University Hospitals Birmingham
NHS Foundation Trust

Macluumaad loogu talagalay haweenka uurka leh ee lagu daryeelo Isbitaalka Heartlands

Coronavirus (COVID-19) iyo uurkaaga

CORONAVIRUS

LAFTIGAAGA IYO DADKA KALE ILAALI

Waxaa la soo saaray: 6 Abriil 2020
Authors: Maternity Team
Werinta 1.0
CPADS: 74955

Waan ognahay inaad ka walwaleyso saameynta uu cudurka coronavirus ku lahaan karo uurkaaga iyo dhallaankaaga. Buug-yarahaan wuxuu hadafkiisu yahay inuu ku siiyo macluumaad ku saabsan coronavirus, daryeelka uurkaaga iyo is-bedelada aan ka sameynay adeegyada qaybta dhalmada inta lagu guda jiro faafiska coronavirus, si adiga iyo cunuggaagaba si ammaan ah ku joogtaan.

Hubinta in lagu taageero oo lagu daryeelo si badbaado leh inta lagu guda jiro uurkaaga, dhalashada iyo muddada ka dambeysa ayaa weli ah mudnaanteena koowaad.

Waa maxay coronavirus?

COVID-19 waa cudur cusub oo saamayn xun u geysan karaa sambabahaaga iyo marinnada hawada. Waa nooc caabuq oo ka mid ah bahda fayraska ee loo yaqaanno coronavirus.

Sidee buu u faafaa coronavirus?

Habka ugu badan ee lagu qaado cudurka 'coronavirus' waa inaad ka qaaddo sagxad uu qof qaba COVID-19 taabtey ka dibna u gudbiso afkaaga, sankaaga ama indhahaaga markaad taabato wajigaaga. Tani waa sababta gacma-dhaqidda joogtada ah ay muhiim u tahay.

Tallaabooyinkaas waxaa dheeraad u ah oo aad muhiim u ah in aad dadka kale ka fogaato sida lagugu taliyay iyo u badbaadiso laftigaaga, ilmahaada iyo qoyskaaga ballaaran.

Fayrasku waxaa laga yaabaa inuu si dhakhso ah u faafo maaddaama ay dadka leh astaamo yar ama khafiif ah dhaqdhaqaaqaan - dadkaasn ma oga inay xitaa qabaan fayraska.

Kala fogeynta bulshada macnaheedu waa inaad guriga la joogto kaliya dadka gurigaaga ku nool iyo dibedda u baxdo kaliya markaad:

- Soo ibsanayso waxyaabaha lagama maarmaanka ah ee aasaasiga ah, tusaale ahaan cuntada iyo dawooyinka, kuwaaso la rabo in la sameeyo marar si dhif ah
- Sameynayso hal nooc jimicsi ah maalintii, tusaale ahaan socodka - keligaa ama xubno reerkaaga ah
- Raadsanayso wixii baahi caafimaad ah, oo ay ku jirto ka qayb-galka ballamahaaga dhalmada ama tagayso waaxda umulisoyinka, tusaale ahaan haddii aad isku aragto in dhaqdhaqaaqyada ilmaha yaraadaan.
- U safrayso ujeeddooyin shaqo, laakiin waxaad kaasi samayn kartaa oo keliya haddii aadan guriga ka shaqeyn karin

Waa maxay sababta ay haweenka uurka leh ku jiraan koox nugul ah?

Iyada oo ku saleysan caddeynta aan ilaa iyo hadda hayno, haweenka uurka leh weli uma badna inuu ku dhaco cudurka coronavirus marka loo eego dadka kale.
Waxaan ognahay in tiro yar ka mid ah dumarka uu uurkooda beddeli karo sida jirka wax uga qabto caabuq fayrus ah.
Tani waa wax ay umulisooyinka iyo takhaatiirta haweenka ogaayeen sanado badan iyo og yihiin sida wax laga qabto.
Ilaa iyo hadda, ma jiraan wax cadeyn ah oo muujinaya in haweenada uurka leh ee cudurka coronavirus qaba ay ku jiraan halis iyo dhibaatooyin daran marka la eego shaqsiyaadka kale ee caafimaadka qaba.

Sidee ayuu coronavirus u saameeyaa haweenka uurka leh?

Waxaa la filayaa in haweenada badankood ee uurka leh ay la kulmaan oo keliya calaamado ifilo/hargab yar ama dhexdhexaad ah.

Calaamadaha iyo waxa la sameeyo

Ha ka tagin gurigaaga haddii aad qabtid mid ka mid ah calaamadahaan/astaamahaan:

qandho sare - tani macnaheedu waxaa weeye inaad kuleyl tahay markaad taabato feerahaaga ama dhabarkaaga (uma baahnid inaad cabbirto heer-kulkaaga)
qufac cusub, oo isdaba joog ah - tani macnaheedu waa qufac badan in ka badan saacad, ama 3 jeer wax badan qufacdey 24 saacadood gudaheeda (haddii aad badanaa qufac leedahay, uu qufacaada yahay mid ka xun sidii caadiga ahayd)

Haddii calaamadahaada khafiif yihiin fadlan isticmaal adeegga NHS 111 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo talo. **Wac 111 kaliya haddii aadan heli karin adeegga khadka tooska ah.**

Keli ahaanta ayaa waxtar u leh joojinta faafitaanka coronavirus

Ha ka tagin gurigaaga haddii aad leedahay calaamadaha coronavirus (COVID-19) ama aad la nooshahay qof leh calaamadaha cudurka.

Tani waxaa lagu magacaabaa keli ahaanshaha. Jadwalka keli ahaanshada (go'doominta) wuxuu ku tusayaa muddada lagaa rabo inaad is go'doomiso iyada oo ku xiran haddii adiga ama qofka aad la nooshahay leeyahay calaamadaha cudurka.

Maxaad sameyn kartaa haddii umulisada ama qaybta dhalmada ballan la leedahay goorta aad is go'doominayso?

Haddii lagaa rabo inaad tagto ballanka umulisadaada bulshada ama koox kale, waxaa muhiim ah inaad horay ula xiriirto si aad ka codsato inay talo ku siiyaan maaddaama adiga ama xubin qoyskaaga ka mid ah qabtiin calaamadaha cudurka iyo is go'doominaysaan.

Diiwaankaaga gacan-qabsiga wuxuu leeyahay faahfaahinta xiriirka ee umulisadaada bulshada iyo waaxaha kale.

Sidee loo beddeli doonaa daryeelkayga hooyada ee Isbitaalka Heartlands?

Hubinta in daryeelka uurkaagu uu yahay mid ammaan ah oo la jaanqaada hagida qaranka ayaa ah mudnaanteena koowaad. Waxaan ku qasbannahay inaan beddelno habka aan u bixinno daryeelka sababtoo ah:

- Haweenka uurka leh waxaa loo aqoonsaday inay yihiin koox khatar ugu jirta cudurka coronavirus. Marka tan la eego waxaan rabnaa inaan yareyno fursadda aad ku qaadi karto fayraska markii aad daryeel naga heleyso.
- Waxaa is-beddelo laga sameeyay shaqaalaha diyaarka u ah shaqada iyo baahi dheeraad ah ayaa ka jira adeegyada isbitaalka.

Daryeelka dhalmada ka hor: Umulisooyinka Bulshada iyo Ballamada Bukaan-socodka

Si loo yareeyo fursada ah inaad fayras kugu dhaco, iyo sidaas aad u raacdid talada dowladda oo aad gurigaaga joogtid, waxaan yareyn doonnaa ballamada xarumaha dhalmada ka hor iyo rugaha caafimaadka bulshada. Markii inoo suurtoobo waxaan ballankaaga ku samayn doonnaa telefoonka.

Haddii aad leedahay ballan oo aadan u baahnayn inaad fool ka fool laguu arko, markaa waan kula soo xiriiri doonnaa si aan kuula socodsiinno iyo ku qaban-qaabino ballan telefoon ah.

Ballamada telefoonka, waxaan kaala soo xiriiri doonnaa lambarka telefoonka ku jiro galkaaga, fadlan hubi in umulisadaada ay haysato faahfaahinta xiriirkaaga ugu dambeysay.

Haddii aanan kula soo xiriirin si aan ku ogeysiinno in balantaadu la beddelay, waxaa loola jeedaa inaan u baahannahay inaan laftigaaga ku aragno, iyo in la rabo inaad timaado sida loo qorsheeyay.

Qaar ka mid ah dhismooyinka aan u isticmaalno rugaha caafimaad ee bulshada ayaa xiran sidaa darteed waxaan ku ogeysiin karnaa meel cusub, waxaanan isku dayi doonnaa inaan ku helno mid kuu dhow.

Dhammaan ballamaha, ha ahaadano kuwa rugaha bulshada iyo isbitaalada, fadlan keligaa ka qaybgal si aad nooga caawiso yareynta faafitaanka fayraska. Haddii aad dareensan tahay inaad u baahan tahay taageero dheeri ah markaad ka soo qeyb galayso ballanka, fadlan horay nala soo xiriir. Hadda awood uma lihin inaan bixinno adeeg turjubaan waji ka waji ah, laakiin waxaan adeegsaneynaa tabaha kale ee farsamada.

Waaxda Umulisoyinka

Aad ayey muhiim u tahay inaad la xiriirto Waaxdeena Umulisoyinka wixii walaac ah ee aad qabtid muddada uurkaaga iyo bilowga foosha. Umulisooyinkeena ayaa kuu gudbin kara GP-gaaga ama umulisadaada bulshada haddii ay dareemaan in kani yahay waddo kuu habboon.

Haddii aad la kulanto mid ka mid ah waxyaabaha soo socda fadlan wac Waaxda Umulisoyinka:

- U malayso inaad foolanaysid
- U malayso in ilmo-galeenka soo biyo jabay
- Calool xanuun xilliga uurka
- Dhiig bax xilliga uurka
- Hoos u dhac ama is-beddelka dhaqdhaqaaqa cunuggaaga
- Madax xanuun
- Dareen xanuunsanaan
- Walaacyada umusha ka dib

Khadka tooska ah ee Waaxda Qiimeynta Hooyada waa **0121 424 3990**.

Haddii aan kugu casuunno in baaritaan lagugu sameeyo Waaxda Qiimeynta hooyada markaa waa inaad inoo sheegtaa haddii lagaa shakiyo ama laguu caddeeyo inaad qabtid cudurka ‘coronavirus’, xitaa haddii aad astaamo khafiif ah kaliya leedahay. Tani waxay fursad siin doontaa xirfadlayaasha caafimaadku inay xirtaan qalab ilaalin ee habboon markay kugula kulmaan albaabka ambalaaska. Waxaan ku siin doonaa maaskaro aad xirato intii aad ka joogto isbitaalka. Haddii qof kale ku keeno isbitaalka, markaa waxaan ka codsan doonnaa inay joogaan isbitaalka banaankisa si ay nooga caawiyaan dhimista halista faafitaanka fayraska.

Waqtiga fooshaada

Waxaan ku dadaali doonnaa inaan hoggaansanno doorbididdaada dhalashada laakiin waxaan ku qasbannahay inaan sameyno is-beddelo, kuwaaso loo baahan yahay inaad ka warhesho:

- Hal qof kaliya ayaa loo oggol yahay inuu ku weheliyo inta lagu jiro foosha aagagga dhalmada oo keliya.
- Ka dib markii lagugu qiimeeyo Waaxda Umulisoyinka, qofka kugu wehelin doono foosha ayaa la wici doonaa si ay kuugu soo biiraan Qolka Foosha ama Xarunta Dhalashada.
- Haddii aad qabtid ama laga shakisan yahay inaad qabtid coronavirus, fadlan tag goodbta soo dhaaweynta ee Qolka Dhalmada iyo si cad arrintaan u sheeg markaad timaaddo. Fadlan kaligaa imow, haddii qofka kugu wehelin doono foosha u baahan tahay waa lala xiriir doonaa haddii lagama marmaan yahay.
- Adeegga suuxinta ayaa xilligaan saaran culeys weyn, waxaana laga yaabaa inay taasi macnaheedu tahay in dib u dhacyo weyn ka imaan karaa bixinta suuxinta laf-dhabarka (epidural) si loo yareeyo xanuunka. Haddii taasi dhacdo waxaan ku siin doonnaa habab kale oo xanuun joojiye ah.
- Markaad dhasho cunuggaaga, markii aad diyaar u tahay in laguu wareejiyo qaybta isbitaalka, qofka kugu weheliyey dhalashada waxaa laga codsan doonaa inay u laabtaan guriga.

Hor marinta foosha ama dhalmada qorshaysan ee qalliinka caloosha

Sababo la xiriira kordhinta dalabyada adeegyadeena xilligan, waxaa jira suurtogalnimo aad u sarreysa inaan u baahan doonno inaan isbeddelo ku sameyno dhalmada qorshaysan ogeysiis gaaban gudaheeda. Tan waxaa ka mid noqon kara ka qayb galka maalin ka duwan midkii la qorsheeyay iyo waxaa suurtogal ah inaan ku siin karin ogeysiis hore.

Dadka kugu wehelinaayo foosha kulama joogi karaan waqtiga soo hor marinta foosha. Waa lala xiriiri doonaa iyo laga codsan doonaa inay kugu biiraan aagga dhalmada ka dib markii la xaqiijiyo in fooshu bilaabmay. Waan fahamsanahay in kani laga yaabo inuu kaa welweliyo, ma ahan go'aan aan si fudud ku gaarnay, laakiin waa tallaabo muhiim ah si lagu yareyo faafiska fayraska iyadoo la xaddidaayo tirada dadka joogo aagaggaas.

Markii isbitaalka lagu seexiyo dhalmada qorshaysan ka hor, qofka kugu wehelin doono foosha ayaa kuu raci karo waaxda dhalmada qorshaysan.

Dhalmada ka dib, markii adiga iyo cunuggaagu diyaar u tihiin inaad tagtaan qaybta dhalmada ka dib, qofka kugu weheliyey foosha waxaa laga codsan doonaa inay guriga tagaan.

Daryeelka dhalmada ka dib

Haddii adiga iyo cunuggaaguba aad u wanaagsan tihiin waxaan ku dadaali doonnaa inaan sida ugu dhaqsaha badan guriga tagtaan, waxaa la rajeynayaa 6 saacadood gudahood, kadib markaan dhammaystirno baarista dhallaanka cusub ee aan sameyn karno marka ilmahaagu 4 saac jirsado.

Marka isbitaalka lagaa sii daayo, xubin ka mid ah shaqaalaha ayaa ku geyn doona albaabka hore ee isbitaalka, halkaasoo lammaanahaagu kula kulmi doontid si uu labadiinaba guriga idin kaxeeyo.

Daryeelka dhalmada ka dib ee guriga iyo bulshada dhexdeeda

Ka dib markii aad ka soo baxdo isbitaalka, umulisadaada bulshada ayaa telefoonka kugula soo xiriiri doonto maalinta ugu horeysa ee gurigaaga joogtid. Inta lagu guda jiro wicitaankan, umulisadaada ayaa ku weydiin doonto sida adiga iyo cunuggaaga tihiin, wixii walaacyo ah ee aad qabtid

iyo waxay hubin doontaa inaad og tahay sida loo helo wixii taageero ah ee aad u baahan karto. Umulisadaada ayaa waliba kaala hadli doonta booqashadaada guriga maalinta 5aad.

Waxaa muhiim ah inaan helno faahfaahinta xiriirkaaga ugu dambeysay markaan kaa sii deyno isbitaalka. Waa inaad wicitaan naga sugto 9-ka subaxnimo.

Umulisadaada ayaa kugu soo booqaneysa gurigaaga ama kugu caasumeyso rug gaar ah ee dhalmada ka dib maalinta 5aad si ay u sameyso baaritaanyada dhalmada ka dib.

Haddii aad ka shakisan tahay ama lagugu xaqiijiyay cudurka coronavirus, umulisooyinka waxay xiran doonaan qalab ilaalin ah waxayna ku soo booqan doonaan dhammaadka maalinta.

Dhammaan umulisoyiinka waxay hadda ka dib xiran doonaan qalab ilaalin ah markii ay arkaan bukaanada, laakiin haddii lagugu ogaaday cudurka coronavirus, qaar ka mid ah baaritaanyada ayaa la daahin karaa ilaa si ammaan ah loo sameeyn karo. Ballamada guriga oo dhan waxaan kaa codsanaynaa in umulisadu adiga iyo ilmahaada ku aragto qol gooni ka ah dadka kale ee gurigaaga degan. Waxaa caawinaad leh inaad hubiso inaad haysatid waxyaabaha aad u baahan tahay si aad ilmahaada xafaayadda uga beddesho iyo buuggaada cas, maxaa yeelay tani waxay ka hortageysaa inaad u baahato inaad gasho iyo ka baxdo qolka intii ay umulisadu kula joogto.

Qiyaas ahaan maalinti 10aad – 12aad ka dib, umulisadaada bulshada ayaa telefoonka mar labaad kaala soo xiriiri doonto si ay u dhammeystirto baaritaanka caafimaad-qabka ee adiga iyo dhallaankaaga iyo waxay qaban-qaabin doontaa in ilmahaada la miisaamo. Waxay qaban-qaabin doonaan inaad tagto rugta dhalmada ka dib ama booqasho guri lagugu sameeyo taasoo ku xiran xaaladdaada.

Waad ku mahadsan tahay dulqaadkaaga iyo fahamkaaga xilligan adag.

Macluumaadka xiriirka

Waaxda Qiimeynta Hooyada wac 0121 424 3990,
Waxaa la heli karaa 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii
Fadlan isticmaal lambarkan bilowga foosha iyo wax kastoo adiga kugu saabsan.

Qolka Dhalmada: 0121 424 2710

Weydiimaha ku saabsan COVID: 0121 424 2829 Isniin ilaa Jimco 9subaxnimo-5galabnimo

Haweenada la kulmo dhaq-dhaqaaq uur-jiif ka yar wac: 0121 424 1720

NHS.uk
Wixii talo ah ee ku saabsan coronavirus iyo sida loo maareeyo astaamaha.

GOV.uk
Hanuunkii ugu dambeeyay ee ku saabsan keli ahaanta iyo kala fogeynta bulshada.

Macluumaadka guud ee ku saabsan cudurka coronavirus iyo uurka fadlan booqo bogga internetka Royal College of Obstetricians and Gynaecologists:
https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/

Wixii ku saabsan cusboonaysiinta ugu dambeeyay ee isbitaalkeena u booqo bogga internetka uhb.nhs.uk iyo naga raac warbaahinta bulshada:

Twitter: @uhbtrust
Facebook: University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust

CORONAVIRUS

LAFTIGAAGA IYO DADKA KALE ILAALI