

Sida naftaada iyo dadka kaleba looga ilaaliyo COVID-19

Sida uu ku faafo

- Fayrasku waxay badanaa dadka iskugu gudbiyaan dhibcaha/finiinada neefmareenka ee ka yimaadda qofka qaba caabuqa marka uu qofku qufaco, hindhiso, ama hadlo.
 - » Dhibcaha ayaa ku dhici kara afka ama sanku dadka meesha ka dhaw – in ka yar lix fuud u jira qofka qaba caabuqa.
 - » COVID-19 waxaa faafin kara dad aan astaamo lahayn.
- Fayrasku sidoo kale wuxuu ku faafi **karaa** taabashada sagxado ama walxo uu fayrasku saaran yahay.
- Si fudud **uma** kala qaadaan xayawaanka iyo dadka.

Qof kasta waa inuu qaado tallaabooyinkan kahortaga ah

- Qaado tallaal
- In badan ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo qandac ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan isticmaali karin saabuun iyo biyo qandac ah, isticmaal jeermisdilaha gacmaha (60-95% ka kooban aalkolo).
- Ku dabool qufaca iyo hindhisada xusulka ama softi/tiish. Haddii aad isticmaasho tiish, iska tuur tiishka oo dhaq gacmahaaga isla markiiba.
- Ha taaban wajigaaga.
- Ugu yaraan u jir lix fuud dadka aydaan isku meel degganayn.
- Xiro waji dabool maro ah, warqad ah, ama wax kale oo la tuuri karo marka aad banaanka u baxayso. Daboolka wajigu wuxuu caawin karaa joojinta faafidda fayraska marka dad badan ay dibadda iyo bannaanada ka buuxaan.



- Nadiifi oo jeermis-dil sagxadaha aad inta badan taabato. Maalin kasta sidaas yeel. Sagxadahan waxaa ku jira:



Ku sii soco bogga 2-aad

Tallaabooyinka kale ee muhiimka ah

- **Joog meel u dhaw gurigaaga.** Iska ilaali safarada habeenkii la dhaxayo. Yaree safarada aan daruuriga ahayn, oo ay ku jiraan safarada maalmeed ee madadaalada ee lagu aadayo meelo ka baxsan bulshada halka aad ku nooshahay. Goobta kuugu dhow u raadso adeegyada daruuriga ah. Qorsheyso inaad hawlaha daruuriga ah soo qabsato saacadaha ay dadku halkaas ku yar yihiin.
- **Haddii aad bugto,** guriga joog, wac daryeel caafimaad bixiyahaaga oo raac hagida uu ku siiyo.
- **Haddii aad halis ugu jirto in xanuunku kugu xumaado** (ka wayn tahay 65 jir ama aad xaalado caafimaad qabto) guriga joog, xiitaa haddii aad caafimaadqab dareemayso.
- **Haddii aad ku sugan tahay dadwayne dhexdii oo astaamaha hoose aad yeelato** la xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga. Haddii kale, guriga tag oo is-takoor.



Qandho



Qarqaryo



Qufac



Neefta oo yaraato
ama neefsashada oo
dhib ah



Daal



Murqo xanuun ama
jir xanuun



Madax-xanuun



Dhandhanka ama
urta oo kaa lunta



Cune-xanuun



Cabbur ama dililiq



Lalabo ama
matag



Shuban-biyood

Oregon
Health
Authority

QEYBTA CAAFIMAADKA
DADWEYNAHA

Helida dokumintiga: Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhooleyaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us