

# Sida looga ilaaliyo naftaada iyo dadka kale COVID-19

## Siduu ku faafo

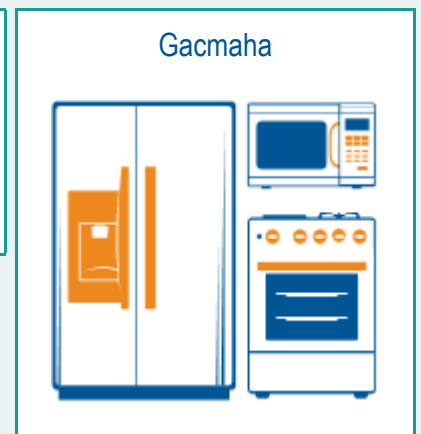
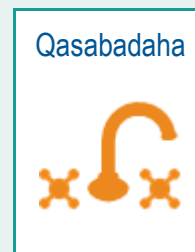
- Fayrasku wuxuu dadka iskugu gudbaa sida badan dhibcaha neefmareenka ka yimaadda ee qofka caabuqa qabaa sameeyo marka uu qufaco, hindhiso, ama hadlo.
  - Dhibco yaryar ayaa fuuli kara afka ama sanko dadka meesha ka dhaw – u jira lix fuudh ka yar.
  - COVID-19 waxa fidin kara dad aan calaamado lahayn.
- Fayrasku sidoo kale wuxuu ku faafi **karaa** taabashada sagxadaha ama walxaha fayrasku saaran yahay.
- Si fudud **uguma** kala gudbo xayawaanka iyo dadka.

## Qof kasta waa inuu qaado tallaabooyinka kahortag

- In badan ku dhaq gacmaha** saabuun iyo biyo diirran ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan isticmaali karin saabuun iyo biyo diirran, isticmaal jeermisdilaha gacmaha (ee wata 60-95% alkulo ah).
- Ku dabool qufaca iyo hindhisada** xusulka ama softi. Haddii aad isticmaasho softi, iska tuur softiga oo maydh gacmahaaga isla markiiba.
- Ha taaban wajigaaga.**
- Ugu yaraan u jirso lix fuudh** dadka aydaan isku meel degganayn.
- Xiro weji dabool maro ah, warqad ah, ama wax kale oo la tuuri karo** marka aad baxdo. Daboolka wejigu wuxuu caawin karaa joojinta faafidda fayraska marka dad badan ay dibadda iyo bannaanada ka buuxaan.



- Nadiifi oo jeermistir sagxadaha aad inta badan taabato.**  
Maalin kasta sidaas yeel. Sagxadahan waxaa ku jira:



Ku sii soco bogga 2

## Tallaabooyinka kale ee muhiimka ah

- **Joog meel u dhaw gurigaaga.** Iska ilaali safarada habeenkii la dhaxayo. Yaree safarada aan daruuriga ahayn, oo ay ku jiraan safarada maalmeed ee madadaalada ee lagu aadayo meelo ka baxsan bulshada meesha aad ku nooshahay. Soco masaafadda ugu gaaban ee aad ugu baahan tahay adeegyada daruuriga ah. Qorshee inaad hawlaha daruuriga ah soo qabsato saacadaha ay dadku halkaas ku yar yihiin.
- **Haddii aad bugto,** guriga joog, wac bixiyaha daryeelkaaga caafimaad oo raac tilmaamihiisa.
- **Haddii aad halis ugu jirto in xanuunku kugu xumaado** (ka wayn tahay 65 jir ama xaalado caafimaad qabto) guriga joog, xiitaa haddii aad caafimaadqab dareemayso.
- **Haddii aad ku sugan tahay dadwayne dhexdii oo astaamaha hoose aad yeelato** la xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad. Haddii kale, guriga tag oo is-takoor.



Qandho



Qarqaryo



Qufac



Neefta oo yaraato  
ama neefsashada oo  
dhib ah



Daal



Murqo ama jir  
xanuun



Madaxanuun



Dhandhanka  
ama urta oo kaa  
lunta



Cune xanuun



Cabur ama duuf



Yalaalugo ama  
matag



Shuban

Oregon  
**Health**  
Authority

QAYBTA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

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.