

# Warbixinta RHCP ee COVID-19

Warbixinta Xaalada (ee **May** 11, 2020)

Olmsted County: 368 Kiisas

Minnesota: 11,271 Kiisas

United States: 1,300,696 Kiisas

(Tixraac: Waaxda Caafimaadka MN, CDC)

## Jooji Fiditaanka

Istacmaal marada daboolka wejiga markaad dhaxjoogtid goobaha dadweynaha. Dabool qufacaada ama hindhishadaada.

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

Ilaali kala fogaanshahaada bulshada – Ka fogow 6 cagood.

Guriga joog iyo keli-ahow, haddii aad caafimaad darro dareento.

Iska baar COVID-19, haddii aadan caafimaad qabin.

## Su'aalahaada waa Laga Jawaabay

Amarka Guriga Jooga ee Minnesota wuu dhacayaa. Tani macnaheedu miyaa inaan u baahanayn inaan ka walwalno COVID-19?

Fayraska sababa COVID-19 wuxuu kusii faafayaa bulshada dhexdeeda. Cudurkaan COVID-19 wuxuu socon karaa waqti dheer. Sidaa darteed, qof walbaa wuxuu ubaahanyahay inuu sii wado ficilada loogu tala galay in lagu caawiyo in dadku caafimaad qab ku ahaadaan, yareynta daah-ka-qaadista COVID-19, iyo in la yareeyo fiditaanka cudurka.

Sideen uga ilaalin karaa naftayda iyo qoyskayga COVID-19?

Waxaan isaga difaaci karnaa nafteena, qoysaskeena iyo jaaliyadeena anagoo sameynayna waxyaabaha soo socda:

### Dhaq gacmahaada badanaa.

- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- Waxa kale oo aad isticmaali kartaa gacmo nadiifiye ay ku jiraan ugu yaraan 60% aalkolo.
- Dabool dhammaan dusha gacmahaaga oo isku xoq ilaa ay ka engegayaan.
- Iska ilaali inaad ku taabato indhahaaga, sankaaaga, iyo afkaaga gacmo aan dhaqneyn.



### **Ilaali masaafada jireed si aad uga fogaato xiriirka isu dhowaanshada.**

- Masafo u dhexeysi naftaada iyo dadka kale banaanka gurigaaga.
  - Xusuusnow in dadka qaarkood oo aan astaamo lahayn laga yaabee inay faafin karaan fayraska.
  - Ka fogow dadka kale ugu yaraan 6 cagood ama 2 mitir (ilaa 2 dhererka gacmaha).
  - Ha isugu soo ururin koox koox
  - Ka dheerow meelaha dadku ku badan yihiin oo ka fogow meelaha lagu isugu yimaado.
  - Haddii aad tahay 65 jir ama ka weyn ama aad leedahay xaalad caafimaad oo gaar ah, guriga joog.
  - Haddii aad jirran tahay, guriga joog oo iskuday inaad xaddiddo xiriirka aad la leedahay dadka kale.
- Ka fogow xiriir dhow inaad la yeelato dadka jirran. Haddii ay suurtagal tahay, ilaali in 6 cagood u dhexeeyso qofka jirran iyo xubnaha kale ee guriga.



### **Ku dabool afkaaga iyo sankaaaga marada daboosha wejiga hareeraha dadka kale.**

- Xusuusnow inaad COVID-19 ku faafin karto dadka kale xitaa haddii aadan xanuun dareemaynin.
- Qof kasta waa inuu xirtaa marada daboosha wejiga marka ay tahay inay u baxaan dibedda, tusaale ahaan dukaanka raashinka ama inay soo qaataan waxyaabaha kale ee daruuriga ah.
  - Marada Daboolista wejiga waa inaan loo xirin carruurta yaryar ee ka yar 2 jir, qof kasta oo dhib ku qabo neefsashada, ama miyir-beel, tabar daran ama haddii kale aan awoodin inuu iska saaro maaskarada caawinaad la'aan.
- Marada daboolka wejiga waxaa loola jeedaa in lagu badbaadiyo dadka kale haddii aad cudurka qabtid.
- Sii wad ilaa 6 cagood u dhaxaysiid naftaada iyo kuwa kale. Marada daboolka wejiga ma aha beddelitaanka kala fogaanta bulshada.



#### **Dabool qufaca iyo hindhisada.**

- Haddii aad ku sugan tahay goob gaar ah oo aadan haysan marada daboosha wejigaaga, xusuusnow inaad had iyo jeer ku daboosho afkaaga iyo sankaa warqad marka aad qufacayso ama hindhiseyso. Haddii aadan haysan warqad, ku qufac ama ku hindhis gacantaada ama xusulkaada.
- Ku tuur warqadaha la isticmaalay weelka qashinka
- Isla markaaba gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, ama isticmaal gacan nadiifiye ku jira ugu yaraan 60% aalkolo.



#### **Nadiifi ama jeermis dile isticmaal.**

- Nadiifi ama jeermis-dile ku isticmaal sagxadaha dusha sare ee la taabto maalin kasta. Tan waxaa ka mid ah miisaska, albaab-gacmeedka, meelaha nalka laga daaro, miisaska sare, gacmaha

alaabooyinka, miisaska shaqada, taleefannada, batoonada, musqulaha, tubooyinka biyaha, iyo saxanka weelka.

- Haddii sagxaduhu wasakh yihiin, nadiifi. Isticmaal dareere-saabuun ama saabuunta iyo biyo, ka hor inta jeermiska aadan dilin. Kadib, isticmaal jeermis-dilaha guriga.



Hel hurdo kugu filan oo cun cunno caafimaad leh.

Khadka Tooska ah ee Bulshada COVID-19  
(507) 328-2822  
9 am - 9 pm, 7 maalmood toddobaadkii

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



COVID-19

STAY HOME  
MINNESOTA

