



Uurka iyo Dhalitaanka inta lagu jiro xaaladda COVID-19

Xataa waqtiyada adag, halkeeda ayey kasii socdaan xaaladaha la xiriira nolosha cusub. Haddii aad tahay qof waqti dhow uur yeeshaay ama aad filayso in waqti dhow aad ilmo dhashid, waxaa aad muhiim kuugu ah waqtigan xasaasiga ah inaad heshid badbaado caafimaad iyo daryeelka aad u baahan tahay.

COVID-19 iyo uurka

- COVID-19 waa cudur cusub sidaa darteed wax badan kama ogin qaabka uu saameyn ugu yeelanayo dadka uurka leh.
- Ma garaneyno in dadka uurka leh ee qaba cudurka COVID-19 ay khatar u yihiin inay aad u xanuunsadaan iyo in kale.

Ilaali caafimaadkaaga

- Raadso daryeelka caafimaadka ee aad u baahan tahay.
- Isku-day intii suurtagal ah inaad waqti badan gurigaaga joogtid isla mar ahaantaana yaree xiriirka aad la yeelaneysid dadka kale meel ka baxsan gurigaaga.
- Inta badan faraha iska dhaq adigoo adeegsanaya saabuun iyo biyo ama daawada gacanta lagu dhaqo ee aalkoladu ku jirto haddii aadan awoodi karin inaad gacmahaaga dhaqdids.
- Raac [Habracada jiheeyaha ee ku saabsankala-fogaanshaha jir ahaaneed](#).
- Xiro maro wejiga daboolaysa markii ay tahay inaad ka baxdo guriga.
- Qofka aad u shaqeytid kala hadal qaabka aad ku badbaadi kartid marka aad joogtid goobta shaqada.
- Haddii aad isticmaaleysid wax daawo ah, waa inaad haysatid daawadii aad isticmaali lahayd muddo 30 maalmood ah.
- Qaado tallaalada joogtada ah ee ugu dambeeyay. Ma jiro wax tallaal ah oo lagula tacaalo COVID, hase ahaatee waxaa ku caawin kara tallaalada kale sida irbadda laga qaato qabowaga ama influensaha.

Haddii aad xanuunsatid

- La xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Bixiyaha daryeelka caafimaadku wuu ku caawin karaa isla mar ahaantaana wuxuu kaala hadli karaa qaababka aad uga hortagi karto inaad fayrisku u gudbisid dadka kale.
- Waxaa jira qaar ka mid ah ilmaha hadda uun dhashay kuwaasoo marka ay dhashaanba laga helo cudirka COVID-19. Lama garanayo inuu fayrisku ku dhacay ilmahan kahor dhalashada, intii lagu jiray waqtiga dhalashada ama dhalashada kadib.

Wixii xog dheeraad ah ee ku saabsan arrimaha caafimaadka iyo uurka inta lagu jiro xaaladda COVID-19, fadlan tixraac qoraalada hoos ku xusan:

- [American College of Obstetrics and Gynecologists: Q&A for Patients](#)
- [Centers for Disease Control: Pregnancy and Breastfeeding](#)

Beginning and continuing care

Daryeelka caafimaadka ee dhalmada kahor waa mid muhiim u ah caafimaad-qabka uurka sababtoo ah taasi way ku caawineysaa sidoo kale waxay caawineysaa bixiyahaaga daryeelka caafimaadka:

- Si fiican u daryeel mushkiladaha la xiriira dhinaca caafimaadka kahor inta ayna xaaladdu gaarin meel aad u xun
- Hubanti ka dhig inuu ilmaha yari si habsami ah usoo korayo
- Weydii wixii su'aalo ah isla mar ahaantaana wax ka baro arrimaha la xiriira uurka
- Ka hadal qaababka aad ku dareemi kartid inay xaaladaadu wanaagsanaanto marka aad uurka leedahay

Adigu ma tahay qof uur leh isla mar ahaantaana miyaads u baahan tahay inaad heshid daryeel caafimaad ama taageero kale? [Laanta qaabbilsan daryeelka hooyada ee Oregon MothersCare](#) waxay ku siin kartaa macluumaad ku saabsan uurka, sidoo kale waxay kaa caawiin kartaa adeegyada ay ka mid yihiin:

- Baaritaanka uurka oo lacag la'aan ah
- [Oregon Health Plan](#) (OHP) application support
- Adeegga daryeelka caafimaadka ee dhalmada kahor
- Daryeelka caafimaadka ilkaha
- Wixii ballamo kale ee la xiriira daryeelka caafimaadka

- [Adeegyada Carruurta iyo Dhallaanka \(WIC\)](#) ee la xiriira dhinaca nafaqada
- Guriyeynta
- Gaadiidka
- Macluumaad iyo adeegyo kale oo ku saabsan uurka iyo arrimaha caafimaadka

Dhamaan adeegyada daryeelka caafimaadka hooyada ee gobolka Oregon waa kuwo bilaash ah ama **lacag la'aan** isla mar ahaantaana u furan qof kasta oo uur leh iyadoo aan loo kala fiirineynin dakhliga qofka, arrimaha caymiska, ama lahaanshaha sharciga jinsiyadda. Fadlan guji [halkan](#) si aad u gashid barta internetka ee adeegga caafimaadka hooyada ee gobolka Oregon oo marka lasoo gaabiyo loo yaqaan OMC.

Haddii aad ku nooshahay deegaan aan laga heli karin barnaamijka adeegga daryeelka caafimaadka hooyada ee OMC?

Fadlan wac lanbarka 211 si aad u heshid taakulo macluumaad ku saabsan goobaha aad ka heli kartid xogta khuseysa qofka uurka leh ee deegaankaaga.

Adeegga daryeelka caafimaadka ee dhalmada kahor

- **Haka boodon ballamaahaaga la xiriira daryeelka caafimaadka ee dhalmada kahor.** Haddii aad ka walaacsan tahay inaad tagtid ballamahaaga sababtuna ay tahay xaaladda COVID-19, telefoon kula hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka.
- Waxaa dhici karta in daryeelka caafimaadka ee dhalmada kahor kaasoo ka jira deegaamadeenu uu yahay mid u muuqda mid ka duwan sidii hore maadaama daryeel-bixiyayaashu ay helayaan khibrad ku saabsan qaab ka duwan kii hore oo ay shaqada u qaban karaan maadaama ay kirto xaaladda COVID-19.
- Waxaa dhici karta in qaar ka mdi ah dadka uurka leh ballamo yar ama kuwo ay u dhaxayso muddo yar oo fool ka fool ah.
- Sidoo kale waxaad awoodi kartaa inaad telefoonka ama online-ka adigoo adeegsanaya nidaamka fiidyowga kula hadashid bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka. Tani waa qaab kuu fiican adiga kaasoo aad ku heli kartid daryeelka caafimaadka ee aad u baahan tahay isla mar ahaantaana aad kaga hortagi kartid faafitaanka fayriska.
- Waxaa dhici karta inaan la oggolayn soo-booqdayaasha la socda dadka leh ballamaha fool ka foolka ah, sidaa darteed ka hubi bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka kahor inta aadan qof kale usoio kaxaysanin goobta ballanta.
- Waxaa dhici karta in ballamaha fool ka foolka ah laga adalbado inaad xiratid maaskaro ama weji-xir.

Shaqada culus iyo dhalmada

- Bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka kala hadal arrimaha ku saabsan qorshaha dhalmadaada.
- Inta badan kiisaska dhalmada, waqtiga dhalmada iyo qaabka dhalmada looma baahna in wax laga badalo (inuu noqonayo midka xubinta taranka iyo nooca qalitaanka).
- Haddii ay qorsheyneysid inaad ku umushid isbitaal ama goob lagu dhalo, waxaa suurtagal ah inay iyagu wax ka badalaan qaabka ay hawsha u qabanayaan. Kala hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka arrimaha suurtagalka ah ee dhici kara inta lagu jiro shaqada culus iyo dhalmada.
 - Waxaa dhici karta inuu isbaddal ku yimaado tirada booqdayaasha la oggol yahay iyo muddada la oggol yahay inay ku negaadaan isbitaalka dhexdiisal.
 - Waxaa dhici karta in lagaa hubiyo ama lagaa baaro cudurka COVID-19
 - Waxaa dhici karta in lagaa dalbado inaad xiratid maaskarada wejiga lagu xirto.
 - Waxaa dhici karta inaad awoodi weydid inaad isticmaashid waaskada ama barkadda yar ee lagu dhalo.
- Hubanti ka dhig inaad sheegtid haddii aad qorsheyneysid inaad isticmaashid caagga taageeritaanka dhalmada dumarka haddii aad u baahan tahay.

Kadib marka aad ilmaha dhashid

- Haddii aad u qalantid helitaanka Qorshaha Caafimaadka Oregon (OHP), waxaad u baahan tahay inaad laanta OHP ku wargelidsid inay ogaadaan dhalashada ilmahaaga yar. Arrintan waxaa kaa caawin kara isbitaalka ama [Bahwadaag ka mid ah bulshada deegaanka kaasoo ay aqoonsan tahay laanta OHP](#), ama waxaad awoodi kartaa [in adigoo adeegsanaya nidaamka online-ka aad cusbooneysiisid xogtaada](#).
- Yaree ama xaddid dadka aad la xiriiraysid ee ka baxsan guriga qoyskaaga.
- Maadaama aad nolol la bilaabaysid ilmo hadda uun dhashay, waxaad taageero ka heli kartaa barnaamijka deegaankaaga ee booqashada guryaha. Waaxda maxalliga ee qaabbilsan daryeelkaaga caafimaadka ayaad ka heli kartaa macluumaad [ama waxaad ka heli kartaa](#) barta internetka ee [Healthy Families Oregon](#). Qaar badan oo ka mid ah shaqaalaha barnaamijka booqashada guryuhu waxay sameeyaan booqashooyin guryaha iyagoo sameynaya habka xiriirka ee aan booqashada ahayn gaar ahaan waqtiyadan.
- [Barnaamijka WIC](#) wuxuu kaa gacan siin karaa helitaanka adeegyada la xiriira dhinaca cuntada iyo nafaqada. Xafiisyada WIC way furan yihiin waxayna

bixiyaan ballamaha iyadoo la adeegsanayo nidaamka telefoonka, email ahaan ama sheekeysiga fiidyowga.

- Haka boodin ballamaha dhalmada ka danbeeya.
- Marna looma baahna in ilmaha yar ee dhashaya loo geliyo weji-xir.

Maareynta cabsida walaaca

Urka iyo soo-dhawaynta ilmaha dhashay waxay keeni karaan walaac aad u weyn. Haddii duruufuhu kugu adag yihiin, waxaa jira goobo aad ka heli kartid taageero caawinneed.

- [Oregon Health Plan \(OHP\) Laynta Telefoonka ee Caawinta Kalkaaliyaha/Kalkaalisada waxaa loogu talo-galey dadka u qalma adeegga caafimaadka OHP: 1-800-562-4620](#)
- [Laynka Telefoonka Caawinta ee Dhalmada Kadib: 1-800-944-4773](#),
Farriinta: 503-894-9453 (luuqadda Ingiriiska) ama 971-420-0294 (luuqadda Isbaanishka)
- [Baby Blues Connection: 1-800-557-8375](#)
- [Oregon Coalition Against Domestic and Sexual Violence \(Arrimaha khuseeya Xadgudubyada Guriga Dhexdiisa Iyo xadgudubyada la xiriira Galmada\): Find Help](#)
- [National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255](#)
- [211 community information center:](#)
 - Wac 211 ama 1-866-698-6155
 - TTY: garaac lanbarka 711 kadibna wac lanbarka 1-866-698-6155
 - Baaqaaga boostada (zip-ka) fariin ahaan ugu dir 898211 (TXT211)
 - IMAYLKA help@211info.org

Helitaanka dukumiintiga: Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay warbixinta ku siin kartaa aabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama