

Warbixinta RHCP ee COVID-19

Warbixinta Xaalada (ee July 20, 2020)

Olmsted County: 1,403 kiisas

Minnesota: 47,107 kiisas

United States: 3,761,362 kiisas

(Tixraac: Waaxda Caafimaadka MN, CDC)

Jooji Fiditaanka

Isticmaal marada daboolka wegiga goobaha dadweynaha..

Dabool qufacaada ama hindhishadaada.

Ku dhaq gacmahaaga biyo iyo saabuun ama isticmaal gacmo nadiifiye badanaa.

Ilaali kala fogaanshada bulshada – Ka fogow 6 cagood

Guriga joog oo keligaa is-go'doomi, haddii aad dareento ladnaan la'aan.

Iska baar COVID-19, haddii aadan ladneyn.

Su'aalahaada waa Laga Jawaabay/Mowduucyada

1. Waa maxay doorka caafimaadka bulshada ee hakinta faafitaanka COVID-19?

Khabiirada caafimaadka bulshada ayaa si adag uga shaqeynaya bulshadeena si ay u yareeyaan faafitaanka COVID-19. Hal dariiqo oo ay ku sameeyaan ayaa ah inay si toos ah ula xiriiraan dadka ka tirsan bulshadeenna kuwaasoo laga helay COVID-19, iyo kuwa laga yaabo inay xiriir la lahayeen qof laga helay COVID-19.

2. Goormay caafimaadka guud la xiriiraan dadka qaba COVID-19?

Kalkaaliyeyaasha caafimaadka dadweynaha ayaa la xiriira **qof walba** oo baaritaankiisu yahay toogan (positiove) ee COVID-19.

- a. Waxay taleefanka kula xiriiri doonaan qofka laga baaray cudurka COVID-19 waxayna weydiinayaan su'aalo taxane ah si loo hubiyo in qofku haysto waxyaabaha uu u baahan yahay inuu naftiisa daryeelo iyo inuu ka fogaado inuu cudurka u gudbiyo dadka kale. Waxay kaloo la weydiin doonaan su'aalo si ay u ogaadaan cid kale oo qatar ugu jirta in uu bukoodo. Haddii aad qabto COVID-19, waxaa lagu weydiin doonaa inaad is-go'doomiso si aad u caawiso joojinta fiditaanka COVID-19.

3. Goormaa ayay caafimaadka guud la xiriirayaan dadka aan la bukin COVID-19?

- Kalkaaliyeyaasha caafimaadka dadweynaha ayaa isku dayi doona inay wacaan kuwa laga yaabo inay xiriir la lahayeen dadka laga helay COVID-19 (oo sidaas awgeed laga yaabo inuu ku dhacay fayraska) oo aan weli jirran.
- Waxay tani u sameynayaan si ay u hubiyaan in xiriiriyayaashu ay caawimaad ugu helaan goor hore haddii ay bukoodaan, helaan waxa ay u baahan yihiin inay is daryeelaan ayna u qaadi karaan talaabooyin lagu difaacayo dadka kale. Haddii aad qaado COVID-19, waxaa lagu weydiin doonaa inaad is-karantiisho ugu yaraan laba toddobaad.

4. Maxaa loola jeedaa in lagu karantiilo ama go'doomin?

Go'doomin

- Dadka uu ku dhacay COVID-19 waxay u baahan yihiin inay joogaan guriga ilaa ay ka bogsanayaan. Tani waxaa loo yaqaan **go'doomin**. Go'doomin waxaa loo isticmaalaa in lagu kala sooco dadka qaba fayraska (kuwa leh astaamaha COVID-19 iyo kuwa aan lahayn astaamo) dadka aan cudurka qabin.
- Dadka go'doominta ku jira waa inay joogaan guriga ilaa ay aamin tahay inay la joogaan dadka kale. Guriga gudahiisa, qof kasta oo jirran ama qaba cudurka waa inuu gooni isaga soocaa dadka kale isagoo ku jiraya "qolka qofka xanuunsan" ama aagga ayna isticmaalaan musqul gaar ah (haddii ay jirto).

Karaantiil

- **Karantiil** waxaa loo isticmaalaa in looga ilaaliyo qof laga yaabo inuu ku dhacay COVID-19 dadka kale. Karaantiilku wuxuu ka caawiyaa ka hortagga faafitaanka cudurka ee dhici kara ka-hor intaan qofku ogaanin inay jirran yihiin ama haddii ay qabaan fayraska isagoo aan dareemin astaamo.
- Dadka karaantiilan waa inay joogaan guriga, gooni isaga soocaa kuwa kale, kormeeraan caafimaadkooda, oo ay raacaan tilmaamaha gobolkooda ama waaxda caafimaadka deegaanka.

5. Miyay tahay inaan iskaashi la sameeyo hay'adaha caafimaadka dadweynaha?

Waqtigan xaadirka ah iskaashigu waa ikhtiyaari, oo dadku maadaama ay iskaashanayaan, ma jiro wax qorshe ah oo dadaalladaas looga dhigayo mid khasab ah. Waxaa taas ka sii muhiimsan, markii aan dhammaanteen qaybteenna qaadano, dadka aad u jirran iyo kuwa ugu nugul bulshada waa badbaadsan yihiin.

Dariiqa iskaashiga waa hubinta in taleefanka lagula soo xiriiri karo. Kalkaaliyayaasha caafimaadka bulshada ayaa had iyo jeer isku kaa sheegi doona ka hor inta aysan ku weydiin macluumaad.

Adiga, dadka bulshada ka tirsan, waxaad safka hore ugu jirtaan joojinta COVID-19. Adeegso nadaafadda gacanta, nadiifinta iyo fayadhowrka. Kala fogeynta bulshada. guri jooga. Kulligeenna arrintan waan ku wada jirnaa. Annagoo mid ah ayaan bogsan doona

