

Tallooyinka dib loogu laabanayo dugsia COVID-19

Liiska lagu caawinayo qof walba inuu badqab u ahaado sida carruurta dib ugu laabanayo fasalka, iyo si loo sameeyo mida ugu muhiimsan fursadeena waxbarashada qof ahaanta ah sannad dugsiyeedkaan

- 1. Samey qorsho lagu tallaalayo dhammaan xubnaha qoyska u qalma.** Tallaalka ayaa ah aalada ugu wax ku oolka badan oo ah inaan badqab ka ahaano COVID-19. Tallaalka ayaa sidoo kale ku caawinayo in ay ku hayso carruurteena dugsiga. Shaqsiyaadka tallaalan uma baahna inay is karantiilaan illaamaa ay ka qabaan aastaamo. Xubnaha qoyska oo ah 12 sanno jir ama ka weyn waxay ku qaadan karaan tallaalka COVID-19 si bilaash ah, iyo balamaha iyo imaanhaha ruggaha caafimaadka waxaa laga heli karaa maalin walba gobolka oo dhan. Iyada oo dugsiga bilaabanayo, ku caawin inaad illaaliso canugaaga iyo isku fasaladooda, oo ay ku jiraan kuwa aadka uga yar inay tallaal qaataan, iyada oo la hubinayo in la tallaalo dhammaan xubnaha qoyska u qalma.
- 2. Ku xiro waji daboolashada ama maaskarooyinka dadweynaha dhexdooda iyo gawaarida la wadaago.** Waji daboolashada waxay ku ool u tahay ka hortaga faafida COVID-19 oo waxay yareyn kartaa baahida la isku karantiilo iyo ay dhaafto waxbarashada qof ahaanta. Oregon ayaa hadeer ku laasimeyso waji daboolashada qof walba oo da'da shan sanno jirka oo dhammaan boosaska dadweynaha gudaha ah, iyo meelaha dadka badan meeshaas oo ay ku adagtahay in la joogteeyo lix fiit oo ka fogaanshaha jireed. Iyo nooca Delta ee ku faafayo bulshooyinkeena, way wanaagsantahay in sidoo kale la maaskaro lagu xirto gaarka markii aad la jirtid qoysaska kale duwan. Iyo, haddii adiga iyo canugaaga aad ka qeybgashaan gawaarida la wadaago qoysaska kale, waxay badqab u tahay dhammaan inay xirtaan waji daboolashada oo ay iska dajiyaan daaqadaha si ay hawo usoo gasho.
- 3. Xadeey usu imaanshaha qoysaska kale— oo ay ku jiraan dhacdooyinka weyn oo carruurta loogu tallogalay, sida xafladaha dhalashada.** Haddii carruurtaada ay qabaan dhalooshinka hore ee deyrta, la dabaal dag kaliya qoyskaaga. Waa inaad tixgelisaa dib u dhiga dabaaldaga balaaran illaamaa faafida degdega nooca Delta ay yaraato (qorsheey dhalashada kadib!). Haddii aad la kulantid qoysas badan, ku haay banaanka oo xiro waji daboolashada haddii ka fogaanshaha jireed ay adagtahay.
- 4. U guuri howlaha bulshada banaanka.** Si aad uga caawisid yareynta gaarista carruurta ee COVID-19, isku day qorsheynta howlaha banaanka markii at suurtoagal tahay — gaar ahaan markii aad la jirtid qoysaska kale. Tani waxaa ku jiri karo taariiqaha ciyaarta banaanka, usu imaanshaha dadka yar, socodka, safarada ku aadan darjiimada iyo ciyaaraha. Xasuuso inaad xiratid waji daboolashada markii aadan ka fogaan karin ugu yaraan lix fiit qeyb ah ee dadka aan ku jirin qoyskaaga.
- 5. Samey qorshaha haddii lacala canugaaga u baahanyahay inuu dhaafto dugsiga.** Deyrtaan, waxaan ku soo laabaneynaa dugsiga waqtiga buux, qof ahaanta ah. Ardayda, qoysaska iyo shaqaalaha dugsiga, tani waxay keeni kartaa dareemida farxada, fursada, filashada, aan la hubin, iyo dareen la'aanta. Si loogu hayo qf walba sida badqabka ee suurtoogalka ah inta lagu jiro sannadka, kooxyada ardayda ayaa looga baahan karaa inay dhaafto maalmaha dugsiga qof ahaanta ah haddii ay gaarto qof qabo COVID-19. La xiriir dugsigaaga si aad wax badan uga fahamtid qorshooyinkooda markii ardayda ay u baahanyihiin inay dhaafto dugsiga. Waaxda Waxbarashada Oregon ayaa sidoo kale hormariyay isha qoysaska si ay u qorsheeyaan taageerooyinka adiga iyo canugaaga laga yaabo inay u baahdaan haddii canugaaga u baahdo inay dhaafto dugsiga. U diyaarsanaanta ayaa fududeyn

karto waqtigaan, oo waxay ka caawineysaa canugaaga inuu ku meelgaaro aadista iyo ka imaanshaha fasalka.

Ha iloobin — illaha waxaa loo heli karaa fahamka waxa dugsiyada ay sameynayaan ka illaalinta ardayda iyo qoyskooda COVID-19. Marwalba xoriyad dareen aad si toos kala xiriirtid macalinka canugaaga baahiyadaada.

Helitaanka dukumiintiga: Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.