

# Raad-raacida U dhawaanshaha: Waxa Aad Filan Karto Haddii Aad U Dhawaatay Qof Qaba COVID-19

Haddii aad u dhawaatay qof qaba COVID-19, waxaa laga yaabaa inuu ku soo waco raad-raacaha u dhawaanshaha ee la shaqeeyo maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga ama bulshadaada. Raad-raacaha wuxuu la xiriiraa dadka ay gaartay COVID-19 si uu u siiyo hagiis iyo taageero. Ka jawaabista wicitaanka waxay gacan ka geysanaysaa yareynta faafida fayraska.

Waxaa lagu weydiinayaa inaad **iskarantiisho**.

- Karantiilka micnaahiisa waa inaad joogto guriga muddo 14 maalmood ah kadib markii aad u dhawaatay qof qabo COVID-19, xittaa haddii aadan dareemaynin xanuun. Xusuusnow, waxaad faafin kartaa fayraska adiga oo aan lahayn astaamo.
- Raad-raacayaasha u dhawaanshaha ayaa ku soo wacayo ama kuu soo dirayo qoraal maalin walba inta lagu jiro mudadaada karantiilka si ay u ogaadaan sida aad dareemaysid.
- Haddii aad bilowdo inaad xanuun dareento, waxay ku weydiinayaan inaad hesho baaritaanka COVID-19. Waxay sidoo kale ku waydiinayaan cidda aad aragtay ka hor intaadan bilaabin karantiilka.

Haddii aad qaadatay tallaalka COVID-19, uma baahnid inaad karantiil ahaato haddii:

- Waxaad qaadatay labada garoojo ee tallaalka labada garoojo ah ee COVID-19 ama hal garoojo oo ah tallaalka halka garoojo ah IYO
- Ay ahayd ugu yaraan 14 maalmood tan iyo markii ugu dambeysay ee aad qaadatay garoojada tallaalka COVID-19 OO
- Aad qabtid astaamaha COVID-19
- Ay tahay inaad wali iska kormeertid astaamaha COVID-19 inta lagu jiro 14 maalmood kadib u gaarista, iyo haddii calaamadaha soo baxaan, waa inaad is gooniyeysaa oo aad raadisaa baaritaanka.

## Astaamaha COVID-19:



Neefta oo yaraato ama neefsashada oo dhib ah



Qufac



Daal



Qandho



Luminta dareenka dhadhanka ama urta oo cusub



Cune-xanuun



Muruq ama jir xanuun



Cabbur ama dililiq



Lalabo ama matag



Shuban-biyood



Madax-xanuun.

## Raad-raacayaasha u dhawaanshaha ayaa wadaagayo macluumaadka ku saabsan sida:



Kahortag faafidda fayraska



Daryeel naftaada iyo qoyskaaga



Ku xirnow illaha kuu dhow



Dadka reer Oregon, aan ka jawaabno wicitaanka.

**Helitaanka dokumintiga:** Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacaada ballaaran, 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).

Oregon  
**Health**  
Authority

OHA 2359C SOMALI (4/30/2021)