



Su'aalaha Badanka la Iska Waydiiyo COVID-19 iyo Badbaadada Cuntada

COVID-19 ma wax laga walaacaa cuntada safaariga ah?

Hay'adaha soo socdaa ma oga wax warbixino ah oo sheegaya in COVID-19 uu ku gudbo cuntada iyo bushqadaha cuntada:

- Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada (CDC)
- Maamulka Cuntada & Daawada Maraykanka (FDA)
- Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA).

Caddaynta wakhtigan waxay muujinaysaa in halista ugu wayn ee gudbidda COVID-19 ay tahay inaad ka agdhawaato dad leh astaamaha. Ha yaraatee, waxa jirta halis gudbin inaad ka agdhawaato dad uu xanuunku hayo laakiin aan astaamo lahayn. Ganacsiyada cuntadu waa inay raacaan siyaasadaha caafimaadka shaqaalaha iyo waaxda caafimaadka talooyinka in dadkan guriga joogaan.

Waa maxay halisaha cuntada safaariga ama ta baabuurka lagu soo doonto?

- Ma jirto talo wakhtigan ah oo sheegaysa in cuntada safaariga ah ama ta baabuurka lagu soo doonto ay kordhiyaan faafidda cudurka.
- Ikhtiyaarkan dhanka cuntada ah waa go'aan fiican dhanka maaraynta halista, gaar ahaan kooxaha halista badan kujira iyo waayeelka. Ikhtiyaarkani wuxuu caawiyaa joogtaynta kala fogaanta bulshada wuxuuna yareeyaa inta meelood ee qofku halista kala kulmi karo.

Miyaan ka qaadi karaa COVID-19 taabashada cuntada ama bushqadaha uu soo gaaray COVID-19?

- Halista gudbidda fayrasku aad ayey u hoosaysa, marka la eego cilmi-baarista wakhtigan jirta.
- Si aad u sii yaraysa halista, dhaq gacmahaaga ama isticmaal gacmo-nadiifiye kadib markii aad qaaddo bushqad cunto.

Waa maxay halisaha kaaga imanaya cuntada guryaha laguugu keeno?

- Si la mid ah cuntada safaariga ah, cuntada guriga laguugu keenayo:
 - » Waxay caawisaa kala-fogaanta dadka
 - » Waxay yaraysaa inta meelood ee qofku halista kala kulmi karo.
- Barnaamijyo badan oo u-keenitaan waxay diyaariyeen ikhtiyaaro ah maya taabasho ama maya macaamil. Tani sidoo kale waxay yaraysaa halista.

Maxaa ku dhacaya jirkaaga haddii COV10-19 uu cuntada kuu raaco oo aad liqdo?

- Haddii aad cunto cunno leh coronavirus, asiidha calooshaada kujirta ayaa fayraska awooddiisa dhantaali karta.
 - » Xiitaa haddii asiidha calooshaadu waxba yeeli waydo, ma jirto caddayn sheegaysa in fayraskan ku keeni karo caabuq marinka dheefmareenka.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kahor cuntada si aad u yarayso halista inaad qaaddo cudurrada cuntada raaca, guud ahaan.

La soco wixii soo cusboonaado

[Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada \(CDC\)](#)

[Maamulka Caafiamadka Oregon \(OHA\)](#)

[211](#)

Si aad wax badan u ogaato, booqo healthoregon.org/coronavirusama wac 211.

Su'aalahan Badanka la Iswaydiiyo waxa laga soo xigtay Waaxda Colorado ee Caafimaadka Dadwaynaha & shayada Deegaanka.



Waxaad ku heli kartaa dokumentigan luuqado kale, far waawayn, farta indhoolaha ama qaabka aad doorbidayso. Kala xiriir Qaybta Caafimaadka Dadweynaha 971-673-0977. Waannu qabanaa dhammaan wicitaanada gudbinta ama waxaad wici kartaa 711.