

Waxaa maanta lagaa baaray karoona fayras kaasoo sababa COVID-19. Waxa jiraa kiisas cusub oo badan oo COVID-19 ah sidaa awgeed kooxda caafimaadka dadweynaha waxa laga yaabaa inaanay awood u yeelan inay kusoo wacaan si ay kuugu sheegaan in cudurkii lagaa helay. Tilmaamaha hoose waxay kuu sheegayaan waxa xiga ee aad samaynayso.

Inta aad sugayso inta aad ka helayso natiijooyinka baaritaankaaga

Guriga joog kana fogow dadyawga kale - laga bilaabo maanta.

- Kasoo qaad sidii oo kale oo aad fayraska qabto dadka kalena aad ku faafin karto.
- Xaqiiji in aan haysano ciwaankaaga saxda ah iyo lambarka teleefoonkaaga si aan kuusoo gaarsiino macluumaadka muhiimka ah.

Samee liis ah dhammaan dadka aad u dhawaatay dhawaan.

- **Kulanka dhow** waxaa laga wadaa inaad la qaadato 15 daqiiqo ama in ka badan adoo u jirsanaya 6 fiit wax ka yar qof maalin gudaheed, iyada oo uu qofku xidhan yahay ama uusan xidhnayn maaskaro.
- **Haddii aanad adigu yeelan calaamado**, liis garee dhammaan dadka aad u dhawaatay laga bilaabo laba cisho kahor maalintii lagu baaray.
- **Haddii aad yeelato calaamado**, liis garee dhammaan dadka aad u dhawaatay laga bilaabo laba cisho kahor inta aanad calaamadaha yeelan.

Haddii cudurka lagaa helo

Waxa uu fayrasku ku jiraa jidhkaaga dadka kalena waa aad ku faafin kartaa. Waa inaad:

1. **Guriga isku kaliyaysaa.** Guriga joogta oo dadka kale ka fogaataa, xataa kuwa gurigaaga dhex jooga.
 - **Haddii aad xanuusato**, iskaliyee 10 cisho laga bilaabo wakhtiga calaamadaha aad isku aragtay hubina in xummadu ay kaa maqnaayd muddo 24 saacadood ah, adigoo isticmaalayn daawo, ka hor inta aanad dadka kale ka ag dhawaan.
 - **Haddii aanad lahayn wax calaamado ah**, iskaliyee 10 cisho laga bilaabo maanta (maalintii lagu shaybaadhay).
2. **Wac, farriin ama iimayl u dir dadka aad u dhawaatay isla markaaba. Wakhtigu qiimo ayuu ku fadhayaa!** Qofkasta oo liiskaaga ku jira ogaysii in lagaa helay COVID-19. Haddii aad la xidhiidhi karto saaxiibadaa iyo qoyskaaga 4 maalmood gudahood oo ah kuwii ay kula joogeen, waxaad ka ilaalin kartaa qofkale in uu qaado COVID-19.
 - **Dadka aad la kulantay ee aan si dhammaystiran u tallaalnayn** (aan la talaalin ama ay laba todobaad kasoo wareegeen markii ay qaateen qaybtii ugu danbaysay ee tallaalka) u sheeg in ay:
 1. **Is baaraan**, sida macquulka ah 5-7 maalmood ee ka danbaysa markii ugu danbaysay ee aad wada joogteen. Waxay dhaqaatiirtooda kala hadli karaan inay heli karaan baaritaan, wac 211 haddii aadan dhakhtar lahayn, ama iska baar goobta baaritaanka bulshada. IYO
 2. **Guriga joog, kana fogaadaandadka kale. Dadka aad kulanka la yeelatay waa in ay qorsheeyaan sidii ay guriga iskugu karantiili lahaayeen** ilaa 10 maalmood iskana fiiriyaan calaamadaha ilaa 14 maalmood oo ka danbaysa markii ugu danbaysay ee aad isla joogteen. **Haddii ay meel ku wada noolyihiin** -- sida goob lagu bixiyo daryeelka muddada dheer ama guri ay koox ahaan u degenyihiin -- waa in ay is karantiilaan ilaa 14 maalmood haddii ay tallaalan yihiin iyo haddii kaleba.
 - **Dadka aad la kulantay ee sida buuxda u tallaalan**, uma baahna in ay is karantiilaan, laakiin waa in ay iska fiiriyaan calaamadaha ilaa 14 maalmood, waa in ay isbaaraan 5-7 maalmood kaddib markii ay khattarta ugaleen ama haddii ay leeyihiin wax calaamado ah, waana in ay maaskaraha xirtaan inta ay dadweynaha dhex joogaan.
3. **Kala xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka isla markaaba si aad uga wada hadashaan wixii daaweyn ah.** Daawooyinka qaar waa in wakhti hore loo qaataa xanuunkaaga ama inyar ka dib marka aad khattarta u gasho.

Ka jawaab taleefanka haddii kooxda caafimaadka dadweynaha ay kusoo wacaan. U sheeg dadka aad kulanka dhow la samaysay inay ka jawaabaan taleefanka caafimaadka dadweynaha sidoo kale.

Haddii cudurka lagaa waayo

Sii wad talaabooyinka maalinlaha ah si aad naftaada iyo dadka kaleba u ilaaliso. Raac tilmaan kasta oo aad ka hesho daryeel bixiyahaaga caafimaadka.

Haddii aad ka ag dhawaatay qof laga helay COVID-19, **waxa aad khattar u gashay fayraska.**

- **Haddii aadan si buuxda u tallaalnayn** waa in aad is karantiishaa ugu yaraan ilaa 10 maalmood kaddib marka aad kulanka dhow la samayso qofka qaba xanuunka aadna calaamadaha iska fiirisaa ilaa 14 maalmood.
- **Haddii aad si buuxda u tallaalan tahay** (ay ugu yaraan laba todobaad kasoo wareegeen markii aad qaadatay qaybtii ugu danbaysay ee tallaalka), ma ahan in aad is karantiisho. Iska fiiri calaamadaha illaa 14 maalmood. Haddii aad calaamado yeelato, is kaliyeel mar labaadna isbaar.
- **Haddii aad tahay bukaan isbitaal kujira ama aad ku nooshahay goob caafimaad -- sida goob lagu bixiyo daryeelka muddada dheer ah** -- waa in aad is karantiishaa ilaa 14 maalmood haddii aad tallaalan tahay iyo haddii aadan tallaalnaynba.

Haddii aad imika xanuusanayso ama aad xanuunsato

- **Naftaada daryeel.** Naso oo cab dareere badan. Wac dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad si aad u eegto inaad qaadan karto daawooyin kaa caawin kara inaad ka soo raysa.
- **Joogtee xidhiidhkaa aad la xidhiidhayso dhakhtarkaaga.** Waxaa jiri karta daawo diyaar ah. Wac dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad islamarkaaba. Haddii aanad lahayn dhakhtar, wac 211. Waxa ay kaa caawin karaan inaad hesho daryeel haddii aanad lahayn caymis caafimaad. Tarjumaano ayaa diyaar kuu ah.
- **Wac 911 ama tag qolka xaaladaha degdegga ah ee maxalliga ah haddii aad yeelato calaamadahan aadka u daran:**
 - » Neef qabatin aad ah
 - » Xanuun ama cadaadis shafka ama caloosha ah
 - » Aan awoodin inuu wax cabo ama soo celinaya wixii uu cabbay
 - » Wareer cusub ama awood u yeelan waaya inuu hurdada ka tooso
 - » Dibnaha ama wejiga oo midabkoodu buluug noqdo

Warbixino iyo Macluumaad Dheeraad ah

Kaalmo warbixineed ayaad heli karta. Wac 2-1-1, fariin ahaan ugu dir furaha deegaankaaga 898211 (TXT211) ama iimayl u dir help@211info.org si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan:

- Cuntada
- Kaalmada dhanka kirada iyo adeegyada
- Daryeelka caruurta
- In lagu xiro ururada bulshada
- Warbixinaha kale

Tarjumaano ayaa diyaar kuu ah.

Ku dul qabo teleefoonkaaga casriga koodhkaan QR-ka ah si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa aad samaynayso haddii lagaa helo cudurka, sida la isu kaliyeelo ama la isu karantiilo iyo sida loo helo kaalmo ku saabsan joogista guriga. Bookho multco.us/covid-19 si aad u hesho macluumaad guud oo ku saabsan COVID.



Department of Health
and Human Services