QEYBTA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

Waad ku Mahadsantahay In Lagu Baaro

Waxaa lagaa baarayaa maanta fayraska korona ee sababa COVID-19. Baaritaanku waa habka ugu wanaagsan ee lagu ogaado laguna yareeyo faafitaanka fayraskan.

Waxaa jira kiisas badan cusub oo ah COVID-19 marka kooxda caafimaadka bulshada waxaa laga yaabaa inaysan awoodi karin inay ku soo wacaan haddii lagaa helo. Tilmaamaha hoos ku qoran ayaa kaa caawinaaya inaad fahanto talaabooyinka ay tahay inaad qaado ka dib markaad isbaartid maanta.

Intaad sugeyso natiijooyinka baaritaankaaga

Guriga joog oo ka fogow dadka kale - laga bilaabo maanta.

- Ka soo qaad inaad fayraska qabto oo aad ku faafin karto dadka kale.
- Hubso inaan haysano lambarkaaga taleefan ee saxda ah. Waan ku soo wacaynaa ama qoraal ayaan kuugu soo diraynaa natiijooyinka baaritaankaaga, laakiin waxay qaadan kartaa illaa toddobaad.

Samee liis ay ku qoran yihiin dhammaan dadkii dhawaan aad ka ag dhawaaatay.

- **Ka ag dhawaansho** waxaa loola jeedaa inaad 15 daqiiqo ama wax ka badan 6 fiit aad qof u jirsato maalin gudaheed, adigoo qabo maaskaro ama aan qabin.
- **Haddii aadan wax astaamo ah lahayn,** qor dhammaan dadka aad ka ag dhawataay adigoo ka bilaabaya laba maalmood ka hor maalinki lagu baaray
- **Haddii aad leedahay astaamo,** qor dhammaan dadka aad ka ag dhawaatay adigoo ka bilaabayo laba maalmood ka hor intaanay astaamahaaga bilaabmin.

Haddii natiijada baaritaankaagu laga helay

Fayraska ayaa ku jira jirkaaga wuxuuna ku faafi karaa dadka kale. Waa in aad:

1. **Guriga isku gooniyeysaa** Guriga joogtaa ood ka fogaataa dadka kale, oo ay ku jiraan dadka kugu la nool guriga.

- Haddii aad jiran tahay, is-gooniyeey 10 maalmood laga bilaabo markii ay astaamahaaga bilaabmeen OO hubi in qandhadu kaa dhamaatay 24 saacadood, adigoon gargaar daawo ka helin, ka hor intaadan kuwa kale ag tagin.
- Haddii aadan astaamo qabin, is-gooniyeey 10 maalmood laga bilaabo maanta (maalintii lagu baaray).

2. **Wac, qoraal ama imayl u dir dadka kugu dhaw isla markaaba.** Waqtiyaynta ayaa muhiim ah! Ogeysii qof kasta oo liiskaaga ka mid ah in lagaa helay COVID-19. Dadka waxay ugu qaadsiin badanyihiin labada maalmood ka hor inta aysan soo bixin astaamaha dadka qaarna waligood astaamaha ma muujiyaan. Haddii aad kula xiriiri kartid asxaabtaada iyo qoyskaaga afar maalmood gudahood markay kugu hareeraysan yihiin, waxaad ka ilaalin kartaa qofka ku xiga inuu u bukoodo COVID-19.
3. **U sheeg dadka aad ka ag dhawdahay inay guriga joogaan, ay ka fogaadaan dadka kale oo ay isbaaraan.** . Waxay kala hadli karaan dhakhaatiirtooda helida baaritaan, waci karaan 2-1-1 haddii aysan lahayn dhakhtar ama lagu baari karaa goobta baaritaanka bulshada. Way fiicantahay in dadka aad ka ag dhawdahay ay sugaan ugu yaraan afar maalmood laga bilaabo waqtigii iskugu kiin dambaysay ka hor baaritaanka. Baaritaanku inuu shaqeyn baa laga yaabaa haddii ay dhakhso isu baaraan. Haddii laga helo, waa inay is-gooniyeeyaan oo ay u sheegaan qof kasta oo ay ka ag dhawaadeen.
4. **Dadkaad ka ag dhawdahay waa inay qorsheeyaan inay karantiil ku ahaadaan guriga** 14 maalmood ee xigta isdhexgalkiini ugu dambeeyay. Waxay qaadataa 2-14 maalmood in lagu muujiyo astaamaha COVID-19. Haddii dadkaad ka ag dhawdahay aysan lahayn wax astaamo ah oo aadan ku noolayn xarun daryeel muddo-dheer ah, karantiilkoodu wuxuu dhammaan karaa 10 maalmood ka dib. Dadkaad ka ag dhawdahay sidoo kale way joojin karaan karantiilkooda toddobada maalmood ka dib, haddii baaritaanka laga waayay difaaca jirka ama baaritaanka silsiladda falcelinta polymerase oo la qaaday wax ka yar 48 saacadood ka hor dhammaadka karantiilka. Haddii ay la nool yihiin qof halis ugu jira xanuun daran, waa inay iskarantiilaan 14 maalmood oo buuxda. Waxaa jirta fursad yar balse faa'ido leh leh oo ah inay ugu gudbin karaan fayraska haddii ay goor hore karantiilka joojiyaan. Sidaa darteed, dadkaad ka ag dhawdahay waa inay sii wadaan la socoshada astaamaha maalin kasta inta lagu jiro 14ka maalmood ee karantiilku socdo. Haddii aastaamaha kaa soo baxaan, waa inay ku laabtaan karantiilka, ogeysiiyaan maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankooda oo ay soo wacaan daryeel-bixiyahooda caafimaad si ay ugala hadlaan baaritaan.
5. **Ka jawaab wicitaanka haddii kooxda caafimaadka bulshada ay ku soo wacaan.** U sheeg dadka kaa ag dhow inay ka jawaabaan wacitaanka caafimaadka dadweynaha sidoo kale.

Haddii natiijadaada baadhitaankaaga laga helay

- Haddii aad ka ag dhowdahay qof qaba COVID-19, waxaa ku gaaray fayraska. **Xitaa haddii baaritaankaagu laga waayay, waxaad u baahan tahay inaad guriga joogto oo dadka kale ka dheeraato (karantiil)** 14 maalmood laga soo bilaabo markii ugu dambaysay ee aad qofkaas agtiisa joogtay. Haddii aadan astaamo lahayn oo aadan ku noolayn xarunta daryeelka muddada-dheer, karantiilkaagu wuxuu dhammaan karaa 10 maalmood ka dib. Waxaad sidoo kale dhamayn kartaa karantiilka toddoba maalmood kadib, haddii baaritaanka laga waayo difaaca jirka ama baaritaanka silsiladda falcelinta polymerase oo la qaaday wax ka yar 48 saacadood ka hor dhammaadka karantiilka. Haddii aad la nooshahay qof khatar ugu jira xanuun daran, iskarantiil muddo dhan 14 maalmood. Waxaa jirta fursad yar balse faa'ido leh leh oo ah inaad ku gudbin karto fayraska haddii aad goor hore karantiilka joojiso. Sidaa darteed, waa inaad sii wadaa inaad naftaada ka kormeerto astaamaha maalin kasta inta lagu jiro 14ka maalmood ee karantiilku socdo. Haddii astaamaha kaa soo baxaan, waa inaad ku laabataa karantiilka, ogeysiisaa maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga oo aad soo wacdaa daryeel-bixiyahaaga caafimaad si aad uga wada hadashaan baaritaan.
- **Raac dhammaan tilmaamaha bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.**
- **Sii wad tallaabooyinka maalinlaha ah si aad u ilaaliso naftaada iyo dadka kaleba.**
- **Haddii aad jiran tahay oo aadan ka soo fiicnaanayn,** la hadal dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka. Waxaa laga yaabaa inaad la jirantahay wax aan ahayn COVID-19.

Hadaad jirantahay hada ama aad jirato

- **Daryeel naftaada** Naso oo cab cabitaanno (dareero) badan. Wac dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka si aad u ogaato haddii aad qaadan karto wax daawo ah oo kaa caawinaya inaad fiicnaato.
- **La xiriir dhakhtarkaaga.** Wac ka hor intaadan aadin rug caafimaad ama xafiiska dhakhtarka. Hadaadan dhakhtar lahayn, wac 211 Waxay kaa caawin karaan inaad hesho daryeel xitaa haddii aadan lahayn caymiska caafimaadka. Turjubaano ayaa la heli karaa.
- **Waad sii jiran kartaa. Wac rugtaada caafimaadka ama dhakhtarkaaga si aad uga hesho talo caafimaad.**
- **Wac 911 ama aad qolka gurmadka ee degmadaada haddii aad isku aragto astaamahan daran:**
    - Neefsashada oo adkaatog
    - Xanuun ama cadaadis xabadka ama caloosha ah
    - Awoodi karin cabidda ama hoos u dhigidda dareeraha

- Jahwareer cusub ama awood la’aanta inaad kor u kacdo
- Faruuraha ama wajiga oo buluug ah

Su’aalaha?

Booqo OR-OHA-COVID-19 ama websaydka waaxda caafimaadka deegaankaaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa la sameeyo haddii lagaa helo cudurka COVID-19, sida la isku gooniyeeyo ama karantiilo iyo sida loo helo taageero lagu joogo guriga.

Maamulka Caafimaadka Oregon wuxuu jeclaan lahaa inuu aqoonsado ugana mahadceliyo Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah shaqadooda soo saarida dukumiintigan iyo la wadaagidda dhamaan dadka reer Oregon.

Helitaanka dukumiintiga: Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhooleyaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.