



## Maxaa laga wadaa in la is-gooniyeeyo?

Is-gooniyeeynta waxaa loola jeedaa in laga gooniyeeyo dadka jiran kuwa aan jiraneyn. Yoolka waa ka illaalinta in COVID-19 uu faafo.

### Dadka qaba COVID-19 waxay u baahan yihiin inay is-gooniyeeyaan 10

**maalmood** ama illaa daryeel bixiyahooda caafimaad uu ka fasaxo si markaas aysan ugu faafin fayraska ama aysan u qaadsiiin dadka kale.

### Sidee ayaan isu-gooniyeeyaan?

Is-gooniyeeynta waxay noqon kartaa caqabad sababtoo ah waxaa laga wadaa:

- Guri joogida illaa aad raadsanaysid daryeelka caafimaadka
- Joogida qol gooni iyo isticmaalida qubeys ka gooni ah dadka kale ee gurigaaga ku nool, haddii ay suurto gal tahay
- Ka fogaanshaha sheeyada caadiga ah ee qaadsan iyo sagxadaha; nadiifinta iyo jeermis dilida sagxadaha aad taabatay inta badan, sida mobeelada, qabsiyada albaabada iyo musqulaha
- Ku dhaqida gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Ku qalaji istiraashada shukumaanka la tuuro, ama hubi inaad badeshid shukumaanka dib loo isticmaalo markii uu qoyo.

### Illaa intee ayaan u baahannahay inaan is-gooniyeeyo?

Waa suurto gal in lagu faafiyo COVID-19 dadka kale, xittaa markii aadan laheyn astaamaha.

Dadka qaba COVID-19 waa inay:

- Joogaan guriga ugu yaraan 10 maalmood kadib markay astaamahooda bilowdaan, **iyoo**
- Joog guriga ugu yaraan 24 saacadood ka dib marka qandhada kaa dhammaato (iyada oo aan la isticmaalin daawada qandhada yareysa) astaamahana ay hagaagayaan.

**Xitaa haddii aadan lahayn astaamo ama aadan xanuun dareemin, is-gooniyeey 10 maalmood ka dib marka ugu horreysay ee lagaa helay COVID-19.**

### La socio

**Haddii astaamaha ka sii daraan, isla markiiba la soo xiriir bixiyaha daryeelka caafimaad.**

Dadka qaar waxay u arki karaan si sahlan inay is-gooniyeeyaan, laakiin way ku adkaan kartaa dadka kale. Si gaar ah ayay ugu adkaan kartaa kuwa:

- Aanan ka shaqeyn karin guriga
- Kaligood nool
- Qabo curyaannimo, ama
- Ku daryeelo dad kale guryahooda.

**Halkaan waa illaha qaar haddii aad caawin u baahantahay:**

- Booqo [211info.org](http://211info.org) ama soo wac 211.
- Xubnaha Qorshaha Caafimaadka Oregon waxay la soo xiriiri karaan [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov).
- [Maamulaha caafimaadka deegaankaaga ama bulshada qabiilka](#) ayaa kugu caawinayo inaad heshid illo.
- Illaha Central Oregon waxaa laga heli karaa [www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org).

**Helida dokumintiga:** Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn af Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhoolayaasha. 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).