



Maxaa laga wadaa karantiilka?

Karantiilka waxaa laga wadaa ka fogeynta qof laga yaabo inuu qaaday COVID-19 dadka kale.

Ka waran haddii aan dareemayo in aanan xanuunsanayn?

Waad ku faafin kartaa COVID-19 dadka kale xitaa haddii aadan qabin astaamo.

Goorma ayay tahay inaan is karantiilo?

Xitaa haddii aadan dareemayn xanuun waa inaad is karantiishaa haddii aad:

- U dhawaatay qof qabo COVID-19.
- Imaato Oregon adigoo ka timid meel ka baxsan gobolka oona u timid sababo aan muhiim aheyn.
- Ku soo laabatay Oregon adigoo ka timid safar aan muhiim ahayn oo aad ku aaday meel gobolka ka baxsan.

Waa maxay safarka muhiimka ah?

- Safarka muhiimka ah waxaa ka mid ah: shaqada iyo waxbarashada, taageerada kaabeyaasha muhiimka ah, adeegyada dhaqaalaha iyo nidaamyada bixinta bedecada iyo adeegyada, caafimaadka, daryeelka caafimaadka ee degdega ah, iyo badqabka iyo amniga.
- Safarka aan muhiimka aheyn waxaa ka mid ah safarka loo arko inuu yahay dalxiis ama madadaalo dabiici ahaan.

Sidee ayaan isu karantiilaa?

Haddii aad u dhawaatay qof qabo COVID-19:

- Guriga joog oo ugu yaraan lix cag ka fogow qof walba, oo ay ku jiraan dadka aad la nooshahay, muddo 14 maalmood ah.

Haddii aad is karantiileysid safarka aan muhiimka aheyn awgii:

- Guriga joog 14 maalmood. Uma baahnid inaad ka fogaatid lix cag dadka aad la nooshahay.

Karantiilka 14-ka maalin ah waa ikhtiyaarka ugu badqab badan ee looga hortago ku faafinta COVID-19 dadka kale. Haddii aadan laheyn wax astaamo ah, waxaad tixgelin kartaa soo afjarida karantiilka xili hore:

- 10 maalmood kadib, bilaa wax baaritaan ah, ama
- Toddobo maalmood kadib, haddii aad heshay natiijo in lagaa helin ee ka imaaneyso falcelinta sunta difaaca ama farsamada sheybaarka (PCR) ee la bixiyay wax ka yar 48 saacadood kahor inta aadan soo afjarin karantiilka.

Haddii aad dooratid inaad soo gaabisid muddadaada karantiilka, waxaa jiray fursad yar ee aad ugu

Is ilaali

Soo wac daryeel-bixiyahaaga caafimaad haddii aad isku aragtid astaamaha COVID-19:

- Qufac
- Neef-yari **ama** neef-qabasho
- Qandho
- Qarqaryo
- Cune-xanuun
- Luminta dareenka dhadhanka ama urta oo cusub
- Daal
- Muruq ama jir xanuun
- Madax-xanuun
- Cabbur ama dililiq
- Lalabo ama matag
- Shuban-biyood



gudbin kartid caabuqa dadka kale kadib karantiilka, marka waa muhiim inaad sii wadid inaad la socotid aastaamahaaga maalin walba.

Haddii aastaamaha kaa soo baxaan, waa inaad ku laabataa karantiilka, ogeysiisaa maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga oo aad soo wacdaa daryeel-bixiyahaaga caafimaad si aad uga hadashaan baaritaan.

Karantiilka la soo gaabiyay ma ahan ikhtiyar inta lagu jiro ka dilaacyada cudurka xarumaha daryeelka muddada dheer iyo goobaha kale daryeelka ee la isugu imaado. Fadlan ka booqo mareegta [Maamulka Caafimaadka Oregon COVID-19](#) wixii macluumaad dheeraad ah.



Waxaad awoodaa ...

- ✓ Jimicso kaligaa
- ✓ Dheel ciyaaro ama xujooyin
- ✓ Fadhiiso beerta ama banaanka gurigaaga
- ✓ Ula xiriir dadka si fogaan-arag ah



Fadlan ha ...

- ✗ Aad dukaanka bagaashka
- ✗ Aad farmashiga
- ✗ Yeelao saaxibo kuu imaado
- ✗ La jimicso koox



Ku xirnow dhigaalada

Dadka qaar way u fududaan kartaa inay is karantiilaan. Si kastaba ha noqotee, dadka qaar ayay ku adkaan kartaa. Si gaar ah ayay ugu adkaan kartaa kuwa aanan ka soo shaqa tagi karin guriga, kaligood nool, qaba curyaanimoo ama ku daryeelo dad kale oo guryahooda.

Halkaan waxaad ka heli kartaa waxoogaa dhigaalo ah haddii aad caawimaad u baahantahay:

- Booqo 211info.org ama wac 211.
- Xubnaha Qorshaha Caafimaadka Oregon waxay la soo xiriiri karaan ohp.oregon.gov.
- Maamulka [caafimaadka deegaankaaga ama tuuladaadaayaa](#) kaa caawin doonaan helida dhigaalada.
- Dhigaalada Central Oregon waxaa laga heli karaa www.centraloregonresources.org.

Helida 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.