

COVID-19 ka jira Dugsiyada - Tilmaamo loogu talagalay Daryeel Bixiyayaasha, Waalidiinta, iyo Qoysaska

Tilmaamahani waa ilo loogu talagalay daryeel bixiyayaasha, waalidiinta, iyo qoysaska. Tilmaamahani waa mid guud, iyada oo dugsiyada ama dugsiyada degmadaada u yeelan ilo kale oo ay kula wadaagan. Haddii ardaygaaga tijaabadii laga qaaday lagu ogaado in uu qabo cudurka COVID-19 ama uu soo gaaray COVID-19 isaga oo jooga dugsiyada, hagama wuxuu tilmaamayaa tallaabooyinka xiga ee aad qaadi karto si aad adiga iyo bulshadiinaba uga dhigto mid badbaado leh. Tilmaamahani waxaa ku jira:

- Tilmaamaha Caafimaadka Dadweynaha ee la soo jeediyay
- Ilaha aad heli karto si aad gacan uga geysato yareynta faafida cudurka COVID-19

Fadlan tilmaamahan ku hayso meel laga heli karo si ay tixraac kuugu noqdaan mustaqbalka. Waxaan soo jeedinaynaa in aad akhriso dhammaan tilmaamaha ka dibna go'aan ka gaarto tallaabada ugu wanaagsan ee aad adiga iyo ardaygaaga qaadi kartaan.

Goorma ayay tahay in ay ardaydu guriga joogaan oo ka joogaan dugsiyada?

- Haddii tijaabadii laga qaaday lagu ogaaday in ay qabaan cudurka COVID-19, xataa haddii aysan lahayn astaamaha cudurka
- Haddii ay leeyihiin astaamaha COVID-19

Maxay ka dhigan tahay in si buuxda la isku tallaalay ama la hayso tallaalada COVID-19 oo cusub?

In si buuxda la isku tallaalay waxay ka dhigan tahay in qofku qaatay dhammaan qiyaasaha la soo jeediyay ee taxanaha tallaalka aasaasiga ah ee COVID-19.

In tallaalka cusub la haysto waxay ka dhigan tahay in qofku qaatay dhammaan qiyaasaha la soo jeediyay ee taxanahooda tallaalka aasaasiga ah ee COVID-19 IYO dhammaan qiyaasaha tallaalka xoojinta ah ee lagu taliyay.

Hadda la joogo, tallaalada COVID-19 waxaa lagula talinayaa dhammaan dadka ay da'doodu tahay 6 sano iyo ka weyn.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan qiyaasaha la soo jeediyay ee in si buuxda la isku tallaalo ama la hayso tallaalada COVID-19 oo cusub, booqo [Bogga internet-ka ee Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka \(CDC\) ee Tallaalada COVID-19](#).

Maxaan filan karaa in aan ka maqlo dugsiga ilmahayga ee ku saabsan COVID-19?

Dugsigaaga ayay dhici kartaa in uu soo diro ogeysiin marka uu ilmahaaga soo gaaro cudurka COVID-19. Sababta oo ah iyada oo aan baaritaanka la xiriira ka ag dhawaanshaha qof cudurka qaba 'contact tracing' aan hadda ka dib la iskugula talinayn goobaha dugsiga, ogeysiintani kama dhigna in ardaygaagu yeeshay isku soo dhawaanshaha 'close contact' cudurka. Ogeysiintani waxay qofka xusuusinaysaa in uu u fiirsado astaamaha COVID-19 waxaana loo isticmaali karaa in uu kaa caawiyo in aad go'aansado haddii tallaabooyinka dhanka badbaadada oo dheeraad ahi ay yihiin kuwo u fiican qoyskaaga, sida iska ilaalinta xiriir/isku soo dhawaansho lala yeesho qofka halis daran oo sii kordhaysa ugu sugan COVID-19. Dugsigu dadka lama wadaagi karo aqoonsiga qofka qaba cudurka COVID-19.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan tilmaamaha iyo borotokoolada, booqo Website-ka Waaxda Waxbarashada ee Oregon:

[Waaxda Waxbarashada ee Oregon - Qorsheynta loogu talagalay Sanad Dugsiyeedka 2022-23](#)

Maxay ka dhigan tahay go'doonsanaantu?

Go'doonsanaanta waxaa loola jeeda qof tijaabadii laga qaaday lagu ogaaday in uu qabo cudurka COVID-19 ama qaba astaamaha COVID- uu guriga joogo oo ka fogaado dadka kale ee ka tirsan guriga sida ugu suurtagalsan. Go'doonsanaantu waxay gacan ka geysataa yareynta faafida COVID-19. Talooyinka go'doominta waxaa ka mid ah:

- Joogida guriga ugu yaraan muddo 5 maalmood ah ka dib marka astaamaha cudurku soo muuqdo, IYO in guriga sii joogo ilaa laga ahaanayo qandho la'aan muddo 24 saacadood ah iyada oo la aan isticmaalin daawooyinka qandhada yareeya, isla markaana astaamaha kale ee cudurku uu ka soo wanaagsanaanayo. Inta lagu jiro wakhtigani, dadka go'doonka galaya waa in ay isku dayaan in ay ka fogaadaan dadka kale ee ka tirsan guriga sida ugu suurtagalsan. Tusaale, waxaa dhici karta in ay keligood joogaan sariirta ama qayb kale oo ka tirsan guriga oo ay isticmaalaan musqul u gaar ah. Haddii qof qaba COVID-19 ay tahay in uu isticmaalo meel la wadaago guriga dhexdiisa (tusaale ahaan, musqusha, jikada), waa in uu xirtaa maaskare si fiican ugu galaya inta uu joogo meesha oo nadiifiyaa meesha la wadaago ka dib marka uu dhammeysto isticmaalkiisa.
- Haddii qof baaritaankii lagu sameeyay lagu ogaaday in uu qabo cudurka COVID-19 balse uusan qabin astaamaha cudurka, go'doomintu waxay bilaabmaysaa maalinta baaritaanka la sameeyay. Haddii qof qabo astaamaha cudurka, go'doomintu waxay bilaabmaysaa maalinta u horreysa astaamaha cudurka.
- Dadku waa in ay xirtaan maaskare si fiican ugu galaya marka ay ka ag dhow yihiin dadka kale ee ay joogaan guriga, dugsiga iyo goob dadweyne muddo 5 maalmood ah oo dheeraad ah (maalinta 6 ilaa maalinta 10) ka dib dhammaadka maalinta 5-aad ee muddada go'doonsanaanta.
- Yeelashada hal qof oo loogu talagalay daryeelka qofka qaba COVID-19, haddii ay suurtagal tahay. Daryeelahani waa in uu masaafad u jiraa dadka kale ee ka tirsan guriga sida ugu suurtagalsan, xirtaa wax wajiga la gashado, inta badan dhaqaa gacmahiisa

Waxaa dhici karta in ay adkaato in la isku go'doomiyo habka halkan lagu sharraxay, markaa waxaan ku dhiirgelinaynaa dhammaan guryuhu in ay raacaan tilmaamahani intii

karaankooda ah. Haddii aad u baahan tahay taageero la xiriirta raacida tilmaamahani, fadlan wac 866-917-8881 ama booqo <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

Waa maxay astaamaha lagu garto COVID-19?

Dadka qaba COVID-19 waxay yeelan karaan astaamo kala duwan, oo u dhexeeya kuwa sahlan ilaa kuwo daran. Dad badan oo qaba cudurka ayaan haba yaraatee lahayn wax astaamo ah. Astaamuhu waxaa dhici karta in ay ku soo muuqdaan 2-14 maalmood ka dib markii uu soo gaaro fayrasku. Iyada oo, ay suurtagal tahay in qof aan lahayn wax astaamo ahi uu awoodo ku faafinta fayraska ee dadka kale.

Astaamaha lagu garto COVID-19 kama duwana cuduro kale oo badan. Sababtani awgeed, astaamaha waxaa loo kala saaraa sida astaamaha koowaad “primary” kuwa aan ahayn astaamaha koowaad “non-primary”. Ardayda ay ka muuqdaan astaamaha koowaad “primary” ee COVID-19 waa in laga reebaa dugsi. The length of exclusion will depend on how many primary symptoms the student has and whether they have been tested for COVID-19.

Haddii ardaygu muujiyo hal ama ka badan oo ah astaamaha koowaad isaga oo jooga dugsi, dugsi ayaa u diri doono guriga.

Astaamaha koowaad ee COVID-19:

- Qufac
- Xumad¹ ama qarqaryo
- Neefsasho gaaban ama adkaanta neefsashada
- Luminta dhadhanka iyo urta oo cusub

Kuwa aan ahayn astaamaha koowaad “non-primary” ee COVID-19:

- Daal
- Muruq ama jir xanuun
- Madax xanuun
- Cune xanuun
- Ciriiriga sanko ama sanko oo duuf ka socdo
- Lalabo ama matag
- Shuban

Haddii ardaygaaga uu soo gaarsiiyay qof qaba cudurka COVID-19, maxay yihiin tallaabooyinka dhanka badbaadada ee lagu taliyay?

Maarso 12, 2022, Waaxda Caafimaadka Oregon waxay hakin doontaa karantiinka loogu talagalay dadka la ogaaday in uu cudurka uu soo gaarsiiyay qof qaba COVID-19 ee loogu talagalay dadweynaha guud, goobaha K-12 ama goobaha daryeelka carruurta. Waxaa dhici karta in aad wax ka ogaado soo gaarista cudurka adiga oo adeegsanaya ogeysiinta dugsi ama si toos ah uga ogaato qof qaba COVID-19. Dadka isku soo dhawaansho ‘close contact’ yeeshay, iyada oo aan la eegayn xaaladooda tallaal, waa in ay u fiirsadaan/la socdaan astaamaha COVID-19 muddo 10 maalmood ah ka dib soo gaarista. Taxaddaro dheeraad ah inta lagu jiro 10 maalmood ee soo raaca soo gaarista cudurka ayay dhici kartaa in la tixgeliyo waxaana ka mid ah:

¹ 100.4 Fahrenheit oo ama ka sarreysa

- Xirashada maaskare si fiican u galaya marka laga ag dhow yahay dadka kale, gaar ahaan dadka qaba halis daran oo sii kordhaysa oo ah COVID-19 (tusaale, dadka leh xaalado caafimaad oo hoose ama xaalad difaaca jirkoodu liito, dadka da'doodu tahay 65 iyo ka weyn, iyo kuwa la nool dad hal sare ku sugan)
- Iska ilaalinta xiriir/isku soo dhawaansho lala yeesho dad halis daran oo sii kordhaysa ugu sugan COVID-19
- Baaritaan qiyaastii shan maalmood ka dib soo gaarista

Haddii astaamaha COVID-19 ay soo baxaan, fadlan guriga joog oo raadi baaritaan loogu talagalay COVID-19.

Haddii aad raadinayso macluumaad ku saabsan marista baaritaan loogu talagalay COVID-19, booqo: [Baaritaanka COVID-19 ee Ka jira Oregon \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

Haddii arday tijaabadii laga qaaday lagu ogaado in uu qabo cudurka COVID-19, muddo inte le'eg ayay tahay in uu sidaasi yeelo?

Haddii uu leeyahay astaamaha COVID-19, waxaan codsanaynaa in uu go'doomin ku galo guriga muddo 5 maalmood ah ka dib marka astaamaha cudurku ay bilaabmeen ISLA MARKAANA uu ka ahaanayo qandho la'aan muddo 24 saacadood ah (iyada oo aan la isticmaalin daawo qandhada yareysa), oo ay la codsaan astaamaha kale ee cudurku oo ka soo wanaagsanaanaya. Haddii uusan qabin astaamaha cudurka, waxaan codsanaynaa in uu go'doomin ku galo guriga muddo 5 maalmood, laga bilaabi ka dib taariikhda baaritaankii lagu sameeyay lagu ogaaday in uu qabo cudurka. Natiijada baaritaanka oo ah in aanan la iska helin cudurka looma baahna si loogu soo noqdo dugsiga. Muddada go'doonsanaanta waxay u eg tahay:

- **Maalinta 0:** Astaamaha ayaa bilaabma (ama baaritaankii la isku sameeyay lagu ogaaday in la qabo cudurka haddii aysan jirin astaamo iyo muddada go'doonsanaanta ayaa bilaabanta
- **Maalinta 1-5:** Go'doomin la joogo guriga
- **Maalmaha 6-10:** Ku soo noqo dugsiga haddii la ahaa qandho la'aan muddo 24 saacadood (iyada oo aan la isticmaalin daawo qandhada yareysa), oo astaamaha kale ee cudurku uu ka soo wanaagsanaaday. Xiro maaskare si fiican u galaya muddo 5 maalmood ah oo dheeraad ah.

Maxaa dhacaya haddii ardaygayga tijaabadii laga qaaday lagu ogaado in uu qabo cudurka COVID-19 balse uusan muujin astaamaha cudurka?

Maadaama ay suurtagal tahay in qof aanan lahayn astaamaha cudurka uu weli faafiyo fayraska, waxaanu codsanaynaa in ay karantiin ku galo guriga oo ka fogaado dadka kale ee guriga ka tirsan muddo 5 maalmood ah.

Maxaa dhacaya haddii qof ka tirsan gurigaygu uu qabo COVID-19, balse ardaygaygu uusan jiranayn?

Haddii ardaygaagu uusan qabin astaamaha cudurka, wuxuu sii wadi karaa in uu aado dugsiga. Xubnaha ka tirsan guriga waa in uu gooni ka ahaadaa dadka kale ee guriga ku nool muddo 5

maalmood ah ka dib astaamaha ama baaritaankii la isku sameeyay lagu ogaaday in la qabo cudurka oo xirtaa maaskare marka laga ag dhow yahay dadka kale muddo 10 maalmood ah. Dhammaan xubnaha ka tirsan qoysk waa in ay fiiriyaan astaamaha la midka ah COVID-19.

Sidee baan carruurta ugala hadli karaa joogitaanka guriga oo ka joogaan dugsiga iyo wax ku saabsan COVID-19?

Carruurta dabiiciyan waa kuwo raba in ay wax ogaadaan waxaana dhici karta in ay qabaan su'aalo badan oo ku saabsan COVID-19.

Marka lala hadlayo carruur waa muhiim in la sameeyo kuwo soo socda:

- Ku dadaal in aad is dejiyo oo kalsooni yeelato. Carruurta waxay jawaab ka bixin doonaa waxa aad dhahdo iyo sida aad u dhahdo.
- Xaqiiji in carruurta og yihiin in ay kuu imaan karaan marka ay qabaan su'aalo. Samee waqti aad kula hadasho iyaga, isla markaana waqtigaasi ha noqdo mid aan carqalad lahayn inta ugu suurtagalsan.
- Daacad u noqo iyaga. Marka aan la helayn macluumaad sax ah, carruurta inta badan waxay ka fikirnaan xaalada ugu daran ee suurtagalka ah. Ha iska indho tirin walwalkooda, oo u sharrax waxa aad ogtahay.
- Iska ilaali luqad horseedi karta eedayn iyo ceebayn/dhaleecayn. Xusuusi iyaga in fayrasku uu qof kasta ka dhigi karo mid jiran
- Fiiri gaar ah u yeelo wax carruurta ka maqlaan telefshanka ama raadiyaha iyo waxa ay ka arkaan internet-ka. Macluumaadka aad u badan oo diiradda saaraya COVID-19 wuxuu carruurta u keeni karaa in ay la kulmaan walaac.
- Carruurta bar tallaabooyinka maalin kasta si loo joojiyo faafida jeermiska, sida habka ay u dhaqdaan gacmahooda iyo hab-dhaqanka kala fogaanshaha jir ahaaneed oo ku habboon.
- Bixi macmuulaad daacad ah, sax ah oo da'ahaan ku habboon. Xaqiiji in aad yeelato wada hadalo ku saabsan waxyaabo aan ka ahayn COVID-19.
- Adiga iyo qoyskaagaba ka dhig kuwo badbaado leh adiga oo joogaya guriga marka aad jiran tahay, oo waxyaalaha wax lagu tirtirto ku daboolaya qufacaaga iyo hindhisadaada, inta badan gacmahaagu ku dhaqaya saabuun iyo biyo oo si joogta u nadiifinaya meelaha dushooda iyo waxyaabaha la taabto. La socodsii carruurta in ay iyagu door muhiim ah ka ciyaaraan ka hortagga faafida COVID-19.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan sida loola hadlo carruurtaada, booqo:

[Waxda Waxbarashada ee Oregon – Sida Carruurta Loogala Hadlo Wax ku saabsan Coronavirus](#)

Helitaanka dokumentiyada: Dadka naafada ah ama dadka hadla luqad aan ahayn Ingiriisi, OHA ayaa bixin karta macluumaad qaab kale ah sida turjumaado, far waaweyn ama, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille. Qaybta Wada xiriirka COVID-19 kala xiriir 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.