

# COVID-19

WAXA AY TAHAY INAAD SAMEYSO  
HADDII LAGAA HELO CAABUQA



# TUSMADA NUXURKA

- 03/** HORDHACA
- 04/** GO'DOOMINTA
- 05/** WAXA AAN AWOODO INAAN SAMEEYO OO AANAN SAMEYN KARIN
- 07/** KARANTIILKA
- 08/** CAAWIMAADDA ISGOONI-YEELIDDA
- 09/** U SHEEGIDDA DADKA KUGU DHOW
- 10/** U SHEEGIDDA LOO-SHAQEYHAAGA
- 11/** FURSADAHA FASAXA JIRRADA
- 11/** MEESHA LA ISKU TALLAALO?
- 12/** HALKEE LA ISKA BAARAA?
- 13/** 10 QAAB OO LOO MAAREEYO ASTAAMAHA CUDURKA NEEFTA-MAREENKA LAGU GUDBIYO ASTAAMAHA GURIGA
- 13/** HADDII AAD HALIS SARE UGU JIRTO XANUUN DARAN
- 14/** JOOJI FAAFINTA JERMISKA
- 15/** SIDA LOO ISTICMAALO WAJI DABOOLAHA MARADA AH
- 16/** SIDA LOO ISTICMAALO SU'AALAHA GACMA NADIIFIYAHA

COVID -  
test kit

# HORDHACA

Waxaad samaysay wax sax ah markaad iska baartay COVID-19. Baaritaanku waxaa uu xaqiijin kartaa inaad qabtid COVID-19 waxayna ku wargelinaysa daaweyn, haddii loo baahdo.

Tilmaamahaan ayaa kaa caawin doona inaad qaaddo tallaabo aad ku ilaalinayso naftaada, qoyskaaga, dadka aad la shaqayso iyo saaxiibbadaada.

Haddii aad leedahay astaamo iyo haddii kalebo, guriga joog oo iskasaar dadka kale. Buug-yarahan wuxuu leeyahay macluumaad waxtar leh oo ku saabsan daryeelka naftaada iyo dadka kale marka lagaa helo COVID-19.

Macluumaadkan qaarkood waxay noqon karaan kuwo aad loogu wareero. Haddii aad qabtid su'aalo ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo fahamka waxaad u baahan tahay inaad samayso, wakaaladda caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga ama bixiyaha xanaanada caafimaadka ayaa ku caawin kara.

Waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Tooska ee OHA COVID-19 ee lambarka bilaashka ah 866-917-8881 wixii su'aalo ah ee ku saabsan waxa xiga ee la sameenaayo, ama booqo <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

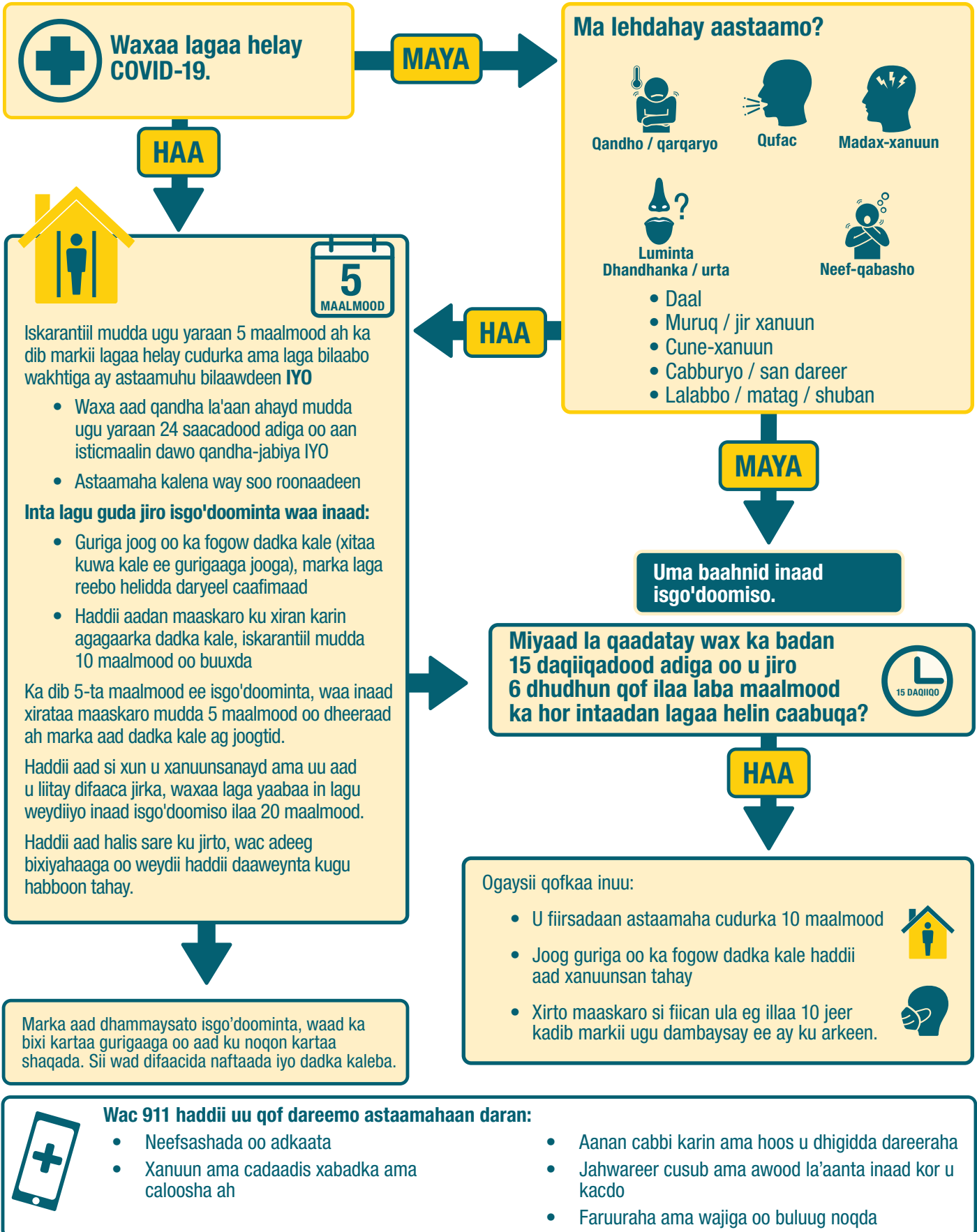
Dukumintigaan soo socda ayaa loogu talagalay in lagu caawiyo kuwa laga helay COVID-19 si ay u fahmaan waxa ay tahay inay sameeyaan iyo halka ay ka heli karaan caawimaad iyo gargaar. Waxaan jeclaan lahayn inaan aqoonsanno oo aan uga mahadcelinno Degmada Multnomah shaqadooda iyo u oggolaanshaha OHA inay la qabsato tan si ay u adeegsadaan mas'uuliyiinta kale ee caafimaadka deegaanka.



**AAN WADA YARAYNO  
FAAFINTA  
CAABUQA**

# GO'DOOMINTA

**Go'doominta** ayaa qofka qaba **COVID-19** ka fogeeya dadka kale xitaa gurigooda dhexdiisa. Waxaad u baahan tahay inaad is-go'doomiso haddii aad leedahay astaamo ama lagaa helay COVID-19.



# WAXA AAN AWOODO INAAN SAMEEYO OO AANAN SAMEYN KARIN

Inta aan ku jiro isgooni-yeelka

	Go'doominta
<b>Kee?</b>	Dadka la jiran COVID-19 ama laga helay COVID-19 (leh ama aan lahayn astaamo).
<b>Miyaan joogaa guriga?</b>	Haa
<b>Ma aadi karaa shaqada ama dugsiga?</b>	Maya. Waxaad ka soo shaqo gali kartaa guriga ama waxbarashada haddii shaqadaadu/dugsigaaga kuu saamaxdo iyo haddii aad dareento fiicnaan kugu filan.
<b>Ma u tegi karaa dhakhtarka ama ma heli karaa daryeel caafimaad?</b>  Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, wac 211 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.	Haa. La xiriir bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga kahor intaadan aadin xafiiskooda. Waxaa laga yaabaa inay kuu diyaariyaan ballan muuqaal ah/ ama taleefan ah ama uu kaa dalbo inaad raacdo tillaabooyin gaar ah si aad u gasho xafiiska.
<b>Dadku ma i soo booqan karaan?</b>	Maya. Qof gurigaaga ka baxsan yuusan ku soo booqan.  Ku xadid booqashada <b>kuwa</b> qoyskaaga hal qof haddii aad u baahan tahay caawimaad ama daryeel.  Markaad la joogto dadka reerkaaga ah, xiro maaskaro, ka fogow 6 dhudhun, oo gacmaha dhaqo inta badan.
<b>Miyaan dibadda u bixi karaa socod, fuulitaan baaskiil, socod?</b>	Haa. Waxaad u bixi kartaa bannaanka inta aad ku jirto karantiilkaaga ilaa inta aad kaligaa tahay oo aad ilaalinayso ka fogaanshaha dadka kale. Waa in aadan ka qaybgelin wax howlo kooxeed ah, xitaa haddii aad dibadda joogtid.
<b>Ma u bixi karaa raashinka iyo waxyaabaha kale ee daruuriga ah sida dawooyinka?</b>	Maya, ma ahan ilaa aad ka bogsato. (Hoos eeg.)  Waxaa jira caawimaad la heli karo si aad u hesho waxyaabaha aad u baahan tahay oo aad gooni ugu ahaato. (Eeg qaybta xigta.)
<b>Miyaan ku qasbanahay inaan qol gooni ah ku jiro gurigayga?</b>	Haa, qol ama aag gooni ah sii, haddii aad awooddo, ilaa aad ka bogsato.

# WAXA AAN AWOODO INAAN SAMEEYO OO AANAN SAMEYN KARIN

Inta aan ku jiro isgooni-yeelka

	Go'doominta
<p><b>Ka waran haddii aan bilaabo inaan dareemo xanuun?</b></p> <p>Wac 911 haddii aad leedahay astaamahaan daran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neefsashada oo adkaata</li> <li>• Xanuun ama cadaadis xabadka ama caloosha ah</li> <li>• Aanan cabbi karin ama hoos u dhigidda dareeraha</li> <li>• Jahwareer cusub ama awood la'aanta inaad kor u kacdo</li> <li>• Faruuraha ama wajiga oo buluug noqda</li> </ul>	<p>Wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, wac 211 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.</p>
<p><b>Goormaan la joogi karaa agagaarka dadka kale?</b></p>	<p>Haddii aad jirranayd, waxaad la joogi kartaa dadka kale marka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugu yaraan 5 maalmood ay ka soo wareegtay tan iyo markii astaamahaagii ugu horreyey OO</li> <li>• Wax qandho ah aadan qabin 24 saacadood adiga oo aan isticmaalin daawo OO</li> <li>• Astamahaaguna ay soo raayaan</li> </ul> <p>Haddii lagaa helay, laakiin aadan waligaa yeelanin astaamo, waxaad la joogi kartaa dadka kale markii 5 maalmood ay ka soo wareegato baaritaankaaga haddii aad sii xirnaan karto maaskaro mudda 5 maalmood oo dheeraad ah.</p>

# KARANTIILKA

**Karantiilka** ayaa ka dhiga qofka **qaba COVID-19** inuu ka fogaado dadka kale. Laga bilaabo Maarso 12, 2022, Oregon waxay hakisay baahida karantiil ee dadweynaha guud, oo ay ku jiraan goobaha daryeelka dugsiga iyo carruurta. Waxaa weli jira qaar ka mid ah goobaha khatarta sare leh oo lagu taliyo karantiil, sida goobaha daryeelka caafimaadka, hoyga guri la'aanta, iyo meelaha ay shakhsiyaad ka kala socda qoysas kala duwan ay ku wada noolyihiin muddo dheer (tusaale, xarumaha daryeelka, xarumaha kansarka, guryaha kooxda).

Fadlan ogeysii qof kasta oo laga yaabo inaad si dhow ula xiriirtay in lagaa helay COVID-19. **Ka agdhowaansho** waxaa loola jeedaa ku qaadashada 15 daqiiqo ama ka badan in idiin yarta 6 fuudh qof qaba COVID-19. Dadku waxay u badan yihiin inay faafiyaan fayraska hal ama laba maalmood ka hor intaanay yeelan astaamo. Dadka qaarkood waligood ma muujiyaan astaamo, laakiin weli way faafin karaan fayraska.

Xiriirkaagu waxay haystaan fursad ay ku doortaan inay qaadaan tilaabooyin kale oo badbaado oo ay rabaan, oo ay ku jiraan:

- » U fiirsashada astaamaha 10 maalmood ka dib markii ay ugu dambaysay ku arkeen
- » Xirashada maaskaro si fiican kuula eg 10-kii maalmood ee ugu dambaysay ka dib markii ay kula kulmeen
- » Is-baaraan 5 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee ay ku arkeen
- » Ka fogaanshaha booqashooyinka aan loo baahnayn ee shakhsiyaadka khatarta sare ugu jira COVID-19 daran

Waxay u baahan yihiin inay guriga joogaan oo ay is go'doomiyaan haddii ay yeeshaan astaamo ama laga helo cudurka.

In dadka iska ag dhowaaday ay xanuunsadaan waa inay wacaan bixiyehooda daryeel caafimaad. Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, wac 211 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. Wac 911 haddii astaamaha ay darnaadaan.



# CAAWIMAADDA ISGOONI-YEELIDDA

Joogista guriga ilaa inta aadan sii faafin karin fayraska COVID-19 runtii waa muhiim. Laakiin joogista guriga ma sahlana waxaad u baahan kartaa caawimaad.

Waxaan kaa caawin karnaa inaad hesho taageero si aad guriga u joogto ilaa aad ka soo caafimaadeyso. Caawimaad ayaa laga heli karaa bulshadaada dhexdeeda iyo luqaddaada oo ka imaanaayo ururo aad taqaano, oo ay ka mid yihiin:

- Cuntada
- Gaarsiinta raashinka ama daawada
- Caawimaada dhaqaale ee kirada, korontada iyo biilasha kale ee billaha ah
- Caawi inaad iska gooni yeesho qoyskaaga
- Ilaha shaqo la'aanta iyo fasaxa bukaanka
- Taageerada Caafimaadka maskaxda

## Sida loo helo adeegyada

- Ka wac **Khadka Taleefoonka ee OHA COVID-19 ee lambarka bilaashka ah barta 866-917-8881** haddii:
  - Aad dooneyso macluumaad caafimaad oo dheeraad ah
  - Aad qabto su'aalo ku saabsan isgo'doominta ama karantiilka
  - Aad qabto su'aalo ku saabsan in lagu sheego dadka ay xiriirka dhaw ay la yeesheen ee laga yaabo inay u bayla noqdeen COVID-19
  - Aad u baahan tahay in aad isgo'doomiso oo aad ka walaacsan tahay awooda aad taas ku samayneyso
- Wac 211 oo weydii adeegyada aad heli karto inta aad ku jirto go'doominta. 211 waxay leeyihiin turjumaanno. Haddii aadan ku jirin isgo'doominta, laakiin aad u baahan tahay taageero, waxaad weli raadin kartaa caawimaad.
- La hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga oo weydii inaad ku xirnaato taageerada isgo'doominta. Adeeg bixiyahaaga ayaa laga yaabaa inuu ku caawiyo.
- Weydii haddii aad halis sare ugu jirto inaad qaado COVID-19 daran, iyo haddii aad noqon doonto shaqsi u socdo daaweyn.
- Wixii macluumaad dheeri ah: [Booqo Websaydhka Dhisidda Oregon Amni ah oo Xoog leh.](#)

## Baaritaan cudurka laga helay qofka miyaa? Is-wargelinta kiis.

Waxaan ku waydiisanaynaa inaad naga caawiso ururinta xogta muhiimka ah iyada oo loo marayo sahan online ah, si ay nooga caawiso inaan si wanaagsan u fahanno COVID-19 bulshooyinkayada. Waxaad ka heli kartaa sahanka barta: <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

Ama wac **866-917-8881 (lambarka bilaashka ah)** haddii aad u baahan tahay gargaar.

# U SHEEGIDDA DADKA KUGU DHOW

## U sheeg dadka kugu dhow adiga naftirkaaga.

- Haddii aad lahayd ama leedahay astaamo: La xiriir dadka aad xiriirka dhow la lahayd bilowga 2 maalmood ka hor intaan astaamahaagu bilaaban.
- Haddii aadan lahayn ama aad lahayn astaamo: La xiriir dadka aad xiriirka dhow la lahayd bilowga 2 maalmood ka hor intaadan sameyn baaritaankaaga COVID-19.
- Iyadoo aan loo eegin heerka tallaalka, dadka iska ag dhowaaday waa inay u fiirsadaan astaamaha.

Waxay kala hadli karaan dhakhaatiirtooda helida baaritaan, waxay waci karaan 2-1-1 haddii aysan lahayn dhakhtar ama lagu baari karaa goobta baaritaanka bulshada. Waxaa ugu fiican haddii ay sugaan 5 maalmood laga bilaabo markii ay agtaada joogeen inta aysan baaritaanka iska qaadin. Baaritaanku inuu shaqeyn baa laga yaabaa haddii si dhakhsi ah isu baaraan. Haddii laga helo, waa inay is-go'doomiyaan oo ay u sheegaan qof kasta oo ay ka ag dhawaadeen.

Waa inay sidoo kale dhakhtarkooda kala hadlaan wax ku saabsan haddii ay halis ugu jiri karaan cudur daran, iyo inay noqon karaan buggaan sugaayo daaweyn.

## Ma u baahan tahay caawinaad u sheegida dadka?

Waa tan tusaalaha waxa aad u sheegi lahayd dadka aad isku dhowaateen:

*“Kadib markii aan waqti wada qaadanay dhowaan, waxaa la iga baaray COVID-19 waana la iga helay. Maadaama aan iska ag dhowaanay, caafimaadka dadweynuhu wuxuu ku talinayaa inaad daawato calaamadaha 10 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee aan is aragnay oo aad qaado tillaabooyin kale oo badbaado oo aad rabto.*

*Waxaad kala hadli kartaa dhakhtarkaada helida baaritaan, wac 2-1-1 haddii aadan lahayn dhakhtar ama waxaa lagaa baari karaa goobta baaritaanka bulshada. Waxaa fiican haddii aad sugto 5 maalmood laga bilaabo markii ugu dambaysay ee aan wada joognay ka hor inta aadan isbaarin. Baaritaanku ma shaqeyn doono haddii aad dhakhso isu baarto.*

*Waxa sidoo kale aad ka eegi kartaa mareegta COVID-19 (<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>) wixii macluumaad dheeraad ah.*

*Waan ogahay in laga yaabo inay taasi tahay war aan wanaagsanayn, markaa haddii aad rabto inaad hadasho, i soo wac.”*



# U SHEEGIDDA LOO-SHAQEYAHAGA

Waxaan si xoog leh kugula talineynaa inaad u sheegto loo-shaqeeyahaaga in lagaa helay COVID-19 oo aad ag joogtay shaqaale kale ama dadweynaha goobta shaqada. Waxaad gacan ka geysan kartaa yareynta faafitaanka COVID-19 adigoo u sheegaya kormeerahaaga ama loo-shaqeeyahaaga sida ugu dhaqsaha badan oo suurtagalka ah.

Haddii aad ka shaqayso adeegga cuntada, sharcigu wuxuu kaa rabaa inaad u sheegto kormeerahaaga in lagaa helay COVID-19. ([ORS 624.080](#)).

## Ha aadin shaqada

Fadlan guriga joog xitaa haddii aadan lahayn astaamo. Soo sheeg xanuunka. Qaado fasaxa bukaanka haddii aad haysato. Naftaada go'doomi sida laguugu tilmaamay isgooni-yeelidda (bogagga 5-6).

Haddii loo-shaqeeyahaagu u baahdo warqada dhakhtar si aad guriga u joogto, waxaad la xiriiri kartaa dhakhtarkaaga, rugta caafimaadka, ama meesha lagugu baaray.

## Loo-shaqeeyahaygu ma u sheegi doonaa dadka aan la shaqeeyo in la iga helay COVID?

Loo-shaqeeyayaasha hadda waxaa laga rabaa inay shaqaalaha u sheegaan inay ugu baylaheen COVID-19 goobta shaqada. Laakiin waa inay xogtu ka dhigaan mid qarsoodi ah oo aysan sheegin magacaaga ama macluumaadkaaga shakhsiyeed sida uu farayo Xeerka Naafada Ameerika (ADA).

## Miyuu loo-shaqeeyahaygu iga weydiin doonaa waxa ku saabsan astaamaha COVID-19?

Inta lagu jiro aafada, loo-shaqeeyayaasha laga rabo inay u hoggaansamaan ADA waxay shaqaalaha weydiin karaan haddii ay dareemayaan astaamo. Waa inay ilaaliyaan dhammaan macluumaadka ku saabsan jirrada shaqaalaha sida diiwaanka caafimaadka qarsoodiga ah, iyagoo raacaya ADA.

## Haddii si xaqdarro ah laguula dhaqmo

Haddii aad la kulanto takoorid markaad u sheegto loo-shaqeeyahaaga in lagaa helay COVID-19, la xiriir Xafiiska Shaqada iyo Warshadaha ee Oregon (BOLI) si aad u gudbiso warbixin oo aad caawimaad u hesho. Soo sheeg takoorka sida ugu dhakhsaha badan oo suurtagalka ah.

Wac 971-673-0761 ama imayl u dir [help@boli.state.or.us](mailto:help@boli.state.or.us).

La xiriir Oregon OSHA si aad uga warbixiso khataraha goobtaada shaqada. Wac 503-229-5910 ama booqo [osha.oregon.gov/workers](https://osha.oregon.gov/workers).



## FURSADAHA FASAXA JIRRADA

- Waqtiga jirrada ee mishaar leh - Sharciga Oregon wuxuu siinayaa dhammaan shaqaalaha waqti jirro, oo ay ku jiraan shaqaalaha waqti-gaarka ah. Waxaad helaysaa tan haddii loo-shaqeeyahaagu leeyahay 10 shaqaale ama ka badan (6 ama ka badan Portland).

### Markaad Diyaar u Tahay Inaad ku Noqoto Shaqada

Markaad dareento caafimaad mar kale, oo aad buuxiso shuruudihii inaad la joogi karto dadka kale (eeg bogga 8aad, *Goormaan la joogi karaa dadka kale?*), Waxaad ku laaban kartaa shaqada. Waaxda Caafimaadka Deegaanka kuma talinayaan loo-shaqeeyayaasha inay shaqaalaha weydiistaan inay keenaan caddaynta baaritaanka COVID-19 ee diidmada ah si ay shaqada ugu noqdaan. Si kastaba, haddii loo-shaqeeyahaagu u baahdo natiijo taban si aad ugu noqoto shaqada, waa inay kaa bixiyaan kharashka baaritaanka. Sidoo kale, waxay qaadan kartaa toddobaadyo ka dib infekshankaaga COVID-19 si lagaaga helo, in kastoo aadan sii faafin karin fayraska.

## GOORTA TALLAALKA LA QAATO

### Weli miyaan qaadanayaa tallaalka?

Haa, weli waa inaad tallaalka qaadataa, xitaa haddii aad qabtay COVID-19. Haddii lagaa helay COVID-19 oo aad weli leedahay calaamado, waa inaad sugtaa illaa dhammaadka muddada go'doomintaada si aad u hesho tallaalka si looga fogaado qaadiinta dadka kale. Haddii aad u dhaxeyso garoojooyinka, waxa laga yaabaa inaad tixgeliso inaad dib u dhigto tallaalkaaga xiga ilaa saddex bilood. In kasta oo aysan jirin nefis lagu taliyay inta u dhexeysa caabuqa iyo tallaalka, caddaynta hadda jirta waxay soo jeedinaysaa in khatarta dib-u-qaadista caabuqa ay yar tahay 90-ka maalmood ee ugu horreeya ka dib caabuqa. Tallaalka qaadida caabuqa ka dib wuxuu bixiyaa difaac sare oo ka hortag u ah jiro daran iyo dhimasho.

Ka baro wax badan oo ku saabsan tallaalka halkan: <https://covidvaccine.oregon.gov/>

## HALKA LISKA BAARAAYO

**Haddii aad leedahay caymis,** waxaad la xiriiri kartaa dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka si aad u codsato baaritaan.

**Haddii aadan lahayn caymis,** wac 211 si lagaaga caawiyo helitaanka rug caafimaad.

**Baaritaan bilaash ah ayaa laga heli karaa agagaarka gobolka waxayna u furan tahay dhammaan kuwa leh astaamaha COVID-19 iyo dadka ka agdhowaa.** Baaritaanku waa la heli karaa xataa haddii aadan lahayn caymis caafimaad ama bixiye daryeel caafimaad.

Goobaha goobta baaritaanka iyo saacadaha ayaa isbeddelaya waxaana laga yaabaa in goobo cusub lagu daro. Wac ama tag websaydka caafimaadka dadweynaha ee degaankaaga si aad u hesho jadwalka cusub iyo macluumaadka ballanta.

### Degmada Baker

541-523-8211

### Degmada Benton

541-766-6835

### Degmada Clackamas

503-655-8411

### Degmada Clatsop

503-325-8500

### Degmada Columbia

503-397-7247

### Degmad Coos

541-266-6700

### Degmada Crook

541-447-5165

### Degmada Curry

541-425-7545

### Degmada Deschutes

541-322-7400

### Degmada Douglas

541-440-3571

### Degmada Gilliam

541-506-2600

### Degmada Grant

541-575-0429

### Degmada Harney

541-573-2271

### Degmada Hood River

541-386-1115

### Degmada Jackson

541-774-8209

### Degmada Jefferson

541-475-4456

### Degmada Josephine

541-474-5325

### Degmada Klamath

541-882-8846

### Degmada Lake

541-947-6045

### Degmada Lane

541-682-4041

### Degmada Lincoln

541-265-4112

### Degmada Linn

541-967-3888

### Degmada Malheur

541-889-7279

### Degmada Marion

503-588-5342

### Degmada Morrow

541-676-5421

### Degmada Multnomah

503-988-8939

### Degmada Polk

503-623-8175

### Degmada Sherman

541-506-2600

### Degmada Tillamook

503-842-3900

### Degmada Umatilla

541-278-5432

### Degmada Union

541-962-8800

### Degmada Wallowa

971-673-1111

### Degmada Wascoy

541-506-2600

### Degmada Washington

503-846-8123

### Degmada Wheeler

541-763-2725

### Degmada Yamhill

503-434-7525

**Ilaa 16 tijaabood oo soo saaraha difaaca jirka degdega ah oo bilaash ah ayaa diyaar u ah qoyskiiba iyada oo loo marayo dawlada federaalka.** Halkan ka dalbo baaritaanada bilaashka ah: <https://www.covid.gov/tests>

**MUHIIM:** Haddii aad xiriir dhow la yeelatay qof uu ku dhacay COVID-19, fadlan sug 5 maalmood laga bilaabo markii aad u bayla noqotay ka hor inta aadan isbaarin. Baaritaanku ma shaqeyn doono haddii aad dhakhso isu baarto. Guriga joog oo ka fogow dadka kale inta aad sugayso. Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama macluumaad dheeraad ah wac 211.

# 10 QAAB OO LOO MAAREEYO ASTAAMAHA CUDURKA NEEFTA-MAREENKA LAGU GUDBIYO ASTAAMAHA GURIGA

Haddii aad leedahay qandho, qufac, ama neefta ay ku qabata, wac dhakhtarkaaga. Waxaa laga yaabaa inay kuu sheegaan inaad gurigaaga ka maareyso daryeelkaaga ama inaad tahay buggaan sugaayo daaweynta, haddii aad halis sare ugu jirto inaad u gudubto COVID-19 daran. Raac talooyinkan:

1. **Guriga joog** illaa:
  - Ay ka soo wareegto ugu yaraan 5 maalmood tan iyo markii astaamahaaga bilaabmeen 00
  - Wax qandho ah aadan qabin 24 maalmood adigoon qaadan daawo qandho jabin ah 00
  - Astaamahaagu ay soo raayeen.
2. **Si taxaddar leh u kormeer astaamahaaga.** Haddii calaamadahaagu ka sii daraan, isla markiiba wac dhakhtarkaaga
3. **Naso oo cab cabitaanno.**
4. **Kahor intaadan u tagin dhakhtarka,**wac oo u sheeg in lagaa helay caabuqa sababa cudurka COVID-19.
5. **Wixii degdeg ah,** ka wac 911. U sheeg in lagaa helay fayraska keena cudurka COVID-19.
6. Markaad qufacdo ama hindhisooto, **ku dabool afkaaga** maro oo iska tuur.
7. **Inta badan ku dhaq gacmahaaga** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsiyo.
8. Intii suurtoagal ah, **ka fogow dadka kale,** joog qol gooni ah oo isticmaal musqul gooni ah. Xiro maaskaro marka aad ka baxayso qolkaaga ama aad joogto meel u dhow dadka kale.
9. **Iska ilaali inaad la wadaagto dadka alaabta guriga oo dhan,** oo ay ku jiraan cuntada.
10. Meelaha aad taabato badanaa **waa in la nadiifiyaa maalin kasta.**

## HADDII AAD HALIS SARE UGU JIRTO XANUUN DARAN

Haddii lagaa helay cudurka oo aad halis sare ugu jirto jiro daran, la xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aad wax badan uga baratid wax ku saabsan daaweynta.

Kiniinada afka laga qaato ee kahortagga fayraska ayaa kaa caawin kara kahortaga xanuun daran wuxuuna badbaadiya nafta. Daawayntan waxay u baahan yihiin in la bilaabo wax yar ka dib markaad isku aragto astaamaha. La xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka sida ugu dhakhsaha badan si aad u ogaato inaad u qalanto iyo in kale. Kaliya bixiye daryeel caafimaad ayaa go'aamin kara u-qalmitaankaaga. Haddii aad u qalanto oo aad haysato riheetada daawada ee loogu talagalay ka hortagga fayraska afka, waxaad ka heli kartaa farmashiye leh sahayda ka hortagga fayraska afka ee kuugu dhow adiga oo isticmaalaya bogga mareegta Tijaabi si loo Daaweeyo ee federaalka: <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>. Geli sibka koodhkaaga oo ka dooro farmashiyaha dookhaaga ah sanduuqa "Goobaha lagu buuxiyo riheetada daawada" si riheetada daawada laguugu soo diro.

Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, waxaad wici kartaa 2-1-1 ama waxaad isticmaali kartaa [bogga mareegta federaalka ee Tijaabi si loo Daaweeyo](#) si aad u hesho goobta Tijaabi si loo Daaweeyo ee kuugu dhow. Goobaha ka qaybgalaayo waxay tijaabin doonaan (ama aqbali doonaan baaritaanka guriga ee togan), waxay ku siinayaan qiimaynta bixiyaha daryeelka caafimaadka, waxay kuu qorayaan ka hortagga fayraska haddii aad u qalanto, waxayna kugu siinayaan daawada dhammaan hal booqasho.

Daawooyinka Monoclonal antibody (mAb) ayaa kaa caawin kara ka-hortagga cudur daran iyo badbaadinta nololaha. Bixiye daryeel caafimaad oo kaliya ayaa go'aamin kara u-qalmitaankaaga ku aadan helitaanka daawaynta mAb.

Wixii macluumaad dheeraad ah, iyo si aad u heshid bogga mareegta Tijaabi si loo Daaweeyo ee federaalka, fadlan booqo:

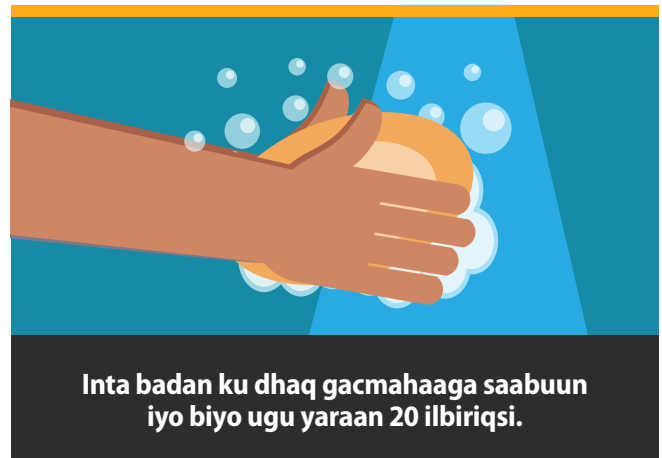
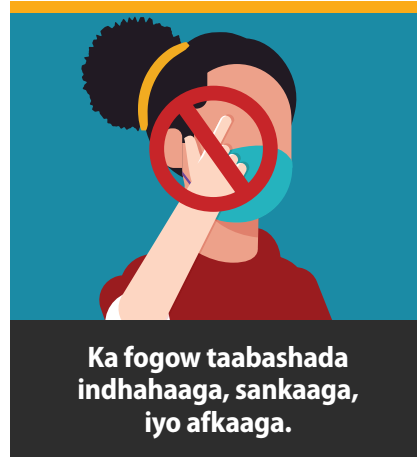
[Bogga mareegta Daawaynta COVID-19 ee OHA](#)

[Meeleeyaha Federaalka ee Dawaynta COVID-19](#) (Kaliya bixiyayaasha daryeelka caafimaadka ayaa horay u soo wici kara oo xaqiijin kara sahayda iyo adeegyada haddii la isticmaalayo goobtan)

# Jooji Faafinta Jeermiska

Nooca la heli karo <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

**Gacan ka gayso ka hortagga faafinta cudurrada neef-mareenka sida COVID-19.**



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

# SIDA LOO ISTICMAALO WAJI DABOOLAHA MARADA AH



1. Dhaqo gacmaha.



2. Hubi in daboolku wajigu nadiif yahay.



3. Taabo waji daboolaha inta ugu yar uguna suurtagalka ah aad u xerato.



4. Dabool sanka, afka iyo garka.



5. Ku xafid xargaha ama wareegyada dhegta.



6. Dhinacyada waa inuu kuula ekaadan laakiin raaxo leh.



7. Hubi inaad ka neefsan karto daboolka wejiga.



8. Ka fogow taabashada wejiga ama daboolka wejiga.



9. Iska bixi daboolaha wejiga adigoo isticmaalaya geesaha ama xargaha dhegaha.



10. Ku dhaq waji daboolaha biyo kulul iyo saabuun ka dib mar kasta oo aad isticmaasho.



11. Dhaqo gacmaha.



12. Iska hubi in daboolkii wejigu engegay iyada oo aan waxyeello soo gaarin ama aan loo beddelin qaabka.

# SIDA LOO ISTICMAALO NADIIFIYAHA GACANKA

Waxaa la naqshadeeyay iyadoo la adeegsanayo ilaha laga helo Freepik.com



mari calaacasha  
gacanta



isku rug labada  
calaacalood



faraha dhexdooda



ciddiyaha



curcurka



suulasha



rug ilaa ay ka qalalaan  
(20 ilbiriqsi)



gacmaha la  
jeermis-dilay

0715-2022 SOMALI

## Su'aalaha?

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

**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 Qeybta Isgaarsiinta COVID-19 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).

OHA 3894 (07/12/2022) SOMALI