

Diseembar 17, 2020

## Tallooyinka Xerooyinka Guri la'aanta

### Aasaaska ku saabsan sida COVID-19 u faafo

COVID-19 wuxuu leeyahay aastaamaha la mid ah kuwa hergabka. Aastaamaha waxaa ku jiro, laakin kuma xadidna, qandhada, qufaca iyo yaraanshaha neefsashada. Fayrasku wuxuu dadka iskugu gudbaa sida badan dhibcaha neefmareenka ka yimaadda ee qofka caabuqa qabaa sameeyo marka uu qufaco, hindhiso, ama hadlo. Dhibcaha ayaa ku dagi karo afka ama sanko dadka u dhaw – u jira qiyaastii 6 fiit. Haddii qof fayooban taabto sagxada, sheyga ama gacanta qof jiran oo leh fayraska ee dhibcaha qufaca/hindhista qofka jiran, fayraska wuu saameyn karaa qofka fayooban markii ay taabtaan afkooda ama sankooda.

Inta badan dadka waxay uga soo kabsadaan daryeel caafimaad iyada oo aan jirin oo qaba aastaamo dhexaad ah. Laakin dadka qaarkood waxay leeyihiin halis sareyso oo hormarinta aastaamo aad u daran, oo ay ku jirto oofwareenta. Kuwaas ku jiro halista sareyso waxay u muuqdaan inay da' yihiin, qabaan difaaca jirka liito ama qabaan xaaladaha caafimaadka hoos yaalo (tusaale, cudurada wadnaha ama sambabka). COVID-19 wuu cusub yahay, laakin waxaa jiro qaabab lagu xadeynayo faafidiisa oo lagu taageerayo kuwa jirado.

### Tallaabooyinka lagu xadeynayo faafida caabuqyada

- Gacmo dhaqida waa muhiim, laakin waan aqoonsannahay in helitaanka xarumaha gacmo dhaqashada ay ka xadidantahay kuwa ku nool hoy la'aanta. Jeermisdillaha sidoo kale waa wax ku ool. Haddii qof uu jiranyahay, dhaqidada ama jeermisdilidda gacmaha waxay ku caawinayaan inaysan ku faafin jeermisyada sambabkooda ama sankooda waxyaabaha kale ee ay taabtaan. Haddii ay fayoobanyihiin, qaadida tallaabooyinka waxay ku caawineysaa iyaga inaysan ka qaadan jeermisyada sheeyada ay taabteen oo ku faafiyaan jeermisyadaas afkooda, sanko ama indhaha.
- Asxaabta waa inay sameeyaan waxa ay awoodaan si ay uga fogaadaan taabashada sankooda, indhahooda, iyo afkooda.
- Dabool qufaca: qufac walba waa in lagu daboolo iyada oo lagu qufacayo curcurka, maaskaraha ama safaleeti.
- Sida badan oo suurtoogalka ah, ku dhiirogeli kuwa aad la shaqeyneysid inay xadeeyaan wadaagida sheeyada gaarka ah, sida sigaarada, cuntooyinka, mobeelada iyo maacuunta.

### Nadaafada iyo nadiifinta

Markii suurtoogal ay tahay, isticmaal tirtiraha jeermisdilaha oo dhaheyso “dilaafayraska coronaha aadanaha” ee gadaasha. Raac tilmaamaha qoraalka. Haku qalajin wax walba oo

lagu tiray jeermisdilaha ama tirtiraha. Wax walba oo la tiro waxay u baahanayaan inay goynaadaan oo tirada waqtiga ku qoran qoraalka. Tallaabadaan waa muhiim sababtoo ah waqtiga xiriirkaas waa waxa looga baahanyahay in lagu dilo jeermiska. Tirtiraha waxaa loo isticmaali karaa sheeyada taabashada badan sida taleefonada iyo sagxadaha kale.

## Daboolada wajiga

Dadka xanuunsan oo qufacayo waa inay helaan, oo xirtaan, waji daboolashada dharka (ama maaskarooyinka qaliinka haddii la heli karo). Waji daboolashada waxay ku caawineysaa xakameynta dhibcaha faafin karo cudurka cusub ee fayraska korona. Shaqaalaha wacyigelinta waa inay aqoonsadaan kuwa qaba qufaca cusub, daran ama ka duwan. Waji daboolashada ama maaskaraha ay xirtaan wuxuu xakameynayaa dhacaanka ama dhibcaha.

Qof walba ee u soo dhawaado wax ka yar 6 fiit ee qof kale, haddii ay jiranyihiin ama aysan, waa inay sidoo kale xirtaan waji daboolashada. Maaskaraha iyo waji daboolashada waxaa kaliya uu wax ku ool yahay markii si ku haboon loo isticmaalo. Sharciyada xiggo waa in loo raacaa isticmaalka saxda ah ee maaskaraha:

- Waji daboolashada waa inuu si dhuuqsan ula ekaadaa wajiga oo daboolaa sankaa iyo afkaaga.
- Dhinaca midabeysan ee maaskaraha wuxuu wajahaa horida.
- Xariga ama laastikada waxaa loo qaabeeyaa si ku haboon si ay ugu hayso meel si adag maaskaraha.
- Xariga birta ah wuxuu lagu dhajiyaa dhinacyaha sankaa. Daawo fiidiyahaan (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) ee ku saabsan sax u xirashada maaskaraha.

Shaqaalaha wacyigelinta iyo iskaa wax u qabsadayaasha waa inaysan shaqeyn markii ay dareemayaan jiro oo waa inaysan la isticmaalin waqti dadka kale oo aad u nugul inta lagu jiro muddadaan. Waa inay:

- Ugu dhaqmaan nadaafada jirka wanaagsan si joogto ah, oo ay ku jiraan ka hor iyo kadib dhaxgalada dadka kale.
- Joogtee ugu yaraan 6 fiit ka baxsan dadka kale.
- Ka fogow qabashada alaabaha macmiilka (illaa ay ka xiranyihiin gacmo gashiyo).

## Sameynta aaga xerada si loo xadeeyo faafida caabuqa

Sida badan ee suurtoogalka ah, dadka xerada jooga waa inay ka shaqeeyaan ka gooniyeynta shaqsiyaadka qabo aastaamaha jirooyinka neefsashada (tusaale ahaan, qufaca, qandhada, yaraanshaha neefsashada) ee kuwa aan laheyn. Tani waxay joojineysaa dhibcaha neefsashada qofka jiran inay galaan afka ama sankaa qofka caafimaadsan iyagoo u sii marayo hawada. Tani waa caawin xittaa haddii dadka qufacayo ay xiranyihiin maaskaro, iyo si gaar ah ayay muhiim ugu tahay haddii aysan laheyn maaskaro. Haddii banaanka tahay, dadka waxaa usuurtogeli karto inay kala fogaadaan nafsadooda. Fikrad ahaan, waxaa jirayo qiyaastii lix fiit u dhaxeeyso qofka fayow iyo qofka xanuunsan. Markale, sida badan ee suurtoogalka ah, dadka jiran waa inay ka fogaadaan la wadaagida teendhada kuwa aanan laheyn aastaamaha jirada neefsashada (tusaale, qufaca, qandhada, yaraanshaha neefsashada).

Haddii booska xanibanyahay, kadib hagida in ee Maamulka Caafimaadka Oregon ay bixisay ee la xiriiro hoyga iyo boosaska kaloo adag waxay noqon kartaa wax ku ool:

- Samee ugu yaraan ka fogaanshaha 6-fiit ee u dhaxeeyso teendhooyinka (waxaa wanaagsan inaad sii kala fogeyso haddii booska ogolaado) ka gooniyeeynta kuwa qabo aastaamaha jirooyinka neefsashada ee kuwa aanan qabin.
- Ka fogow dadka badan ee agagaarka cuntada, biyaha iyo saldhigyada nadaafada.
- Xiro maaskaro ama waji daboolashada markii aad ag joogtid dadka kale. Maaskarooyinka waa inaan lagu meeleyn carruurta yar ee ka hooseeyo da'da 2, qof walba ee dhibaato ku qabo neefsashada, ama qof walba ee miyir daboolan ama haddii kale aan u suurtoqaley inuu daryeelo nafsadooda oo iska bixiyaan maaskarahooda nafsadooda.
- Xasuusi dadka inaysan wadaagin go'yada, dharka iyo sheeyada kale ee shaqsigu, gaar ahaan qofka qaba aastaamaha oo ku qufacayay bustahooda iyo dharka.
- Sida badan oo suurtoqalka ah, dadka qufacayo waa inay isku dayaan inay haystaan istiraashadooda, go'yada, wdharka la xirtay iyo qashinka gooniga ah iyo ku xakameysan dib u isticmaalida ay soo saareen dadka kale xerada.

## **Xayawaanada guriga**

Fayraskaan waxaa u suurtoqeli karto inuu ku fafo inta u dhaxeeyso xayawaanka guriga iyo aadanaha. Xayawaanadeena guriga muhiim ayay noo yihiin oo inagana muhiim ayaan u nahay. Waa inaan is cidleyn sababtoo ah walaacaan.

## **Daryeelida qof qabo aastaamaha neefsashada**

Dad badan ee qaba COVID-19 waxay heli karaan daryeelka ay u baahanyihiin iyada oo aan jirin waxqabadka caafimaadka. Dadka way qaadsanaan karaan labo maalmood ka hor intaysan muujin aastaamaha sida qufaca iyo qandhada. Qof si dhexaad ah u xanuunsan wuxuu yeelan karaa aastaamaha xiggo: qufaca, hindhista, dhuun xanuunka, qandhada iyo xanuunada. Sii daryeel sida haddii qofka qabo samboor:

- Hubi inay nastaan oo sii daawooyinka dhaqtarka sida acetaminophen (Tylenol) iyo ibuprofen (Advil) ee aastaamaha sida qandhada iyo xanuunada.
- U hay qofka jiran si gooni ah, boos hawo fiican leh oo ka qeyb ah dadka kale iyo xayawaanada guriga sida badan oo suurtoqalka ah. Haddii taasi aysan suurtoqal aheyn, ka fogow ugu yaraan 6 fiit dadka fayooban. Dadka jiran waa inay ka fogaadaan la wadaagida teendhada ee dadka fayooban.
- Ka fogow wadaagida go'yada iyo dharka haddii qof uu qufacayay ama ku hindhisaayay iyaga.
- Qofka jiran oo qufacayay ama hindhisaayay waa inuu xirtaa maaskaro. Haddii qofkaas uusan xiran karin maaskaro, kadib qofka daryeelayo iyaga waa inuu xirtaa maaskaraha ama daboolaa sankooda iyo afkooda markii u dhowyihiin qofka jiran (gudaha 6 fiit).

## **Markii la raadinayo daryeelka caafimaadka oo dheeraad ah**

Qofka waa inuu ka raadiyaa daryeelka caafimaadka dhinaca isla bixiyaha oo ay caadi ahaan ka raadin lahaayeen haddii ay la kulmaan wax aastaamaha COVID-19, oo ay ku jiraan:

- Qandho ama qarqaryo
- Qufac

- Neefka oo yaraato ama neefsashada oo dhib ah
- Daal
- Muruq ama jir xanuun
- Madax-xanuun
- Lumitaanka cusub ee dhandhanka ama urta
- Cune-xanuun
- Cabbur ama dililiq
- Lalabo ama matag

## Shubanka

Qof waa inuu helaa caawinta caafimaadka isla markaas haddii ay yeeshaan mid un aastaamaha xiggo ah:

- Xumad Qufac Neefsashadoo kugu adag
- Xanuunka ama cadaadiska xabadka ama caloosha
- Awood la'aanta cabidda ama dhigidda biyaha
- Jahwareer dhawaan soo baxay
- Awood la'aanta lagu soo jeedayo

Ambalaansaha wuxuu u imaanayaa sida caadiga ah markii qof soo waco 911. Kooxda caafimaadka waxay xirnaanayaan maaskarooyin dheeraad ah iyo daboolo si loogu hayo nafsadooda si caafimaadan si markaas ay u joogteeyaan shaqada.

Haddii qof garanayo qof u baahan daryeelka caafimaadka laakin diido inuu raadiyo, waa inay kula doodaan inay sidaas sameeyaan. Weydii iyaga inay xirtaan maaskaro oo ku caawiyaan inay ka joogaan ugu yaraan 6 fiit dadka kale.

## Hagida daryeelayaasha

Halista inuu kugu dhaco fayraska ee qofka jiran way ugu sareysaa daryeelayaasha tooska ah. Si kastaba, dadka kale ee la wadaago boos qofka jiran waa in sidoo kale qaadaa isla taxadarada lagu xadeynayo halista. Asxaabaha waa inay si joogta ah u baaraan caafimaadkooda gaarka ah, sida wanaagsan ee ay sameyn karaan, si ay u eegaan hormarka aastaamaha la midka ah.

Daryeelayaasha iyo xiriirada dhow waa inay marwalba raacaan jaheynta ku aadan gacmo dhaqashada iyo jeermisdilka, iyo ka fogaadaan taabashada wajigooda — gaar ahaan kadib la wadaagida booska qofka jiran iyo qabashada alaabahooda.

Si ku haboon u nadiifi dhammaan sagxadaha joogtada loo taabto oo joogta ku saleysan oo la isticmaalayo waxyaabaha nadiifinta maalin walba.

Ka fogow la wadaagida sheeyada shaqsiga, maacuunta, shukumaanada ama go'yada oo qofka xanuunsan.

Haddii helitaanka dhar dhaqida la heli karo, sheeyada ka imaanayo qofka jiran iyo qofka aanan muujineyn aastaamaha waa la wadaagi karaa. Si looga fogaado jeermisyada, asxaabta waa

inay ka fogaadaan luxida dharka wasaqeysan ama “hab siinta” dharka wasaqeysan ee xabadkooda si ay u qaadaan.

## Hagida Hoyga kumeelgaarka

OHA waxay ku talineysaa in haddii dooqyada guriyeynta shaqsiga aan la heli karin (ama haddii dadka aysan rabin inay aadaan guriyeyn kale), dadka ku nool hoy la’aanta ama xeryaha waa in loo ogolaadaa inay ku haraan halka ay joogaan. Baneynta xeryaha waxay sababi kartaa in dadka ku dhex milmaan dad badan oo bulshada oo gooyaan xiriirada ay la leeyihiin adeeg bixiyayaasha. Tani waxay kordhisaa filashada faafida cudurka caabuqa.

## Waxa aan sameyneyno si aan u caawino

Waan ognahay in dadka ka walaacsanyihiin COVID-19. Waxaan rabnaa inaan taageerno xubnaha bulshadeena ee aan daboolneyn iyo kuwa daryelayo iyaga.

Intaas waxaa dheer, hay’adaha gobolka waxay ka wada shaqeynayaan si ay u buuxiyaan baahiyada shaqsiyaadkaan oo qaababka xiggo:

- OHA waxay ka qeybqaadanayaan howlwadeenada hay’adaha badan ee kaashanayo Xafiiska Maareynta Gurmada iyo Waaxda Adeegyada Aadanaha Oregon.
- OHA waxay hormarisay qaabdhismeed lagu rajeynayo oo lagu sheegayo baahiyada dadka nugul, oo ay ku jiraan dadka nool hoy la’aanta ah. Waan sii wadeynaa inaan kala shaqeyno adeeg bixiyayaasha, xubnaha bulshada iyo maamulada caafimaadka bulshada si ay u aqoonsadaan walaacyada.
- OHA waxay leedahay koox xiriiriyaha ka qeybgalin bulshada oo si firfircoon ula shaqeynayo hay’adaha matalo oo u adeego taariiq ahaan dadka la gacan bidixeeyo, oo ay ku jiraan dadka hoy la’aanta ah. Kooxdaan waxay qabaneynsaa wacitaanada aqbaaraha isbuuclaha oo ay hormarinayaan fariimeysiga caafimaadka iyo illaha kale si loo taageero fayyo qabka bulshooyinkaan.

## Ilaha Dhaqaalaha

[Hagida Ku meelgaarka ah ee Guri laawayaasha Hoy la’aanta ah iyo COVID-19 ee Bixiyayaasha Adeega Guri la’aanta iyo Saraakiisha Deegaanka](#)

[Jaheeyaha Maamulka Caafimaadka Dadweynaha Deegaanka](#)

**Helitaanka dukumiintiga:** Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, far waaweyn, ama farta indhooleyaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)