau'ikan haɗarin kuma ba ku karɓi wasika daga Kungiyar masu kula da lafiyar ku a ranar Lahadi 29 na watan Maris 2020 ba ko GP ɗinku (likita) bai tuntube ku ba, ya kamata ku tattauna damuwanku da GP (likita) ɗinku ko likitan asibitin. Idan baka da GP, tuntubi DOTW UK don taimako: **0808 1647 686** (wannan lambar kira ta kyauta ce) ko a tura imel a clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Yadda zaka kare kanka idan kana cikin hatsarin gaske

Idan kun kasance cikin hatsarin yin rashin lafiya sosai daga kwayar cutan korona, akwai karin abubuwa da yakamata ku yi don kauce wa kamuwa da ita.

Waɗannan sun haɗa da:

- Ba barin gidanka - kar a fita zuwa yin siyayya, neman magani ko motsa jiki
- nisanta akalla mita 2 (matakai 3) nesa da sauran mutanen gidanka gwargwadon damar ka

Nemi abokai, dangi ko makwabta ka suyi maka siyayya da magunguna. Su bar su a bayan kofar ka.

Idan kuna bukatar taimako don sadar da kayayyaki masu mahimmanci kamar abinci, zaku iya yin [rajiista don samun tallafin kwayar cutan korona](#).

An yi muku gargadi sosai ku zauna a gida koyaushe kuma ku guji hulɗa da fuska na akalla makonni 12 daga ranar da kuka karɓi wasikarku.

[Karanta cikakkiyar gargadi game da kare kanku idan kun kasance cikin haɗarin mafi girma game da kwayar cutan korona akan GOV.UK](#)

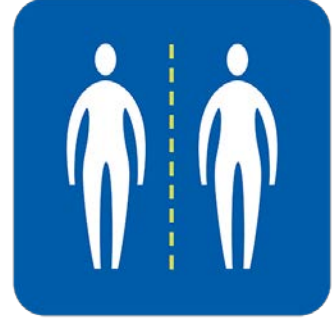
Jagora kebewar gidaje masu yiwuwar kamuwa da kwayar cutan korona



Kada ku tafi wurin aiki, makaranta, aikin fidan GP, kantin magani ko asibiti.



Yi amfani da wurare daban, ko ku tsabtace wurin a tsakani amfani



Ku guji kusanci da sauran mutane



A sadar muku abinci da magani



Kada ku karbi baki



In ya yiwu, ku kwanta ku kaɗai



Ku wanke hannuwanku a kai a kai



A sha ruwa da yawa



A sha paracetamol don taimakawa da alamun cutan

Don karin bayani duba <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Har yausha ne za a bi jagorar warewa nan?

- Duk wadanda su ke da alamu cutan, sun kamata su zauna a gida, su ware kansu akalla kwanaki 7.
- Idan kuna zama tare da wasu mutanen, ya kamata su zauna a gida kuma su ware kansu don akalla kwanaki 14, don guje wa yadar da cutar a waje.
- Amma, idan wani a cikin gidan ku ya sami alamun cutan, ya kamata ya zauna a gida kuma ya ware kansa don kwanaki 7 daga ranar da alamun cutar su ka fara. Ko da cewan sun riga da sun yi kwana 14 a gida.
- Idan kuna zama tare da wanda sunada shekara 70 ko sama da haka, sun dade da rashin lafiya, suna da ciki ko kuma sunada kasalar tsaron lafiya jiki, a yi kokarin a nema masu wani wurin zama daban na kwanaki 14.
- Idan ya zama dole ne ku kasance tare a gida, yi kokarin nisanta da junan ku gwargwadon damar ku.

Wani lokaci ne ya kamata na tuntuɓi NHS 111?

- kana jin rashin lafiya har baka iya yin ayyukan da ka saba yi ba, kamar kallon talabijin, amfani da wayarka, karatu ko tashi daga gado
- Kun ji cewa baza ku iya kula da alamunkun a gida ba
- your condition gets worse
- yanayinku yana karuwa
- alamominku ba su ragu ba bayan kwana 7

Yaya ne za na iya tuntuɓi NHS?

Kuna iya anfani da [NHS 111 online coronavirus service](#) don sanin abin da za a yi a bayan wannan. Idan baza ku iya samun damar ayyukan yanar gizo ba zaku iya kiran 111 (wannan lambar kira ta kyauta ce). Kuna iya neman mai fassara a yaren ku.

Menene zai faru idan inna damua da matsayin kaura na ba?

Dukkan ayyukan NHS ta kwayar cutan korona kyauta ne ga kowa ba tare da la'akari da matsayin su baki a cikin UK ba. Wannan ya hada da gwajin kwayar cutan korona da magani, koda kuwa gwajin ya nuna cewa basu da cutar ba. An shawarci asibitocin na NHS cewa ba a bukarar binciken shige da fice ga mutanen da ke karbar gwaji ko magani na kwayar cutan korona.

Me zan iya yi don dakatar da yada kwayar cutan korona?

- Tabbatar da wanke hannayenku akai-akai, ayi amfani da sabulu da ruwa, akalla sakan 20
- Bi shawar game da kasancewa a gida

Wannan shawara ta dogara ne da shawarar lafiya da bayanai na NHS kuma shawara ce ga kowa a cikin UK, ba tare da la'akari da kasar asalin su ba. Don karin bayani:

- Jagorar NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Jagorar WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Version 3 [24.03.2020]