

Korona Fayraska Cusub (COVID-19): Tilmaan Ku socota Daryeelayaasha

Guudmarka isbaddelada Maarso 9, 2021

- Macluumaad cusub oo loogu daray shaqsiyaadka la tallaalay.

Qorshe

Haddii aad daryeelayso qof khatar wayn ugu jira inuu aad ula xanuunsado cudurka COVID-19, waa inaad:

- Aad la xariirtaa dhakhtarkooda si aad wax uga waydiiso helitaanka daawooyin dheeraad ah oo muhiim ah oo ay tahay inaad gacanta ku hayso haddii adigga ama qofka aad jeceshahay uu u baahan yahay inaad guriga joogto muddo dheer.
- Haddii aadan heli karin daawo dheeraad ah, ka fakar inaad daawada ku dalbato dhanka boostada.
- Xaqiiji inaad haysato daawada qandho jabinta ah iyo qalabka daawada (tiishashka, iwm.) si aad ugu dawayso qandhada iyo xaaladaha kale ee xanuunka.
- Xaqiiji inaad haysato qalabka caafimaadka oo kugu filan (oxygen ka, incontinence, sifaynta kalyaha, daryeelka dhaawaca) abuurana qorshe kayd ah oo qalab dheeraad ah ku helayso.
- Xaqiiji in qoyskaagu haystaan cuntooyinka qalalan oo diyaar ah.
- Go'aami qofkii daryeeli lahaa qofka aad jeceshahay haddii aad jirato. Dadka kale kula xariir khadka taleefanka ama iimeelka. Waxaad u baahan kartaa inaad caawimaad ka codsato saaxiibadaa, ehelkaaga, dariska, shaqaalaha caafimaadka bulshada, iwm.
- Abuuro liiska dadka aad la xariirayso haddii xaalad degdeg ah timaado.

Qaado Talaabooyin Taxadar ah

- Adiga iyo qofka aad jeceshahay labadiinaba waa inaad xirataan maro daboolaysa wajiga. Maro wajiga lagu daboolo waa shay kasta oo gebi ahaanba daboolaya afkaaga iyo sankaa, wuxuuna la egyahay geesaha wajigaaga iyo garka hoostiisa. Waa in laga sameeyaa labo lakab ama kabadan oo ah maro aad loo tolay oo leh xargo la isku xiri karo kuwaaso madaxaaga ku wareegsamaya ama dhagahaaga. (Macluumaad dheeraad ah ka eeg bogga kore ee dhammaadka qaybtaan.)
- Nadiifi aaga daryeelkaaga. Nadiifi oo si joogto ah ugu shub daawada jeermiska meelaha iyo alaabta aadka loo taabto (tusaale miisaska, qataarada albaabka, badhanada laga daaro nalka, gacanada, miisaska, musqulaha, tuubada farxalka, siinanka, iyo taleefanada gacanta.) Fiiri daawooyinka ay aqoonsan tahay EPA ee dila fayriska COVID-19.
- Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 sikin ah, gaar ahaana markaad duuf iska fiifiso, aad qufacdo, ama aad hindhisayso, ama aad aaday meel dadka u dhaxaysa.
- Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, ku dhaq daawada gacmaha oo ay ku jirto ugu yaraan 60% aalkolo.
- Ka dheeroow inaad taabato wajigaaga, sankaa, iyo indhaha.

- Ilaa iyo intaad awoodo, ka dheeroow taabashada meelaha aadka loo taabto ee dadwaynaha u dhaxeeya - batoonada wiishka, qataarada albaabka, geesaha jaranjarada, gacanta ku salaamida dadka kale, iwm. Adeegso tiish ama gacanta shaarkaaga si aad u daboosho gacantaada ama fartaada haddii ay qasab tahay inaad wax taabato.
- Haddii loo baahdo cunto dheeraad ah, ka baaraan deg qaabka cuntada laguugu keeni karo guriga ayadoo ay kuusoo qadayaan dad ehel ah, arimaha bulshada, ama ururada ganacsiga.

Kormeerka

- Dareen sii astaamaha ka imaan kara cudurka COVID-19 oo ay ku jiraan, qandho, qufac, iyo neefta oo kugu yaraata. Haddii aad dareento inaad yeelanayso astaamaha cudurka, wac dhakhtarkaaga.
- Haddii ehelkaagu muujiyo astaamaha xaalada degdega ah ee cudurka COVID-19 isla markaba u raadi daryeel caafimaad. Dadka waawayn, astaamaha muujinaaya xaalad degdeg ah:
 - Neefta oo kugu yaraata ama kugu adkaata
 - Xanuun jooqto ah ama cadaadis kaa saaran xabadka
 - Wareer cusub ama inaad awoodin inaad istaagto
 - Bishimaha ama wajiga oo buluug noqda
 (Liiskan oo dhan maaha mid dadka dhan dareemaan. Fadlan la tasho dhakhtarkaaga wixii la xariira astaamo kasta oo daran ama walaac abuuraaya.)

Haddii Qofka Ehelkaaga ah uu qabo Caabuqa Neefmareenka

- Haddii qofka aad jeceshahay muujiyo astaamaha cudurka, raac tallooyinka CDC [Daryeelida Qof Ku Xanuunsan Guriga](#) kuwaas oo loogu talagalay xubnaha qoyska, dadka xabsiyada iskula jira, iyo daryeelayaasha ku jira meelaha aan wax daryeel caafimaad ah lagu bixin ee uu joogo qof shaybaadhku ka helay qabana cudurka COVID-19 ama bukaan baaritaan ku socdo.
- Xaqiiji in meesha aad daryeelka ku bixinayso ay ka jirto hawo fiican, sida mukeefka hawada ama daaqad furan, oo hawadu soo galayso.
- Xaddid xiriirka aad la yeelanayso oo ka fogoow qofka aad jeceshahay sida ugu macquulsan adigoo wali siinaya daryeelka.
 - Yaree isku wareejinta alaabta inta u dhaxeysa adigga iyo qofka aad jeceshahay adoo uguso qaadaaya taraayga alaabta halkii aad gacanta ku qaadi lahayd alaabta si shaqsi ah.
 - Sii qofka aad jeceshahay aalada heerkulka cabirta haddii aad adiggu afka u galin lahayd.
 - Markaad la hadlayso, u jirso lix talaabo.
- Inta xanuunku socdo, haddii ay suurtagal tahay, qofka aad jeceshahay ku hay hal qol una samee, haddii ay suurtagal tahay, musqul u gaar ah si uu u adeegsado.
- Markaad nadiifinayso qolkooda, xaqiiji inaad daawada jeermiska disha ku shubto aadna ku xoqdo dhammaan meelaha ka hor intaadan u ogolaan dadka kale ee guriga ku dhaqan aysan qolka soo galin.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurrada) ayaa goordhaw soo saartay hagiis cusub oo ku saabsan dadka sida buuxda loo tallaalay ee la kulmay ama taabtay qof qaba caabuqa COVID-19 **in aan** looga baahneyn in ay is karantiilaan haddii ay buuxiyaan shuruudaha soo socda oo dhan:

- Inay si buuxda u tallaalan yihiin (2 toddobaad ama in ka badan kadib qaadashada qiyaasta labaad ee taxanaha tallaalka oo 2-qaadasho isku xigta ah, ama 2 toddobaad ama in ka badan kadib qaadashada hal qiyaas oo ah tallaalka hal mar keliya la qaato).
- Haddii aysan yeelan calaamado inta uu caabuqaan COVID-19 lagu sheegay.

Dadka sida buuxda loo tallaalay waa inay wali eegaan calaamadaha 14 maalmood kadib marki looga shakiyo. Waa in ay sidoo kale sii wadaan xirashada maaskarooyinka, ay na ku dhaqmaan kala fogaanshaha bulshada, sidoo kalena ay la kulmaan dad yar.

Hagida waxaa ka reeban dadka xanuunsan dadka deegaanka ah ee la tallaalay ee ku jira goobaha daryeelka caafimaadka waa in ay sii wadaan karantiilka haddii ay la kulmaan qof qaba caabuqa COVID-19.

Dadka aanan buuxin labada shuruudood waa in ay sii wadaan sii raacida [tilmaamaha karantiilka ee hadda](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo) kadib marka uu qofka la kulmo qof looga shakiyay ama qaba COVID-19.

Goormaa si Buuxda lagu Tallaalay

Dadka waxaa loo tixgaliyaa in ay si buuxda tallaalka u qaateen:

- 2 asbuuc kadib qaadashooda labaad 2 qaadasho oo isku xigto, sida tallaalka Pfizer ama Moderna, ama
- 2 asbuuc kadib hal qaadasho oo tallaalka ah, sida tallaalka Johnson & Johnson's Janssen

Ogoow: haddii ay ka yarayd 2 asbuuc tan iyo markii aad is irbadeysay, ama aad u baahntahay in aad qaadato qaadashada labaad, si buuxda amaankaag UMA sugna. Sii wad raacida dhamaan [tallaalbooyinka kahortaga](#) ilaa si buuxda lagu tallaalo.

Haddii si buuxda lagu tallaalay:

- Waxaad meelaha gudaha ah kula kulmi kartaa dad si buuxda u tallaashan adigoo maaskaro xirnayn.
- Waxaad meelaha gudaha ah kula kulmi kartaa dad si buuxda u tallaashan oo ka soo jeeda qoys kale (tusaale ahaan, booqashada qaraabada oo dhammaantood wada nool) iyadoo aan maaskaro la xirnayn, marka laga reebo haddii mid ka mid ah dadkaas ama qof kasta oo ay la nool yihiin [uu halis sare ugu jiro inuu xanuun daran ka qaado COVID-19](#).
- Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19; uma baahnid inaad ka fogaato dadka kale ama aad isasoo tallaasho ilaa aad calaamado iska hesho.
 - Hase yeeshee, haddii aad koox la nooshahay (sida xabsi ama xero ama koox guriga joogto) lana joogaan qof qabo COVID-19, waa inaad wali ka fogaato dadka kale 14 bari isna soo baarto, xitaa hadaadan astaamo lahayn.

Iyada oo aan loo eegin xaaladaada tallaalka. wali waa inaad qaado tallaabooyin [bedbaadi naftaada iyo tan dadka kale](#) marka aad goobaha bulshada joogto. Tani waxaa kamida xirashada maaskaro, kala fogaansho ugu yaraan 6 fiit ah (2 mitir) oo dadka kale ka fogaaneyso, iyo iska ilaali goobaha la buuxo ee ciriiriga badan. Waxaa sii dheer, waa inaad wali iska dhowrto isku imaanshaha dadka ee dhexdhexaadka ah ama kuwa ballaaran siina wad inaad iska fiiriso [astaamaha COVID-19](#), khaasatan hadaad la joogtay qof xanuunsan.

Isha [Centers for Disease Control and Prevention](#)..

Macluumaad Dheeraad ah oo Ku Saabsan Maaskarada

Marooyin badan oo wajiga lagu daboolo oo ilaalin ah, sida maaskarada ama qalabka neefsashada ayaa looga baahan karaa goobaha shaqada. Gaashaan ka sameysan daah ayaa loo isticmaali karaa dadka kujira xaaladaha koriinka, dabeecada, ama caafimaad taasoo ka celineysa in ay xirtaan marada wajiga lagu xirto. Marada wajiga lagu xirto waxaa sidoo kale loo isticmaali karaa carruurta ku jirta xarumaha

daryeelka ee carruurta; xarumo maalmeedka, iyo goobaha waxbarashada ee xannaanada carruurta illaa fasalka 12.

Tilmaamaha laga helo Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [waxay ku talinayaan istiraatiijiyado](#) ah kor u qaadista ku habboon maaskarada ee maaskarada kule'eg si ay si fican ugu yareyso faafitaanka COVID-19. Xeeladahaas waxaa kujira inaad xirato maaskarada dharka halkii aad ka xiran lahayd maaskarada dhaqaatiirtu xirtaan, inaad dhegta ku xiratid maaskarada dhaqaatiirtu xirtaan, ayadoo la isticmaalaayo qalabka maaskarada wajiga kuhaaya, ama nayloon daboolaya maaskarada. Intaa waxaa dheer, Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka) kuma talineyso in la xirto maaskarada leh duleelada laga neefsado ama hawo mareenka, ama masar ama calal kaligii. Waa muhiim inaad ku xirato maaskaro dhammaan goobaha dadweynaha, oo ay weheliso hirgelinta tallaabooyinka wax ku oolka ah ee caafimaadka bulshada sida tallaalka, kala fogaanshaha jirka, nadaafadda gacmaha, iyo go'doomin iyo karantiil.

Ilo iyo Xog dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka COVID-19

Hel xogtii ugu danbaysay ee [Xaalada hadda ee COVID-19 ka jira Washington](#), [Amarada Gudoomiye Inslee'](#), [astaamaha xanuunka](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo), [sida uu ku faafo](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo) and [qaabka iyo goorta dadku ibaarayaan](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo). Arag [Su'aalaha badanaa La iswaydiiyo](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Qofka isirkiisa/haybtiisa ama wadanka uu u dhashay, uma uu galayo, qatar wayn in uu ku dhaco COVID-19. Hase yeeshee, xog ayaa sheegeysa in dadka aanan cadaanka ahayn uu si xun saameeyay COVID-19. Tani waxaa sababtay sameeynta cunsuurinimada, qaasatan, cansuuriyada qaabdhismeed bulshada, taasoo ka dhigeysa kuwa fursad yar uheysta in ay badbaadiyaan bulshadooda iyo kuwa kale. [Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo). La wadaag xog sax ah dadka kale si aad meesha uga saarto xanta iyo xogta khaldan inay faafaan.

- [Faafida Korona Fayras cusub ee 2019 \(COVID-19\) ee Waaxda Caafimaadka Gobalka WA](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo)
- [Gurmada Gobalka Washington ee Korona Fayras \(COVID-19\)](#)
- [Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo)
- [CDC Korona fayras \(COVID-19\)](#)
- [Ilaha Yaraynta Takoorka Ilo](#) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo)

Ma qabtaa su'aalo dheeraad ah oo ku saabsan cudurka COVID-19? Wac laynkeena tooska ah: **1-800-525-0127**, Isniin– Jimce 6 a.m. illaa 10 p.m., suaalo kale miyaad qabtaa? Wac leeynkeena Macluumaad COVID-19 1-800-525-0127

Isniin – 6 a.m. to 10 p.m., Talaado – Axada iyo maalmaaha fasaxa ah ee gobalka, 6 a.m. to 6 p.m. Haddii aad u baahan tahay turjumaanka, Riix # markay kuu jawaabaan kadibna dheh Soomaali. Wixii su'aalo ah oo la xariira neefsigaaga, baaritaanka cudurka COVID-19, ama natiijooyinka baaritaanka, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale u codsato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 ([Washington Relay](#)) (Ingiriisi oo kaliya lagu heli karo) ama iimayl u dir civil.rights@doh.wa.gov.