



# Qaamuuska COVID-19

## Aan astaamo qabin

## Aan muujineyn wax astaamaha jirooyinka

Xarumaha Xakameynta  
iyo Ka hortaga Cudurka  
(CDC)

CDC waa wakaaladda qaran ee caafimaadka dadweynaha. Waa mid ka mid ah qeybaha ugu weyn ee [Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha Mareykanka](#). CDC waxay ku caawisaa dajinta hagida faderaalka oo aruuriyo tirikoobyada qaranka ee COVID-19.

## Taabashada dhow

Ku isticmaalida ugu yaraan 15 daqiiqo 6 fiit ama u dhow qof qaba COVID-19.

## Isku-darka dhacdooyinka cudurka

Labo ama hal dacwado oo COVID-19 oo ka dhacdo dadka ku jiray aaga qaar oo isku waqti ah.

## Dacwada la xaqiijiyay

Natiijada baaritaanka laga helay ee COVID-19.

## Goobta usu imaatinka

Meesha halka kooxda dadka aan dhalan kuwada noolyihiin. Waxay wadaagaan boosas wadaagida, sida qolalka cashada iyo qubeysyada. Tusaalooyinka waxaa ku jiro xabsiyada, xarumaha daryeelka muddada dheer, dugsiyada hoyga, hoyga la wadaago diyaarinada guryaha martida.

## Taabashooyinka

Taabashooyinka waa dadka u dhawaa qof qabo COVID-19 iyada oo qofkaas uu qaadsanyahay.

*Fiiri: raadraaca u dhawaanshaha*

## Raadraaca taabashooyinka

Raadraaca u dhawaanshaha waa markii matalaadaha bulshada gaaraan dadka gaartay COVID-19. Matalaadahaan waxaa loo yaqaan raadraaca u dhawaanshaha. Si loogu caawiyo tartiibinta faafida fayraska, waxay siiyaan hagid iyo taageero dadka ay gaartay. Waxaad wax badan ka baran kartaa wax ku saabsan raadraaca u dhawaanshaha COVID-19 [halkaan](#).

Fayraska corona	<p>Fayruusyada korona waa qoys fayruusyo ah. Waxay sababaan qiyaastii boqolkiiba 15 oo qabowga caadiga ah. Si kastaba, xubnaha qaarkood ee qoyskaan waxay sababaan cudur aad halis u ah, sida:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• MERS — Cudurka neef-mareenka ee Bariga Dhexe (Middle East respiratory syndrome), ee uu sababa fayruuska korona ee loo yaqaan MERS-CoV</li><li>• SARS — Cudurka daran ee neef-mareenka, ee sababa fayraska SARS-CoV</li><li>• COVID-19 — waxaa sababa cudurka fayraska corona cusub ee lagu magacaabo SARS-CoV-2.</li></ul> <p>Qaar ka mid ah fayruusyada korona ee lagu yaqaano xayawaanku ayaa weli lagu arkin aadanaha.</p>
COVID-19	<p>COVID-19 waa cudurka ee sababay SARS-CoV-2. Wuxuu ku faafay inta badan wadamada caalamka. COVID-19 wuxuu noqon karaa mid khafiif ah ama daran, marmarka qaarkoodna dilaa ah.</p>
Faafida dhibcaha/finiinka	<p>Cudurka oo ku faafa xab ama candhuuf ka soo baxda cunaha, afka ama sanko. Dhibcaha waxay ku faaftaa dhinaca hindhista, qufaca, heesida, hadalka iyo taabashada gacan ku gacan.</p>
Cudur faafa ee cusub	<p>Waa cudur:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dhawaan lagu arkay dad, ama</li><li>• La yiqiinay muddo laakiin tira ahaan sii kordhaya ama ku sii fidiya aagagg kale.</li></ul>
Baylah noqday	<p>Markii qofka taabto qof, cunto, shay ama aag halis u gelinaya caabuqa.</p>
Cudurka faafa	<p>Cudur uu sababay jeermis, sida fayras, kaasoo gala gudaha jirka oo ku kora oona ku tarma halkaas, kadibna sababo astaamo. Cudurrada faafa badankood ayuu qofka qaba qaadiin karaa qof kale.</p>
Xiliga kobca	<p>Waqtiga udhaxeeya goorta uu jeermiska, sida fayruuska, soo gaaro qofku, iyo goorta uu qofku bilaabo muujinta astaamaha.</p>
Gooniyeynta iyo is-gooniyeynta	<p>Gooniyeynta waxaa loola jeedaa in laga gooniyeeyo dadka jiran kuwa aan jiraneyn. Dadka qaba COVID-19 waxay u baahan yihiin inay iska-gooniyeeyaan (isgooniyeyn) 10 maalmood ama illaa daryeel bixiyahooda caafimaad uu ka fasaxo. Goobiyeynta waxay ku caawisaa tartiibinta faafida cudurka. Waxaad ka baran kartaa warbixin badan ee ku saabsan is-gooniyeynta <a href="#">halkaan</a>.</p>
Maaskarada N95	<p>Maaskaraha la tuuri karo ee daboolaa sanko iyo afka. Waa inay ahaataa ku haboonaan la tijaabiyay si markaas hawada aysan banaanka uga bixin. Haddii si habboon loo xiro, maaskaradu waxay ka ilaalisaa qofka xitaa qurubyada ugu yaryar ee hawada. Calaamadda N95 waxay ka dhigan tahay in marka maaskarada lagu sameeyo baaritaano fejiignaan leh, ay xannibayso ugu yaraan boqolkiiba 95 waxyaabaha/qurubyada aadka u yaryar (0.3 micron).</p>

Dilacca	Kororka tirada dadka cudurka qaba cudurka la sheegay, marka waxaa jiro dacwado ka badan sida laga filanayay dadkaas iyo waqtigaas. (Sida la midka ah cudurka safmarka.)
Cudur ku faafa goobo badan	Nooca cudurka safmarka oo ku faafo dhinaca gobol balaaran, qaarad, qaarado badan ama adduunka oo dhan.
Baaritaanka lagu baaro hiddaha fayruuska HIV (polymerase chain reaction, PCR)	Baaritaanka sheybaarka kiimikada ee loo isticmaalay in si degdeg ah u badiyo malaayiin DNA ama walxaha RNA oo falanqeynta ah.
Is-taabashada ama isku dhawaashada dadka	U dhawaashada/taabashada qof qaba cudurka ama dareerayaasha jirkooda ka soo baxo.
Kala fogaanshaha jireed	Kala fogaanshaha jireed waxaa sidoo kale loo yaqaan ka fogaanshaha dadka. Tani waxay la micna tahay ka fogaanshaha 6 fiit u dhaxeeyso adiga iyo kuwa aan ka midka aheyn qoyskaaga. Tani waa mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee looga hortago faafida COVID-19.
Presumptive positive	Qof qabo aastaamaha COVID-19 oo taabasho dhow la yeeshay dacwad la xaqiijiyay.
Ka hortagga	Tallaabooyinka la qaadayo si looga hortago u baylah noqoshada cudurka.

**Xaalada degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha** Marka la eego Sharciga Dib Loo-eegay ee Oregon (Oregon Revised Statute, [\(ORS\) 433.442\(4\)](#) “xaalada degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha” waxaa loola jeedaa dhacdo cudur ama dhibaato cudur oo degdeg ah ama xaalad caafimaad oo:

(a) La rumeysan yahay inay ka dhalatay mid ka mid ah waxyaabaha soo socda:

(A) U adeegsiga cudurada faafa hub argagixiso ahaan;

(B) Soo bixida cudur cusub oo faafa ama mid horey loo xakameeyey ama loo cirib tirtay ama sunta naflayda oo laga yaabo in si aad ah u faafi karto;

(C) Cudur la is-qaadsiin kara oo goobo badan faafa; ama

(D) Musiibo dabiici ah, weerar kiimiko ama siidayn kiimiko oo aan loo qasdin ama weerar nukliyeer ama shil nukliyeer; iyo

(b) Soo bandhigaysa suurtagalnimada sare ee mid ka mid ah waxyeelooyinka soo socda:

(A) Tiro badan oo dhimasho ee bulshada ay saameysay;

(B) Naafonimo daran oona raagta oo ku dhacda tiro badan oo ah dadka ay dhibaataadu saameysey; ama

(C) U baylah noqoshada baahsan ee cudurada faafa ama walxo sun leh kuwaas oo tiro badan oo ah dadka ay dhibaataadu saameysey halis weyn u gelinayo waxyeelooyin waaweyn oo mustaqbalka ah.

Sida ku xusan [ORS 433.441](#), markay dhacdo xaalad degdeg ah oo ku saabsan caafimaadka dadweynaha, Gubanatooraha ayaa wuxuu ku dhawaaqi karaa xaalada degdega ah ee caafimaadka dadweynaha iyadoo la raacayo oggolaanshaha [ORS 433.441 ilaa 433.452](#) si loo ilaaliyo caafimaadka dadweynaha.

#### Kaaratiil

Guri joogitaanka kadib markii ay ku gaarto COVID-19 ama cudur kale — xittaa haddii aadan jiro dareemin. Karantiilida waxay ka caawisaa tartiibinta faafida cudurka. Waxaad ka baran kartaa wax ku saabsan sida loo karantiilo [halkaan](#).

#### Heerka taranka (R0) ama “R nawt”

Tirada celcelis ahaaneed ee dadka qaaday infekshinka caadiyan ka soo farcamay halkii qof ee qabay infekshinka haddii uusan qofna iska difaaci karin infekshinka. Khubarada caafimaadku ayaa lambarkan u isticmaala cabbirada suurtagalnimada uu cudurku ku faafi karo.

#### Baarista

Baaritaan caafimaad oo uu sameeyo bixiye caafimaad si loo eego bal in qofku qabo cudurka iyo in kale.

#### Xuub-siibasho

Marka jeermiska sida fayruuska laga dhex heli kara candhuufta qofka, xabka, kaadida ama saxarada, si markaa ay ugu faafaan dadka kale.

#### Ka-fogaanshaha dadka

Ka-fogaanshaha dadka waxaa sidoo kale loo yaqaan kala fogaanshaha jireed . Eeg qeexitaanka ku yaala hoosta kala fogaanshaha jireed.

**Xaaladda degdegga ah** Gubanatooraha wuxuu ku dhawaaqi karaa xaalad degdeg ah markay xaalad degdeg ah dhacdo ama soo food-saarto. Gubanatore Kate Brown [waxay ku dhawaaqday xaalad degdeg ah](#)si loo sheego faafida COVID-19. Guddoomiye Brown waxay ku dhawaaqay xaalad degdeg ah si loo xaqiijiyo in:

- Gobolku si buuxda ugu diyaar-garowa COVID-19, iyo
- Maamulka gobolka iyo kuwa deegaanka ay haystaan khayraadyada loogu baahan yahay in laga jawaabo COVID-19.

Hoos waxaa ku yaalo Sharciyada Dib Loo-eegay ee Oregon (ORS) ee sharaxaad dheeri ah ka bixinayo xaaladda degdegga ah:

- Qeexitaannada ORS cutubka 401 – [ORS 401.025](#)
- Ku dhawaaqida xaaladda degdegga ah; hab-raacyada [ORS 401.165](#)
- Tallaabooyinka la oggol yahay inta lagu jiro xaaladda degdegga ah [ORS 401.168](#) ilaa [ORS 401.192](#)

**Qofka aadka u faafiyo** Qofka qaba infekshin oona ku faafiyo infekshinkaas dad aad u tiro badan.

**Dacwada COVID-19 ee laga shakiyay** Marka uu daryeel caafimaad bixiye go'aamiyo in laga yaaba in astaamaha bukaanku uu sababay COVID-19.

**Astaamo leh** Qofka qaba calaamada xanuunka

**Astaamo** Calaamadaha xanuunka Aastaamahacaadiga ah ee COVID-19 waxaa ku jiro:

- Qandhada
- Qarqaryo
- Qufaca
- Neefta oo yaraato ama neefsashada oo dhib ah
- Daalka
- Muruq ama jir xanuun
- Madaxanuun
- Lumin cusub ee dareenka dhadhanka ama urta
- Dhuun xanuun
- Ciriiriga ama sanko oo diifo
- Lalabo ama matag
- Shuban

**Is-qaadsiinta** Sida cudurka uga faafo qof ku qof.

Daawaynta

Daryeelida qofka qabo cudurka. Tusaale:

- Waxyaabaha fudud sida biyo iyo hawo siinta
- Daawooyin siinta, ama
- Daryeelka qeybta daryeelka degdeg ah.

**Si aad wax badan uga ogaato, booqo [healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) ama wac 211.**



DAABACAADA QEYBTA CAAFIMAADKA

Waxaad ku heli kartaa dokumintigaan oo bilaash ah luuqado kale, daabacaad balaaran, qoraalka camoolka ama qaabka aad doorbidid. Kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).

OHA 2260 Somali (06/22/2020)