



U-diyaarinta Qoyskaaga Safmareenka

Kiisaska COVID-19 ayaa kordhaya gobolo badan. In kastoo qof walba ay tahay inuu qaado tallaabooyin lagu joojinayo faafidda cudurka, sameynta qorshe ku saabsan waxa la sameeyo haddii adiga ama qof qoyskaaga ka mid ah uu xanuunsado waxaa laga yaabaa inay yareyso welwelka iyo walaaca ka imaan kara waxa soo socda.

Kahortag faafidda fayruuska

Qof kasta waa inuu qaado tallaabooyinkaan kahortaga.

- Aalaaba ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo diirran ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan isticmaali karin saabuun iyo biyo diirran, isticmaal jeermisdilaha gacmaha (ee ka kooban 60-95% aalkolo).
- 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.
- 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.

- U noqo tusaale ay ku daydaan carruurtaada. Tusi iyaga sida loo xaddido faafidda fayrasyada iyo jeermisyada.

Diyaari qoyskaaga

Liiskan hubinta ayaa kaa caawin doonna inaad soo ururiso macluumaadka iyo dhigaalada aad u baahan karto xilliga safmareenka.

Information

Soo ururi macluumaadka caafimaadka ee muhiimka ah. Waxaad ku ridi kartaa nuqulo daabacan oo dhammaan macluumaadkaan ku jiraan gal waxaadna hubin kartaa in qof walba oo qoyskaaga ka mid ah uu ogyahay halka la dhigay.

- Hal meel ku qor magaca iyo lambarka telefoonka bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee qof kasta oo ka tirsan qoyskaaga.
- Qor xaalado kasta oo caafimaad iyo xasaasiyadaha qof kasta oo ka tirsan qoyskaaga.
- Qor macluumaadka wixii daawooyinka dhakhtarku qoro ee ay qaateen xubnaha qoyskaaga: magaca daawada, qiyaasta, iyo bixiyaha daryeelka caafimaadka ee qoray.
- Ka samee nuqulo kaararka caymiska caafimaadka qof kasta oo ka tirsan qoyskaaga.
 - ✓ Haddii aadan heli karin nuqul-bixiye ama jeedaaliye, tixgeli qaabab kale oo aad u xafido nuqulada, sida isku dirida sawir, ku keydinta sawirrada kaararkaaga xog-keydiye laga heli karo, ama isticmaalka barnaamij jeedaaliye ah oo ku jiro telefoon casri ah.

Kala hadal xubnaha qoyskaaga iyo qof kasta oo kale oo aad adigu masuul ka tahay waxa la sameeyo hadduu qof xanuunsado. Hubso in qof walba oo qoyskaaga ka tirsan uu ogyahay qorshayaashaada.

- Maxaad sameyn doontaa haddii aad xanuunsato?
 - ✓ OHA waxaa u sugnaaday warqad xayeysiin oo ku saabsan [waxa la filan karo haddii lagaa helo COVID-19.](#)
 - ✓ CDC waxaa u sugnaaday talo loogu talagalay [waxa la sameeyo haddii aad xanuunsato.](#)
- Maxaad u baahan tahay si aad ugu daryeesho qof gurigaaga?
 - ✓ OHA waxaa u sugnaaday hagis ku saabsan [ku daryeelida qof guriga.](#)

- ✓ CDC waxaa u sugnaaday talooyin ku saabsan [ku daryeelida qof xanuunsan guriga.](#)
- ❑ Yaa daryeeli doonna carruur kasta oo ka tirsan qoyskaaga hadduu daryeel-bixiyahooda koowaad xanuunsan yahay? Miyay carruurta lala karantiili karaa, haddii loo baahdo?
- ❑ Yaa daryeeli doonna carruurta haddii dugsiyada ama xannaanada maalinlaha ah xiran tahay?
- ❑ Yaa daryeeli doonna rabaayada kasta oo joogta gurigaaga haddii loo baahdo?
- ❑ Yaa taageeri doonna dadka aad daryeele u tahay haddii aad xanuunsan tahay, sida waalid da' ah ama xubin qoyska ka tirsan oo naafo ah?
 - ✓ Iskuxirka Kheyraadka Waayeelka iyo Naafada ee Oregon (ADRC) ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay ku siiyaan macluumaad ku caawin kara: <http://www.adrcforegon.org/> ama wac 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- ❑ Wixii diyaarsanaan guud ah, isku raaca goob wadaxiriir halkaasoo xubnaha qoyska oo dhan ay wada imaan karaan haddii aad kala tagtaan inta lagu gudjiro xaalad kasta oo degdeg ah marka gurigu uusan ahayn ikhtiyaarka ugu wanaagsan.

Illaha

Inta lagu gudjiro safmareenka, waxaad u baahan kartaa inaad guriga joogtid muddo dheer. Dadka ku nool Oregon waxay la qabsadeen inay "laba toddobaad u diyaar ahaadaan" masiibooyinka – hubi xirmadaada degdega ah si aad u xaqiijiso inaad waxyaalahaan wadato.

Cunto iyo cuntada aan qurmin

- Hilibka, miraha, khudaarta iyo maraqa diyaarka u ah in la cuno
- Borotiinka iyo gabalada miraha
- Heed ama badar qallalan
- Subagga lowska ama lowska
- Miro la qallajiyay
- Buskud
- Cabbitaano la gasacadeeyay

- Cuntada raaxada, oo ay ku jiraan buskudka, naca, kafeega fudud, calleenta shaaha
- Biyo caagadeysan (hal galan qofkasta, maalin kasta)
- Cuntooyinka ku habboon dadka qaba xaddeyno cunteed, haddii loo baahdo
- Cuntada ama caannada dhallaanka ee gasacadeysan ama quraaradeysan, haddii loo baahdo
- Cuntada rabaayada

Medical, health and emergency supplies

- Daawooyinka dhakhtarku qoro
- Tas'hiilaadka caafimaad ee dhakhtarku qoro sida gulukooska iyo qalabka kormeerka dhiig-karka
- Saabuun iyo biyo, ama jeermisdilaha gacmaha (ee ka kooban 60-95% aalkolo)
- Xanuun-baabi'iyeyaasha, sida acetaminophen ama ibuprofen
- Heerkulbeg
- Daawada shuban-biyoodka
- Fiitamiinada, sharoobada qufaca, daawooyinka cune-xanuunka
- Dareereyaal ama cabitaanada dheeriga ah ee buddada ah ee qudbin kara milan
- Toosh
- Bayteriyo
- Jaajarka telefoonka ama dab-keydiye la qaadi karo
- Raadiye la qaadi karo
- Daasad-fure
- Bacaha qashinka
- Tiish, waraaqda musqusha, xafaayado la qubi karo, cadday, tas'hiilaadka dumarka iyo tas'hiilaadka kale sida loogu baahdo
- Maddadaalo sida cayaaraha, farshaxanka, buugaagta iyo filimaanta
- Sheeyaasha raaxada, sida alaab-alaabey iyo bustooyin, loogu talagalay carruurta

- Tas'hiilaadka loogu talagalay dadka qaba baahiyaha gaarka ah – waayeelka iyo naafada
- Lacag cadaan oo dheeraad ah

Helida: Shakhsiyadka naafada ah ama shakhsiyadka ku hadla luuqad aan ahayn Ingiriis, OHA waxay ku siin kartaa dukumiintiyo qaabab kale ah sida luqadaha kale, daabacaad ballaadhan, farta indhoolayaasha ama qaab aad adigu doorbidayso. Kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.