



## Jaheynada COVID-19 oo Daryeelida Qof ku jiro Goobta Guriga

### Haddii aad daryeeleysid qof ku jiro halis sareysa oo inuu aad uga xanuunsado COVID-19:

- Soo wac bixiyaha daryeelkooda caafimaad. Weydii daawo dheeraad ah oo gacanta lagu haysto haddii lacala adiga ama qofka aad daryeeleysid oo baahida lagu joogayo guriga waqti yar.
- Haddii aadan heli karin daawo dheeraad ah hadeer, ka fakar isticmaalida dalabka boostada oo iyada ah.
- Hubi inaad haysatid daawooyinka dukaanka laga iibsado iyo saadadka caafimaadka (istiraashooyinka, iwm.) si loogu daaweeyo qandhada iyo astaamaha kale.
- Hubi inaad haysatid saadadka caafimaadka ku haboon (tusaale ahaan, oksijiin, isbadel la'aanta, dhiig sifeynta, daryeelka dhaawaca). Sidoo kale, aasaas qorshaha taageerada haddii aad u baahantahay inaad heshid wax badan.
- Hubi in qofka aad daryeeshid uusan gacanta ku haysan cuntada ha lowdo.
- Hel qof taageero ah oo daryeel ku siiyo, haddii aad jiratid. Kula soco dadka kale taleefon ama i-meel ahaan. Waxaad u baahan kartaa inaad caawin weydiisid saaxibada, qoyska, dariska, shaqaalaha caafimaadka bulshada, iwm.
- Sameyso liiska xiriirka degdega.
- Hayso maaskarooyinka la tuuri karo iyo gacmo gashiyada si loo isticmaalo haddii qofka aad daryeeleysid uu xanuunsado. (Ka fiiri warbixin badan sida waafaqsan “Kormeer.”)

### Samey taxadaro

- Ku hay jawiga daryeelkaaga mid nadiif ah. Nadiifi oo jeermisdil inta badan sheeyada taabatay iyo sahxadaha (tusaale, miisaska, qabsiyada albaabada, badhamada nalka, qabsiyada, miisaska xafiiska, musqulaha, qasabadaha, sinkiyada iyo mobeelada). Fiiri [jeermisdilayaasha EPA-diiwaangashan oo](#) dilo COVID-19.



- Ku dhaq gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, gaar ahaan kadib:



- Siinsashada sankaaage
- Qufacida
- Hindhisida
- Joogitaanka meel bulsho ah.

- Haddii aadan isticmaali karin saabuun iyo biyo, isticmaal jeermisdilaha gacmaha ee wataa ugu yaraan boqolkiiba 60 alkulo ah.



- Ka fogow taabashada wajigaaga, sankaa iyo indhaha.

- Markii ay suurtoagal tahay, ka fogow taabashada sagxadaha taabashada sareyso ee meelaha bulshada ah. Tusaalooyinka qaar waa badhamada wiishka, qabsiyada albaabada, biraha jaranjarada iyo gacmo salaamida dadka. Istimaal istiraasho ama gacmaha shaatigaag si aad ugu dabooshid gacmahaaga ama faraha haddii ay tahay inaad taabatid wax.



- Haddii aad u baahantahay inaad heshid cunto badan, ka fakar qaababka cunto lagu keeno guriga oo dhinaca qoyska, bulshada ama shabakadaha gacansiga.

## Kormeer

- Ka taxadar aastaamaha COVID-19 ee imaan karo, sida:

- Qandhada
- Qufaca
- Neefsashada oo yaraata.



Haddii aad dareentid inaad hormarineysid aastaamo, soo wac dhaqtarkaaga.

- Haddii qofka aad daryeeshid hormariyo aastaamaha digniinta oo COVID-19, hel caawinta caafimaad isla markaas. Dadka weyn, aastaamaha digniinta degdega ah waa:
  - Adkaanshaha neefsashada ama gaabashada neefsashada
  - Xanuun joogta ama cadaadiska xabadka
  - Jahwareer cusub iyo awood la'aan soo baxdo

- Faruuraha ama wajiga baluuga ah

Liisnaan kuma jiro dhammaan aastaamaha. Fadlan kala hadal bixiyahaaga caafimaadka aastaamo walboo walba ee daran ama la xiriirto.

## Haddii qofka aad daryeeshid uu qabo caabuqa neefsashada

- Haddii qofka aad daryeeshid uu qabo aastaamaha, raac [taxadarada lagu taliyay ee ka imaanayo Xarumaha Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurka \(CDC\)](#).
- Adiga iyo qofka aad daryeeshid waa inay labadaba xirtaan maaskarooyin. Haddii aad qabtid kaliya hal maaskaro, sii qofka aad daryeeleysid inuu xirto.
- Hubi in booska halka aad daryeelka ku bixisid ay leedahay hawo wanaagsan, sida:
  - Qaboojiyaha hawada
  - Daaqad furan, haddii cimilada sii jirto.
- Uga fogow sida dheer ee aad awoodid qofka aad daryeeshid oo weli gaarsii daryeel.
  - Yarey wareejinta sheeyada u dhaxeeyo adiga iyo qofka aad daryeeshid. Weelka kale ee cuntada, badelkii qabashada iyo aruurinta sheeyo gooni ah.
  - U dhiib qofka aad daryeeyshid kuleel cabiraha, badelkii aad saari laheyd afkooda.
  - Markii aad la hadleysid iyaga, joogso lix fiit ka fog.
- Inta lagu jiro middadaan jirada, haddii ay suurtoagal tahay, ku hay qofka aad daryeeshid hal qol jiif. Sidoo kale, haddii ay kuu suurtoogaleyso, ugu talloagal qubeys iyaga kaliya isticmaalaan.
- Xiro gacmo gashiyada la tuuro si aad ugu nadiifisid oo ugu jeermisdishid.
- Markii aad nadiifineysid qolkooda, hubi inaad jeermisdishid oo aad xoos u xogdid dhammaan sagxadaha ka hor inta aadan u ogolaan in xubnaha qoyska kale ay isticmaalaan qolka markale.

## La socodsii

[Xarumaha Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurka \(CDC\)](#)

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

Si aad u ogaatid wax badan, booqo [www.healthoregon/coronavirus](http://www.healthoregon/coronavirus) ama soo wac [211](#).

*Waad ku mahadsantihin ogolaanshaha gobolka Washington oo lagula qabsanayo jaheyntooda.*

Waxaad ku heli kartaa dokumintigaan luuqado kale, daabacaad balaaran, qoraalka camoolka aa qaabka aad doorbidi. Kala xiriir Qeybta Caafimaadka Bulshada 971-673-0977. Waan qabanaa dhammaan wacitaanada qadka ama waxaad soo garaaci kartaa 711.