

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Xog iyo khayraad kaa caawinaaya soo kabashada

(Information and resources to help you recover)

Kasoo kabashada COVID-19 ayaa noqon karta wax adag qof kastana si gaar ah ayay u saamaysaa, laakiin keligaa kuma tihid. Waxaa jira khayraad iyo taageerooyin kaa caawinaaya adiga iyo ehelkaaga inaad maaraysaan saamaynada caafimaadka mudada fog kadib COVID-19.

Kaydkaan khayraadka ayaa kaa caawin kara inaad fahato saamaynada COVID-19 kaana caawinaaya inaad la qabsato caqabadaha caafimaad ee aad qabi karto. Waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad qorshe la degsato dhakhtarkaaga si loo kobciyo caafimaadkaaga loona maareeyo astaamaha xanuunkaaga. Arrintaan ayaa muhiim ah inta aad soo kabanayso, si aad ugu laabato waxyaabaha aad u baahan tahay aadna doonayso inaad samayso.

Waa maxay COVID muddo dheer?

(What is long COVID?)

COVID muddo dheer waa marka aad wali qabto astaamaha xanuunka in ka badan 12 billood kadib markii koobaad ee lagaa helay COVID-19.

Kasoo kabashada COVID-19 way ukala duwan tahay qof kasta, ayadoon laga eegayn da'daada ama caafimaadkaaga. Dadka qaar ayaa bogsooda dhawr maalmood ama dhawr asbuuc kadib. Dad kale, waxay qaadan kartaa bilo iyo ka badan.

Cilmi baaris lagu sameeyay COVID ka muddada dheer ayaa wali socota, xog badan ayaana ka ogaan doonaa dhawaan. Xogta halkaan ku qoran waxay muujinaysaa heerka aan marayno hadda, si joogto ah ayaana dib u eegis loogu sameeyaa.

Yaa loogu talagalay xogta?

(Who is this resource for?)

Xogtaan waxaa loogu talagalay dadka kasoo kabanaaya COVID-19 ee qaba dhibaatooyinka caafimaad ee wali taagan. Sidoo kale waxay anfacaysaa qof kasta oo daryeelaaya qof kasoo kabanaaya COVID-19.

Xogta halkaan ku qoran waa mid guud. Ayadoo ku xiran astaamahaaga, xadiyadaada, iyo sida aad usoo kabanayso, waxaa suurtagal ah inay ku quseeyaan ama aysan ku qusayn. Xasuuusnoow inaad fursad siiso naftaada inta aad kasoo bogsoonayso COVID-19.

Yay tahay inaan waco si ay ii caawiyaan?

(Who should I call for help?)

Kasoo kabashada COVID-19 ayaa u kaladuwan qof kasta. La hadal dhakhtarkaaga si aad u waydiiso qorshaha soo kabashadaada iyo waxa kuugu habboon adiga haddii:

- aad ka walaacsan tahay soo kabashadaada
- aad dareemayso neef yari aadana soo bogsoonayn, ayadoo aan laga eegayn waxa aad iskudaydo
- aad dareemayso in neeftu kugu dhagayso inta aad samayso waxyaabaha aad awal si fudud u samayn jirtay
- aad ogaato in dareenkaaga, xasuustaada, fikirkaaga, ama heerarka awoodaada aysan kasoo raynayn
- aad qabto astaamo aad kuugu adkaynaaya ama kaa joojinaaya inaad samayso hawl maalmeedkaaga caadiga ah (sida daryeelida naftaada ama inaad ku laabato shaqada ama dugsiga)
- aad dareemayso niyad jab, walaac, ama walwal dareenkaana uusan kaa tagayn



Haddii ay tahay xaalad caafimaad oo degdeg ah, **wac 911 isla markaba**. Tan waxaa ku jira:

- dhibaato xun oo dhanka neefta ah ama dhibaato kaa haysata neefsi kasta
- xanuunka xabadka oo aad u daran
- inaad dhibaato ku qabto toosida
- dareemida wareer xun
- miyir beel ama suuxid

Waxaad sidoo kale wici kartaa laymanka soo socda ee taageerada si lagu caawiyo:

- **Laynka Talada Baxnaaninta:** Haddii aad su'aalo ka qabto astaamaha xanuunkaaga, nafaqada, ama qorshaha soo kabashada, aysana ahayn xaalad degdeg ah, wac 1-833-379-0563.
- **Laynka lagala xariiraayo Caafimaadka Dhimirka:** Haddii aad qabto su'aalo ama tabashooyin la xariira caafimaadka dhimirka, wac 1-877-303-2642.
- **Laynka Caafimaadka Dadka Asaliyiinta ah:** Haddii aad tahay qof kasoo jeeda dadka asaliyiinta ah aadna su'aal ka qabto Adeegyada Caafimaadka ee Alberta, aad qabto tabasho, ama u baahan tahay caawimaad lagaa siiyo adeegsiga nidaamka caafimaadka, wac 1-844-944-4744.

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhisnaanta jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Astaamaha

(Symptoms)

Haddii aad qaaday COVID-19, astaamaha ayaa dabo dheeraan kara ama astaamo cusub ayaa bilaaban kara xili danbe. Xog ka ogoow sida aad u maarayn karto astaamahaaga marka aad kasoo kabato COVID-19.

Neefsiga ama neef mareenka

(Breathing or respiratory)

- Qufac aan kaa ba'ayn
- Neef Yarida (inaad dareento inaadan qaadan karin neef qoto dheer)

Madax xanuun, dawakhsanaan, iyo madax dilaan

(Headache, dizziness, and light headedness)

- Dawakhsanaan: Madax dilaan iyo wareer
- Madax xanuun

Wadnaha

(Heart)

- Wadne garaaca (wadne garaac saa'id ah ama aan sax ahayn)

Caafimaadka Dhimirka iyo caadka maskaxda

(Mental health and brain fog)

- Wareer ama dhibaato kaa haysata diihaalka
- Caadka maskaxda, dhibaato kaa haysata xasuusta iyo diihaalka
- Niyad jabka, walwalka, walaaca

Nafaqada, cuntada, cabitaanka, wax liqida

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Shuban
- Calool istaaga
- Lalabo iyo matag
- Dhibaatooyin dhanka neefsiga ah (xanuunka hunguriga)

Xanuun iyo qandho

(Pain and fever)

- Xanuunka murqaha iyo kala goyska
- Dhuun xanuun
- Xumad



Hurdada

(Sleep)

- Daal (dareemida daciifnimo ama daal)
- Dhibaatooyinka hurdada

Aragga, maqalka, dhadhanka, urka

(Vision, hearing, taste, smell)

- Isbadellada ku dhaca aragaaga
- Dhawaaq ka yeeraaya dhagahaaga (tinnitus)
- Isbadello ku dhaca maqalkaaga
- Dhadhan luminta (ageusia)
- Luminta Urka (anosmia)

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyoo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhisnaanta jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Daryeelka shaqsiga ah

(Self-care)

Haddii uu kugu dhacay COVID-19, waxaad dhibaato ku qabi kartaa ka kicida sariirta, waxaad dareemi kartaa daal, waxaana laga yaabaa inaad lahayn isla tamartii aad lahayd markii hore. Waa muhiim inaad fursad siso naftaada inta aad soo bogsoonayso. Akhri xog badan oo ku saabsan sida aad ugu laaban karto hawlaha caadiga ah inta aad kasoo kabanayso COVID-19.

Akhri xog badan oo ku saasan:

[Ku laabashada Hawlaha Caadiga](#)

[Maaraynta awoodaada](#)

[Unista cunto wanaagsan](#)

[Seexashada hurdo fiican](#)



Daryeelka shaqsigaa ah: Ku laabashada hawlaha caadiga ah

(Self-care: Getting back into a routine)

Kadib COVID-19, waxaa suurtagal ah inaad lahaan doonin isla awooda aad horay u lahaan jirtay. Wax kasta oo aad samayso wuxuu u baahan yahay awood, shaqooyin kastana waxay kaaga baahan karaan dedaal ka badan sidii hore.

Marka aad diyaar tahay, iskuday inaad ka kacdo sariirta, inaad labisato, iyo inaad ku laabato hawlaha joogtada ah ee caadiga ah. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad soo kabato. Waxay sidoo kale joojinaysaa in xanuunku kugusoo laabto. Xanuunka daciifnimadu waa eray la isticmaalo marka aad lumiso awooda iyo dhisnaanta jirka kadib marka aadan socon muddo, sida marka aad jiran tahay ee sariirta saaran tahay. Waa muhiim in la iskudayo in la bilaabo samaynta waxyaabo sida ugu dhakhsaha badan ee amaanka ah, hadba intaad sii saarnaato sariirta inta badan ama dhammaan maalinta, waxaa sii kordhaysa awooda iyo dhisnaanta jirka ee aad lumiso, waxaana dabo dheeraanaaya mudada ay kugu qaadanayso inaad xaalad caadi ah ku laabato.

Hawlaha joogtada ah ee caadiga ah waxaa ku jira:

- waji dhaqashada
- cadayashada ilkaha
- labisashada
- u doonashada jikada cunto
- xirashada dharka jiifka xiliga jiifka

Samaynta shaqooyinka maalintii kasta ayaa u wanaagsan murqahaaga, awoodaada, wadnaha, sanbabooyinka, iyo dareenka. Ku soco heerkaaga gaarka ah. Waa caadi haddii ka kicida sariirta iyo labisashadu ay tahay waxa keliya ee aad awoodo maalintaas.

Daryeelka shaqsigaa ah: Maaraynta awoodaada

(Self-care: Managing your energy)

Maaraynta, kaydinta, iyo ilaalinta awoodaada dhammaan waxaa laga wadaa helitaanka qaabab aad u samayso shaqooyinka maalintii adoo gelinaaya dedaalka ugu yar. Arrintaan ayaa muhiim ah inta aad soo kabanayso, waayo waxaad dareemi kartaa daal ka badan sidii caadiga ah. Qorsheynta hawlahaaga, fursad siinta naftaada, iyo go'aaminta waxa muhiimka kuu ah ayaa dhammaan ah qaabab kaa caawinaaya maaraynta awooda.

Waa maxay qaar kamid ah qaababka aan u maaraynaayo awoodayda?

(What are some ways to manage my energy?)

Lifaaqyada soo socda ayaa ku siinaaya fikrado ku aadan sida looga taxadaro awoodaada inta aad kasoo kabanayso COVID-19.

- [Kaydinta awooda marka aad qabto COPD ama xanuunnada kale ee dabo dheeraada](#) (uuna ku jiro COVID-19)
- [Fursad isa siinta iyo ilaalinta awooda](#) (Ogoow in xogtaan ay qusayn karto kasoo kabashada COVID-19, maaha keliya soo laabashada miyirka.)

Waa maxay farsamooyinka iga caawin kara maaraynta awoodayda?

(What tools can help me manage my energy?)

Waxaa jira qaybo badan oo kamid ah qalabka ama farsamooyinka (oo loo yaqaano qalabka kaalmaatiga ama qalabka la qabsiga) oo kaa caawin kara maaraynta tamarta. Kuwaan waxaa ku jira:

- agabka labiska iyo xaaqinka
- agabka shaqooyinka guriga ee maalinlaha ah
- agabka soo wareegida
- qalabka la qabsiga sida [aalada lagu socdo ee 4 taayir leh](#), kursiga qubayska, ama fadhiga

musqusha oo kor loo qaaday oo leh gacmo [Xog badan ka ogoow qalabka kaalmaatiga kuwaasoo](#) kaa caawin kara badbaadinta tamartaada inta lagu jiro soo kabashada.

Qoysas badan ayaa leh barnaamijyo kuu sahlaaya inaad qalabka soo kireysato muddo gaaban. Wax ka weydii dhakhtarkaaga sida loo deynsato qalab muddo kooban, haddii aad isleedahay waad u baahan tahay. Waxaad wici kartaa [Laynka Talo Bixinta Baxnaanada ee AHS](#) haddii aad u baahan tahay inaad hesho ama kireysato qalabka. Ka fiiri qaybta [khayraadka](#) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Daryeelka shaqsiga ah: Cunista cunto wanaagsan

(Self-care: Eating well)

Cuntada ayaa siineysa jirkaaga awood. Waa muhiim inaad sii wado cunista cuntada iyo cabitaanka marka aad jiran tahay iyo marka aad kasoo kabanayso COVID-19.

Waa maxay nafaqada aan u baahan nahay si aan u soo bogsoodo?

(What nutrition do i need to recover?)

Si aad u cunto nafaqada aad u baahan tahay, cun cuntada noocyada kaladuwan leh maalin kasta, sida:

- cuntada barootiinka (hibbka, doorada, kaluunka, ukunta, caanaha, digirta, iyo misirta) si ay kaaga caawiyaan adkaynta iyo dib u dhisida murqaha
- miraha, khudaarta, haruurka guud si aad u hesho feetamiino, macaadin, iyo fibar si ay kaaga caawiyaan in jirkaagu kasoo bogsoodo xanuunka
- dufanka caafimaadka leh (miraha iyo iniinaha, saliid saytuunka, kaluunka dufanka leh sida salmon, iyo avakaadhada) si ay kaaga caawiyaan inaad hesho awood iyo nafaqada jirkaagu u baahan yahay si aad u bogsooto
- cabitaannada (biyaha, kafeega ama shaaxa, caanaha ama cabitaannada laga sameeyo geedaha, cabitaannada ciyaaraha, cabitaannada kaabista nafaqada). kuwaasoo si gaar ah muhiim u ah haddii aad la xanuunsanayd qandho, matag, ama aad shubmaysay

Sidee ayaan ku cuni karaa kuna cabi karaa marka awoodaydu daciif tahay?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

Halkaan waxaad ka helaysaa tilmaamaha qaar oo kaa caawinaaya inaad cunto iyo cabitaan cabto marka aad daalan tahay ama awoodaadu daciifto:

- Cunto yar cun si aad u neefsato marka aad cuntaynayso.
- Tartiib u cuntee, oo dhawr daqiiqo naso inta u dhexaysa luqmoonyinka si aad u neefsato.
- Cun 5 ilaa 6 cunto oo yaryar maalinta oo dhan maalin kasta halkii aad cuni lahayd 3 waqti keliya.
- Haddii aad daal badan dareemayso oo aadan dhamayn karin cuntada caadiga ah ama cuntada fudud, cun cunto iyo cabitaan uu ku badan yahay tamartu (koloriyada) iyo barootiinka. Taaaleyaasha waxaa kamid ah inaad ku darto yooqadka Greek ama Icelandic cabitaannada, inad avakaadho ku darto saanwiijka, ama inaad jiiis ama subaga lawska ku darto cuntada.
- Cab miraha kadib cuntooyinka si aadan u buuxsamin si degdeg ah.
- Kabo cadad yar oo cabitaan ah haddii aad u baahan tahay inaad wax cabto intaad cuntaynayso.
- Cunto fudud cun 2 ilaa 3 saac kasta, xataa haddii aan baahi ku hayn.
- Ku dar cabitaanka kaalmaariga nafaqada ah, baararka, iyo dulsaarka cuntooyinka ama cuntada fudud si aad u hesho awood iyo barootiin dheeraad ah.
- Haddii aad ku saxanayso ama aad dhib ku qabto wax liqida, arag qaybta ku jirta cunista, cabista, iyo wax liqida si aad u hesho tilmaamo dheeri ah.

Xagee ayaan ka baran karaa xog badan aana ka heli karaa ilhaha iga caawinaaya cunista cunto wanaagsan?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

Inta aad soo bogsoonayso, arag lifaaqyada soo socda si aad xog badan uga ogaato cunista cunto wanaagsan, nafaqo leh, iyo qorshaynta iyo soo iibsashada cuntooyin caafimaad leh.

- [COVID-19: Nafaqada Soo kabashada — Adeegyada Nafaqada ee Adeegyada Caafimaadka ee Alberta](#)
- [Dooro oo diyaarso cunto caafimaad leh — Adeegyada Nafaqada ee Adeegyada Caafimaadka ee Alberta](#)
- [Nafaqada iyo jimicsiga jirka](#)
- [Qorsheynta cuntada \(qorsheeyaha dookhyada iyo liiska dukaamaysiga\)](#)
- [Tusaalaha liiska dukaamaysiga caafimaadka leh](#)

Haddii COVID-19 uu kugu adkeeyay inaad cunto hesho (tusaale, aadan ka bixi karin guriga ama aadan haysan wax dakhli ah), gal qaybta [khayraadka](#) si aad u hesho meelo aad caawimaad ka helayso.

Daryeelka shaqsigaa ah: Seexashada hurdo fiican

(Self-care: Sleeping well)

Dad kaladuwan ayaa u baahan hurdo muddo kaladuwan leh. Marka aad kasoo kabanayso xanuun, waa caadi inaad u baahato hurdo dheeri ah. Waxaad u baahan kartaa inaad nasato aad hurdo yar seexato maalintii—waa caadi taasi. Jirkaaga ayaa aad uga shaqaynaaya soo kabashadaada.

Tirada saacadaha aad seexato ayaan muhiim u ahayn sida ay muhiim u tahay dareenka aad qabto marka aad toosto. Haddii aadan dareemayn nashaad, waxaad dabcan u baahan tahay hurdo dheeri ah.

Lifaayada soo socda ayaa xog kaa siinaaya dhibaatooyinka hurdada ee aad qabi karto iyo talo ku aadan sida aad qaab fiican ugu seexan karto:

- Hurdada iyo caafimaadka
- Xanuunka hurdo beelka: Kor u qaadista hurdadaada
- Dhibaatooyinka hurdada, da'da 12 sano iyo ka wayn
- Xasuus qorka hurdada (shaqada)
- 30 maalmood oo aad si fiican u nasato (shaqo)

Haddii aad wali dhibaato ku qabto hurdada, la hadal dhakhtarkaaga, farmashiilaha, ama wac **Health Link** oo aad ka wacayso **811**.

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhisnaanta jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka dhimirka

(Brain health and mental health)

Haddii aad qabto COVID-19, waxaad dhibaato ku qabi kartaa diirad saarida iyo dhibaato dhanka xasuusta ah la xariirta. Waxaad sidoo kale dareemi kartaa niyad jab, walwal, ama dhibaatooyin kale oo caafimaadka Dhimirka ah. Xog badan ka ogoow sida aad u maarayn karto caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka dhimirka marka aad kasoo kabato COVID-19.

Akhri xog badan oo ku saasan:

(Read more about this)

- Caadka maskaxda, dhibaato kaa haysata xasuusta iyo diihaalka
- Niyad jabka, walwalka, walaaca



Caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka dhimirka: Caadka maskaxda, dhibaato kaa haysata xasuusta iyo diihaalka

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

Waa wax caadi ah in dadka uu ku dhaco COVID-19 ay dhibaato ku qabaan:

- fikirka
- xasuusta
- diirada ama feejignaanta

Haddii aad qabto dhibaatooyinka, waa muhiim in adiga iyo qoyskaagu aad ka wada hadashaan. Isbadellada ku dhaca fakarka, xasuusta, iyo feejignaanta ayaa saamayn kara xariiradaada, shaqooyinkaaga maalin kasta, iyo ku laabashadaada shaqada ama dugsiga. Cqabadahaan ayaa kaa tagi kara asbuucyo gudahood ama socon kara muddo bilo ah. Haddii isbadellada ku dhaca xasuustaada ama fakarka aysan soo hagaagin, la xariir dhakhtarkaaga ama la hadal [dhakhtarka dhimirka](#) ama [dhakhtarka shaqada jirka](#).

Maxaan iskudayi karaa si aan u xaliyo dhibaatooyinka fakarka, feejignaanta, iyo xasuusta?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

Halkaan waxaad ka helaysaa waxyaabaha qaar oo aad iskudayi karto haddii aad dhibaatooyin ku qabto u fakarida si qeexan, feejignaanta, iyo xasuusta. Waxaad sidoo kale arki kartaa qaybaha ku saabsan [maaraynta tamartaada](#) iyo [ku laabashada shaqada ama dugsiga](#) si aad u hesho fikrado dheeraad ah oo ku caawin kara.

Samee jimicsi jir si aad uga caawiso maskaxdaada inay soo kabato

Waxaad kugu adkaan karta inaad jimicsato haddii aad dareemayso tabar la'aan, neeftu ku dhibayso, ama aad si fudud u daalayso.

Si tartiib ah, iskuday inaad ku darto jimicsi fudud hawl maalmeedyadaada. Arag tusaaleyaasha qaar oo ku jira [qaybta jimicsiga](#) si ay kaaga caawiyaan bilaabida.

Samee **jimicsiga maskaxda**

Iskuday inaad samayso waxyaabaha aad jeceshahay ee ka shaqaysiin kara maskaxdaada. Ku biloow shaqooyinka adag laakiin aad wali samayn karto.

Marka aad dareento inaad diyaar tahay, si tartiib ah u biloow jimicsiga kadibna u gudub qaababka dhibka badan. Waxaad iskudayi kartaa:

- xiiseyaal ama shaqooyin cusub
- xujooyinka
- ciyaaraha erayga iyo tirsiga
- ciyaaraha xasuusta
- akhriska

Samayso liiska, qoraallada, iyo digniinaha

Iskuday inaad ganbaleel ku xirato taleefankaaga si uu kuu xasuusiyo waxa aad u baahan tahay inaad samayso. Samayso liiska maalin kasta ama qoraal xasuus ah samayso si aad u aragto aadna u xasuusato.

Shaqooyinka u qaybi qaybo yaryar

Waxaad u qaybin kartaa shaqooyinka yaryar kuwo yaryar. Sidaan ayaa fududaynaysa shaqooyinka. Tusaale ahaan, subixii waxaad dooni kartaa inaad:

1. Ka kacdo sariirta, cadayato, aadna timaha shanlaysato.
2. Nasato.
3. Labisato.
4. Nasato.
5. Diyaariso quraacdaada aadna cunto.
6. Nasato.

Hel tilmaamo dheeraad ah oo ku aadan sida loo maareeyo [dhibaatooyinka xasuusta iyo shaqooyinka maalin kasta](#).

Caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka dhimirka: Niyad jabka, walwalka, walaaca

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

Qaadista COVID-19 ayaa culays wayn ku noqon karta caafimaadka dhimirkaaga. Dareemida walaac, walwal (werwer, cabsi), ama niyad kab (murug xad dhaaf ah, rajo la'aan) ayaa ku badan marka aad xanuunsan tahay iyo inta aad soo bogsoonayso. Maaraynta dareemadaan waa qayb muhiim u ah soo kabashadaada.

Haddii aad horay u haysatay dhakhtarka caafimaadka dhimirka qaabilsan, waxaa haboon inaad la hadasho inta aad soo kabanayso. Adeeg bixiyaal badan ayaa bixinaaya taageerada taleefanka ama khadka. Haddii aadan haysan taageerada caafimaadka dhimirka astaamaha xanuunkaaguna aysan soo bogsanayn, la xariir dhakhtarkaaga (sida dhakhtarka qoyskaaga) ama wac [Laynka lagala xariiraayo Caafimaadka Dhimirka ee Adeegyada Caafimaadka ee Alberta](#) si lagu caawiyo.

[La xariirida dadka kale](#) waa qaab kale oo aad ku hagaajin karto caafimaadkaaga dhimirka. Haddii aadan la xariiri karin qof kale, la xariir saaxiibadaada ama qoyskaaga onlaynka ama taleefanka ka wac. Oo xasuusnoow in ay tahay wax caadi ah inaad caawimaad codsato. U sheeg qoyska iyo saaxiibada inay ku caawin karaan si ay kuulasoo xariiraan inta aad kasoo kabanayso xanuunka, xataa haddii aadan markasta isla markaba taleefanka qaban.

Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan walaaca, cabsida iyo niyad jabka, iyo qaababka aad ku heli karto nafis ku aadan xanuunka, gal lifaaqyada hoose. Sidoo kale arag qaybta [khayraadka](#) si aad u hesho goobo kale oo aad ka helayso caawimaad.

Walbahaarka

(Depression)

- [Walbahaarka](#)
- [Dhibaatooyinka walbahaarka, walwalka, iyo caafimaadka dhimirka](#)
- [Walbahaarka: Iska jooji fikradaha xunxun](#)

Welwelka

(Anxiety)

- [Welwelka](#)
- [Welwelka: Iska jooji fikradaha xunxun](#)

Walbahaarka

(Stress)

- [Maaraynta walaaca](#)
- [Qaababka loo yareeyo walaaca](#)

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhiska jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Kulaaban karaa shaqada ama dugsiga

(Returning to work or school)

Kadib COVID-19, waa muhiim inaad si tartiib ah ugu laabato hawlahaaga caadiga ahaa. Qof kasta wuxuu ku laabtaa shaqada, dugsiga, ama shaqooyinka kale heerar kaladuwan ama muddo kaladuwan.

Waa goorma xiliga saxda ah ee aad laaban karto?

(When is the right time to go back?)

Dadka qaar ayaa dareemaa inay ku laabtaan shaqada ama dugsiga isla marka ay dhamaystaan mudada keli-yeelida. Dadka kale ayaa qabi kara astaamaha xanuunka sida daal badan, neef yari, iyo dhibaato ka haysata xasuusta bilo badan. Astaamahaan ayaa ku adkayn kara inay ku laabtaan samaynta shaqooyin caadi ah. (Arag qaybaha ku saabsan [astaamaha xanuunka](#) iyo [caafimaadka maskaxda](#) si aad u hesho xog dheeraad ah.) Haddii aad wali qabto astaamaha xanuunka, waxaa suuragal ah inaad wali diyaar u ahayn ku laabashada hawlahaaga. Kala hadal dhakhtarkaaga waxa kuugu haboon.

Sidee ayaan u fududayn karaa ku laabashada shaqada ama dugsiga?

(How can I make going back to work or school easier?)

Ha iskudayin inaad samayso wax kasta oo aad u baahan tahay inaad samayso ilaa aad diyaar ka noqonayso. Inta aad soo kabaneyso, waxaa ugu habboon inaad ku laabato shaqada ama dugsiga caadiga ah si tartiib ah. Tan ayaa ka dhignaan karta:

- kala hadlida loo shaqeeyahaaga inaad si tartiib ah ugu laabato shaqada, badelida saacadahaaga shaqada, ama inaad shaqayso adoo guriga jooga
- qaadashada door shaqo oo kuu fudud inaad maarayso inta aad bogsoonayso
- xaqiijinta inaad bareegyo badan qaadata
- la dejinta qorshe maamulehaaga ama macalimiinta oo ku aadan sida wax loogu barto muddada aad awoodo
- helitaanka taageerada daryeelka ilmaha

Lifaayada soo socda ayaad ka helaysaa xog dheeraad ah, iyo sidoo kale tilmaamo iyo talo, ku aadan ku laabashada shaqada iyo dugsiga kadib COVID-19.

- [Shaqada iyo dugsiga](#) (Ogoow in xogta ku qoran bogaan sidoo kale loo adeegsan karo dadka shaqada iyo dugsiga ku laabanaaya kadib xanuun, iyo sidoo kale dhaawaca maskaxda.)
- [Ku laabashada dugsiga iyo ciyaaraha](#) (Ogoow in xogta ku qoran bogaan sidoo kale loo adeegsan karo carruurta dugsiga iyo ciyaaraha ku laabanaaya kadib xanuun, iyo sidoo kale dhaawaca madaxa.)
- [Ku laabo shaqada?](#) (Ogoow in tilmaamahaan sidoo kale muhiim u yihiin kadib xanuunka, iyo sidoo kale dhaawaca dhabarka.)
- [Aasaasiyaadka: Qorshaha ku laabashada shaqada](#) (Ishaan xogta ee Dawlada Canada ayaa talo kaa siineysa dejinta qorshe si aad ugu laabato shaqada inta aad soo kabaneyso.)

Ka waran haddii aan waajaho xoog sheegasho ama ncayb kadib COVID-19?

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Dadka qaar ayaa waajihi kara dhibaataayn ama takoor marka ay shaqada ama dugsiga ku laabtaan kadib COVID-19. Taniwaa marka dadka kale si xun kuula dhaqmaan ama kugu eedeeyaan qaadista cudurka. Haddii sidaan kugu



dhacdo, caawimaad raadso. Wax khalad ah ma aadan gelin, goobtaada shaqada ama dugsiga ayaa laga doonayaa inay kaa taageerto soo kabashadaada.

Xog badan ka ogoow [takoorka iyo COVID-19](#).

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhisnaanta jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.

Kadib COVID-19

(After COVID-19)

Shaqada iyo jimicsiga jirka

(Physical activity and exercise)

Taladaan waxay qusaysaa [shaqada iyo jimicsiga jirka](#) si **guud**. Waxaa laga yaabaa inay ku qusayso ama aysan ku qusayn ayadoo ku xiran astaamaha xanuunkaaga, xadiyada, iyo sida aad u soo bogsooneyso. Tusaale, jimicsiga ayaa caawin kara soo kabashada dadka qaar, laakiin wuxuu ugasii dari karaa astaamaha xanuunka dadka qaar.

Akhri xog badan oo ku saasan:

[Jimicsiga jirka kadib COVID-19](#)

[Jimicsiga kadib COVID-19](#)

[Tusmada iyo taageerada jimicsiga](#)



Jimicsiga jirka kadib COVID-19

(Physical activity after COVID-19)

Jimicsiga Jirku wuxuu u baahan yahay awood. Wuxuu noqon karaa mid fudud ilaa mid adag. Waxaa laga yaabaa inaad haysan awood badan COVID-19 awgiis, marka ma awoodi doontid inaad samayso jimicsigii aad horay u samayn jirtay. Ku billoow ku laabashada hawlahaaga caadiga ah ee maalinlaha ahaa iyo shaqooyin fudud kahor intaadan samayn shaqooyin adag, ee aad u dhibka badan.

Waa naxay jimicsiga jirku?

(What is physical activity?)

Jimicsiga jirku waa shaqo kasta oo aad samayso maalintii. Halkaan waxaad ka helaysaa qaar kamid ah tusaaleyaasha jimicsiga Jirka:

- ku socoshada aaga gurigaaga, sanduuqa boostada ee deegaankaaga, ama korista jaranjarada
- inaad qubaysato aadna labisato ama samayso shaqooyinka kale ee daryeelka naftaad
- dhar dhaqaalka, haawinta guriga, iyo shaqo kale oo guri ama shaqada fagaaga guriga
- qaadista bokisyada, wax u akhrinta si joogto ah, shaqooyinka kale ee goobta saqada
- u lugaynta dukaanka, u ka xeysiga baaskiil shaqada
- beerista, ciyaarista, ama hawlaha kale ee keenaaya inaad socoto
- jimicsiga

Maxay tahay inaan ogaado kahor intaan bilaabin jimicsiga jirka?

(What should I know before starting physical activity?)

Way adkaan kartaa inaad samayso shaqooyinkaaga caadiga ah marka aad qabto caabuqa COVID-19 ama haddii aad wali qabto xanuunkiisa. Ku dar jimicsiga maalintaada si **tartiib** ah oo **taxadar** leh, laakiin ha iska badin.

- **Ha** isqasbin adoo daalan. Waxya ugasii dari kartaa astaamaha xanuunkaaga
- .Ha samayn shaqo aad u bahan maalmaha aad nafiska dareemayso. Waxay ugasii dari kartaa xanuunkaaga maalmaha soo socda.
- **Ha** iskudayin inaad samayso wax kasta oo aad samayn jirtay kahor intaadan jiran. Ku billoow shaqooyinka fudud, oo haku darin mid dheeraad ah ilaa xanuunkaagu uusan kasi darayn, uusan ahayn mid soo noqda marka tagaaya, aadana qabin wax astaamo cusub ah.

Waa maxay qaar kamid ah tilmaamaha qaar ee bilaabida jimicsiga jirka si badqab leh?

(What are some tips for starting physical activity safely?)

Marka aad bilowdo jimicsi jireed markale kadib COVID-19, halkaan ayaad ka helaysaa waxyaabaha aad **samayn karto**:

- Dulqaad yeelo. Ku laabashada hawlahaaga caadiga ah ayaa qaadan karta muddo ka badan intaad filaysay.
- Samee dhaqdhaqaaq joogto ah maalinta oo dhan. Waxaad ku dari kartaa dhaqdhaqaaqa fudud adoo sariirta jiifa. Marka astaamaha xanuunkaagu kasoo raayaan, bilow inaad kusoo socoto aaga guriga (ku fariiso kursi ama u lugee jikada).
- Marka awoodaadu kuu sahlayso, ku laabo jadwalkaaga caadiga ah. Caawimaad waydiiso dhakhtar haddii aad la daalaa dhacayso ku laabashada shaqadaada caadiga ah.
- Dooro nooca iyo cadadka shaqada adoo ku salaynaaya sida aad dareemayso iyo waxa muhiimka kuu ah.

- La soco sida xaalkaagu yahay. Aqoonso waxa kasoo raaya ama ugasii dara astaamaha xanuunkaaga. Yaree hawlaha ugasii daraaya xanuunkaaga. Yaree hawlaha ugasii daraaya xanuunkaaga.
- **Jooji, naso, oo tartiibso** inta aad ku laabanayso jimicsiga. Tartiibsiga waxaa laga wadaa inaad shaqooyinka ku dheelitirto nasiinada si aad u maarayso awoodaada.

Haddii aad u baahan tahay xog dheeraad ah oo ku saabsan maaraynta awoodaada iyo farsamooyinka tartiibsiga, arag lifaaqyada soo socda:

- [Daryeelka Nafta: Maaraynta awoodaada](#)
- [Daal kadib-COVID-19 iyo hawlaha joogtada ah \(muuqaal\)](#)

Jimicsiga kadib COVID-19

(Exercise after COVID-19)

Jimicsigu waa qayb kamid ah hawlaha jirka oo la qorsheeyo, nidaamsan, lehna ujeedo. Waxaad u samaysaa hagaajinta dhismaha jirkaaga.

Jimicsiga waxaa ku jira shaqada jirka oo xoojinaysa murqahaaga, ka dhigaysa jirkaaga mid isbadeli kara, kuna siinaysa dhismaha caafimaadka uur ku jirta (caafimaadka wadnaha iyo sanbabada).

Waa muhiim inaad tartiib u biloowdo samaynta shaqada kale ee jirka kahor intaadan raacin jimicsi.

Goorma ayaan bilaabi karaa ama ku laaban karaa jimicsi kadib COVID-19?

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

Jimicsiga ayaa ugasii dari kara astaamaha COVID-19 ama keeni kara astaamo cusub. Raac tilmaamahaan si aad u biloowdo ama ugu laabato jimicsiga.

10 ka maalmood ee ugu horeeya

Ha samayn jimicsi inta lagu jiro 10 maalmood ee ugu horeeya kadib marka lagaa helo COVID-19 ama ay kugu biloowdaan astaamaha xanuunka. Is ilaali xataa haddii aadan lahayn wax astaamo ah marka hore. Astaamaha COVID-19 ayaa bilaaban kara xili ka danbeeya sidii lagu yaqaanay.

Ma lihid wax astaamo ah

Haddii aadan dareemayn wax astaamo ah, sug 10 maalmood ugu yaraan kadib marka lagaa helo caabuqa COVID-19 kahor intaadan bilaabin jimicsiga. Kadibna ku biloow jimicsi fudud oo aan kicinayn heerka garaaca wadnahaaga. Haddii aad caafimaad dareemayso, kusii wad jimicsiga [heer kugu haboon](#).

Waxaad qabtaa astaamaha xanuunka

Haddii aad qabto astaamaha xanuunka, sug laa ay kaa ba'aan kahor intaadan jimicsi samayn. Xaqiiji inaad ku laabato hawlahaaga caadiga ah aadna samayn karto [hawlahaga caadiga ah ee nolosha](#) adiga oo aan ugasii darayn xanuunkaaga.

Marka aad qabto astaamaha socda ama kuwo cusub

Haddii aad sii wado inaad dareento astaamaha xanuunka ama kuwo cusub kugu biloowdaan markaad jimicsi samayso, taxadar. La hadla dhakhtarkaaga kahor intaadan jimicsi samayn. Diirada saar maaraynta awoodaada iyo astaamaha xanuunka.

Sidee ayaan ku ogaanayaa inaan wali gaarin xiligii jimicsiga?

(How do I know if it's too early to exercise?)

Samaynta wax badan xili hore ayaa ugasii dari karta astaamahaaga. Haddii astaamaha xanuunkaagu kasii daraan marka aad jimicsi samayso, **jooji jimicsiga oo raadso talo caafimaad**.

Lama gaarin xiligii aad jimicsan lahayd haddii aad:

- qabto dhibaato kaa haysata samaynta shaqooyinka fudud sida labiska iyo qubayska
- aad qabto astaamaha socda ee caabuqa COVID-19 (sida inaad dareemayso daal badan, wadne garaac saa'id ah, ama dawakhsanaan)
- aad qabto astaamaha xanuun aan soo bogsoonayn, soo laabanaaya, ama kuwo cusub
- aad qabto astaamaha mudada dheer ee daran ee COVID-19 aadana ku laaban karin hawshaada caadiga ah

Haddii aan wali la gaarin xiligii aad jimicsan kartay, diirada saara waxyaabaha kaa caawinaaya inaad bogsooto.

Maxay tahay inaan sameeyo marka aan diyaar u ahay jimicsiga?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

Halkaan waxaad ka helaysaa tusmooyinka qaar oo la xariira saamaynta jimicsi badqab leh markaad diyaar tahay:

- Tartiibso oo taxdar marka aad biloowdo.
- Joogso oo naso haddii astaamahaagu kasii daraan inta lagu jiro jimicsiga. Haddii aadan soo bogsoon kadib nasiinada, waxaad u baahan tahay inaad jimicsiga joojiso aadna sugto ilaa xanuunku kaa yaraanaayo. Haddii aad soo bogsooto marka aad nasato, samee jimicsi muddo intii hore ka yar
- Tartiibso si aadan ugasii darin astaamaha xanuunka, isku dhaawicin, ama u abuurin xanuuno cusub.
- Hayso daawada lagu qoro—sida daawada la dhuuqo ee xanuunka sanbabada ama nitroglycerine oo loo cuno xanuunka wadnaha—adoo sidanaaya marka aad jimicsi sameynayso. Xaqiiji in daawada lagu qoray ay shaqaynayso.
- La soco sida aad dareemayso inta lagu jiro iyo saacadaha iyo maalmaha ka danbeeya jimicsiga. La socoshada ayaa kaa caawin karta inaad aragto haddii jimicsi uu kaagasii daraayo.
- Is kululee kahor intaadan jimicsi samayn kadibna is qabooji kadib jimicsiga.
- Sameynta jimicsi kugu haboon (hoos ka eeg).

Si aad u hesho talo dheeraad ah oo ku aadan jimicsiga, daawo muuqaalka [Tilmaamo ku aadan bilaabista jimicsiga kadib COVID-19](#).

Miyaan samaynayaa jimicsiga heerka saxda ah?

(Am I exercising at the right level for me?)

Jimicsiga waxaa loogu talagalay inuu ilaaliyo jir dhiskaaga ama sii dhisio jirkaaga. Si aad sidaas u samayso, waxaad u baahan tahay inaad samayso jimicsiga heerka saxda kuu ah.

Si aad u ogaato inaad jimicsi ku samaynayso heerka saxda ah, kafakar inaad ku hadasho jumlad:

- **Aad u Adag:** Ma hadli kartid gebi ahaanba, waxaad markiiba oran kartaa 1 eray, ama waxaad dareemaysaa neef yari. Tartiib u soco ama joogso oo naso.
- **Heer sax ah:** Waxaad ku hadli kartaa jumlad buxda, adoo aamusaaya mar ama labo si aad neefta u celiso, waxyar ayayna neeftu ku dhibaysaa. Ku soco.
- **Fudud:** Jumlad buuxda ayaad ku hadli kartaa adoon istaagin mana dareemaysid wax neef yari ah. Waxyar kordhi xawaaraha

Haddii xanuunkaagu kadii daraayo kadib markaad jimicsato, ku sugnoo aaga fudud.

La socoshada xanuunkaaga ayaa sidoo kale kaa caawinaysa inaad ogaato haddii aad jimicsi ku samaynayso heerka saxda ah aadana ugasii darayn xanuunka.

Wax ka baro la socoshada xanuunka adoo daawanaaya muuqaalka [Samaynta jimicsi heer sax ah iyo la socoshada astaamaha kadib COVID-19](#).

Tusmada iyo taageerada jimicsiga

(Exercise guidance and support)

Waa muhiim inaad ogaato sida loo sameeyo jimicsi badqab leh ayadoo ku xiran xanuunkaaga. Tilmaamaha ayaa ku siin kara fikir guud. Laakiin **marna** badel uma noqon karaan talada dhakhtarkaaga. Arrintaan ayaa si gaar ah muhiim u ah haddii:

- isbitaal lagu dhigay COVID-19 awgiis
- aad qabto dhibaatooyin kale oo caafimaad ama dhaawac
- aad qaadato [daawaynta oksijiinta](#) oo dhakhtarkaagu kuu qoray
- aad qabto xanuun kasii daraaya marka aad shaqo jireed samayso

Ma tahay inaan jimicsiga kala hadlo dhakhtarkayga jimicsiga?

(Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

Waxaa jira sababo badan oo aad dhakhtarkaaga ugala hadlayso jimicsiga kadib COVID-19. Wuxuu:

- kaa baari karaa xanuunka
- wuxuu kaa caawin karaa go'aaminta haddii jimicsi kugu haboon yahay heerka soo kabashada
- wuxuu ka jawaabi karaa su'aalaha aad ka qabto astaamaha iyo jimicsiga
- wuxuu kugu xiri karaa dhakhtar kale ama taqasusle haddii loo baaho

Waydii dhakhtarkaaga **kahor** intaadan bilaabin jimicsi haddii

aad

- qabto xanuunka wadnaha ama sanbabada
- aad dareemayso inuu xanuunku kasii darayao ama daal badan maalinta ka danbaysa jimicsiga
- ama aad qabto astaamo kaa hor istaagaaya inaad samayso hawlaha maalin kasta
- aad qabto wax kamid ah astaamaha hoos ku qoran

Jooji jimicsiga oo la xariir dhakhtar haddii aad qabto wax kamid ah astaamahaan:

- qandho kugusoo laalaabanaysa
- lalabo (xanuun kaa haya caloosha)
- dawakhaad ama madax dilaan
- neefta oo kugu yaraata marka aad nasato
- caad ama humaag kaa saaran araga
- madax xanuun aan caadi kuu ahayn
- adkaan ama xanuun aad ka dareemayso xabadka
- xanuun aad u xun ama xadidaaya hawlahaaga maalinlaha ah
- cadaadiska dhiiga oo aan qumanayn ama garaaca wadnaha
- dhibaato kaa haysata samaynta shaqo dheeraad ah, ama in xanuunkaagu kasii daro jimicsiga kadib

Ha bilaabin jimicsi markale ilaa inta aad la hadlayso dhakhtarkaaga xanuunkaaguna soo bogsoodo.

Miyaan u baahan nahay taageero jimicsi?

(Do I need exercise support?)

Raadso taageero ku aadan jimicsiga haddii wax kamid ah kuwaan uu kugu dhaco:

- Ay kugusoo noqnoqdaan astaamaha COVID-19 ama uu kugu dheeraaday xanuunka COVID.
- Aad qabto xanuunnada caafimaad ee mudada dheer (tusaale, xanuunka tufta, sonkoroowga, ama istarooma).
- Aadan waligaa jimicsi hore samayn.
- Aadan hubin jimicsiga ama aadan keliya aqoon waxa aad samayso ama sida aad u biloowdo.

Xagee ayaan ka helayaa taageero ku aadan jimicsi samayn badqab leh kadib COVID-19?

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

Haddii aad ku nooshahay Alberta, adeegyada soo socda ayaa taageeri kara soo kabashadaada kadib COVID-19:

- [Laynka Talo Bixinta Baxnaaninta](#) ka wac 1-833-379-0563 waa lacag la'aan wuxuuna kaa caawin karaa hubinta astaamaha kahor intaadan bilaabin ama sii wadin jimicsiga. Wuxuu kaa caawin karaa inaad go'aansato haddii la joogo waqti ku habboon oo inaad jimicsi ku darto hawl maalmeedkaaga. Wuxuu kugu hagi karaa qorshe ku aadan maaraynta astaamahaaga iyo hawlaha.
- [Barnaamijka Nolasha Caafimaadka leh ee Alberta](#) ayaa adeeg ka bixin kara meesha aad dagan tahay ama dookhyada daryeelka oonlaynka ah. Waxay kaa caawin karaan barashada maaraynta xanuunadaada dabo dheeraaday, uuna ku jiro COVID ka mudada dheer. Waxay ku siin karaan taageero iyo tusmo ku aadan samaynta jimicsi si badqab leh.

Markii U danbaysay ee La muraajaceeyay: Sebteembar 29, 2022

Qoraaga: Shabakada Caafimaadka Neerfaha, Baxnaaninta iyo Aragga ee Istaraatiijiga ah, iyo Iskaashatada Farsamada iyo Waxbarashada Xirfada Caafimaadka, Istaraatiijiyada iyo Farsamada Xirfadaha Caafimaadka

Agabkaan badal uma ahan talada dhakhtarka xirfada leh. Qalabkaan waxaa loogu talagalay xog guud keliya waxaana loogu talagalay qaabka "sida ay tahay", "meesha ay tahay". Inkastoo dedaallada macquulka ah la sameeyay si loo xaqiijiyoo saxnaanta xogta, Adeegyada Caafimaadka ee Alberta cidna uma samayso matalaad ama damaanad, hadal ahaan, qorala ahaan ama sharci ahaan, marka laga hadlaayo saxnaanta, u qalmida, dhamaystirka, waafiqida ama dhiska jirka sababo gaar ah gaar ah oo la xariira oo xogta noocaas ah. Adeegyada caafimaadka ee Alberta waxay iska bari-yeelaysaa dhammaan waxyeelada ka imaan karta isticmaalka xogtaan, iyo sheegashooyin, ficilo, dalabaad iyo dacwado kasta oo ka dhalan kara isticmaalka noocaas ah.