

Tilmaamaha Go'doominta Guriga ee loogu talagalay Cudurka Fayraska Korona 2019 (COVID-19)

Tilmaamahan soo socda waxaa loogu talagalay dadka la xaqiijiyay inay qabaan cudurka COVID-19 ama caafimaad ahaan loogu tuhunsan yahay inay qabaan cudurka COVID-19.

Xog loogu talagalay dadka qaba COVID-19 ee aan isbitaal la dhigin

Daryeelka Guryaha

Dadka la xanuunsan COVID-19 ama laga helay COVID-19 laakiin aan lahayn astaamo (waa astaamo laawe), waa inay joogaan guriga oo ay ka fogaadaan dadka kale ilaa ay ka dhameysanayaan xilliga is go'doomitooda, oo ay nabad tahay inay ag joogaan dadka kale.

Dadka caabuqa qaba waxay qaadi karaan tallaabooyinka soo socda si ay isaga caawiyaan astaamahooda.

- Naso oo jirkaaga u oggoolow inuu ka soo kabsado.
- Biyo cab—Cab dareere badan, gaar ahaan biyo iyo dareere isku milma.
- Qaado dawooyinka rajeeto la'aan la soo iibsado sida dawooyinka acetaminophenka (la mid ah Tylenol®) hadba sida aad ugu baahato si aad isaga yareeyso qandhada iyo xanuunka—Carruurta kayar da'da 2 sano ma ahan in la siiyo daawo kasta ee la iska soo iibsado ee loogu talagalay hargabka iyadoo marka hore aan lagala tashan daryeel bixiyaha caafimaadka.

Degmadu waxay siisaa **daaweyn BILAASH ah** oo loogu talagalay dadka dhawaan laga helay COVID-19 oo leh astaamo AMA si looga caawiyo ka hortaga COVID-19 ee dadka dhexdooda u baylahnoqday COVID-19.

Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto daawaynta haddii:

- lagaa helay cudurka COVID-19 **IYO**
- Calaamadahaagu waxa ay bilowdeen 5-tii maalmood ee ugu dambaysay (kiniinada ka hortagga fayraska), **IYO**
- Aad qatar sare ugu jirtaa inaad si daran ugu xanuunsato COVID-19
- **Xarun Gobaleedka Difaacyada Jirka ee Monoclonal (MARC)** – Ka wac **(619) 685-2500** ama iimeel ugudir COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov si aad u qabsato balan aad ku helayso Paxlovid.

Dadka jira 12 sano iyo ka wayn ayaa lagu daawayn karaa xarunta Xarun Gobaleedka Difaacyada Jirka ee Monoclonal (MARC) oo bixisa kaniiniyada la dagaalanka fayraska.* Daawaynta ilmaha ka yar 12 sano jir, la xariir dhakhtarka ama daryeel bixiyaha cunugaaga.

[Eeg buug-gacmeedka bukaanka](#) si aad wax badan uga ogaato daawaynta bilaashka ah Ka wac **MARC (619) 685-2500** haddii aad rabto inaad ballan samaysato Haddii aad buuxiso shuruudaha u-qalmitaanka oo aanad dhakhtarka ka heli karin daawayn. Wixii su'aalo ah, fadlan MARC ugu soo dir COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov.

Fadlan **ha aadin** waaxda xaalada degdega ah keliya si aad u hesho daawada fayraska ama baaritaanka COVID-19. Waaxyadeena deg-degga ah waxaa saameeyay kiisaska COVID-19 oo soo badanaya waana in loo hayaa dadka qaba xaaladaha caafimaadka ee degdega ah.

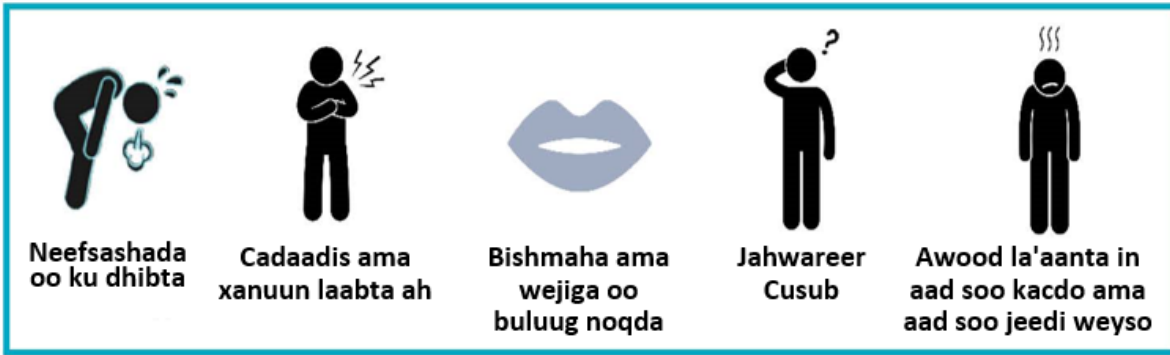
[Booqo mareegta Daaweynta COVID-19 ee Degmada San Diego wixii macluumaad oo dheeri ah.](#)

**Dawooyinka miiska laga soo iibsado ma "daaweeyaan" fayraska mana ka hortagaan fayraska inuu ku faafo dadka kale laakiin waxaa lagula talinayaa inay kordhiyaan raaxada oo ay yareeyaan astaamaha qaarkood ee xanuunka la xiriira.*

Raadinta Daryeel Caafimaad

La soco caafimaadkaaga oo raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah haddii astaamahaagu ka siiaraan, gaar ahaan haddii aad halis dheeraad ah ugu jirto jirro halis ah. Tan waxa ku jira [dadka waaweyn](#) (khatarta xanuunada daran waxay la korodhaa da'da) iyo [dadka qaba xaalado caafimaad oo hore](#) (sida. kansar, cudurka kelyo ee joogtada ah, cudurka sambabada xanniba ee daba-dheeraada/COPD-ga, difaaca jirka, buurnaanta, xaaladaha wadaha, cudurka sickle cell, nooca 2-aad ee sonkorowga).

Wac 911 haddii aad isku aragto wax astaamado ah kuwaas oo u baahan gargaar degdeg ah, sida:



U sheeg hawladeenka 911 inaad qabto COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, ku xiro maaskaro wajiga ka hor intaysan iman adeegyada caafimaadka degdega ah.

Haddii aysan ahayn mid degdeg ah, wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aad u hesho talo caafimaad, waxaa dici karta inay telefoonka kaa caawiyaan. Haddii aad u baahan tahay inaad booqato goobta daryeelka caafimaadka, iska hubi inaad maaskaro xirato ka hor intaadan gelin si aad dadka kale uga ilaaliso inay kaa qaadaan caabuqa.

Waxa laga yaabaa in COVID-19 uu dadka walaaciyey, arag [sida loo maareeyo caafimaadkaaga dhimirka iyo la qabsiga Inta lagu jiro bogga COVID-19](#) ee agabka qoysaska, waalidiinta, iyo daryeelayaasha si ay u bartaan sida loo daryeelo caafimaadkaaga dhimirka oo aad u taageerto kuwa aad jeceshahay inta lagu jiro cudurka faafa. Waxa kale oo laga yaabaa inaad ku xasisho inaad ogaato in Adeegyada Caafimaadka Dadweynuhu aanay ogeysiin doonin ama ku siidayn doonin wax macluumaad shakhsi ah oo adiga kugu saabsan ee goobtaada shaqada ama dugsi ilaa ay lagama maarmaan noqoto in sidaas la sameeyo si loo ilaaliyo caafimaadkaaga ama caafimaadka dadka kale.

Ilaalinta dadka kale

Raac tillaabooyinka hoose si aad uga hortagto ku faafitaanka COVID-19 ee dadka kale ee jooga gurigaaga ama bulshadaada.

- [Guriga joog marka laga reebo, haddii loo baahdo, inaad hesho daryeel caafimaad.](#)
- Ha tagin shaqada, dugsiga, ama meelaha caamka ah.
- Guriga joog oo ka fogow kuwa kale ilaa aad ka buuxinayso dhammaan shuruudaha loo baahan yahay si aad si badbaado leh u soo afjarto muddada go'doominta. (Fiiri sanduuqa hoose si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan joojinta go'doominta.)
- Haddii ay tahay inaad guriga ka baxdo adigoo xanuunsanaya, ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha. Isticmaal baabuur shakhsi haddii ay suurtoagal tahay. Haddi aanad nafsadaada gaariga wadi karin, kala fogaado inta ugu badan ee suurtoogalka ah adiga iyo darawalka, daqadaha gaariga furo oo xiro maaskaro ama waji xir.
- Diyaarso cunto iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah in laguugu keeno gurigaaga oo looga tago albaabkaaga haddii aadan haysan qof kaa caawin kara baahiyahan muhiimka ah. [Wac 2-1-1 si aad wax uga ogaato adeegyada la heli karo.](#) Haddii aad u baahan tahay inaad qof kula kulanto albaabka, xidho waji xir

Soo afjarida Go'doominta Guriga

Shakhsiyaadka, iyada oo aan loo eegin heerka tallaalka, horay inuu ugu dhacay, ama calaamado la'aanta, ee qaba COVID-19 ee naftooda ku daryeela guriga waxa laga yaabaa inay joojiyaan karantiil marka **DHAMMAAN** shuruudahan soo socda la buuxiyo.

1. Ugu yaraan 5 maalmood* ayaa ka soo wareegtay tan iyo markii ay calaamadahaagu soo shaac baxeen (ama ka dib taariikhda baaritaanka ugu horreeya ee togan haddii aysan jirin calaamado).
2. Isgooni-yeelidda waxay dhammaan kartaa ka dib maalinta 5 haddii calaamaduhu aysan jirin ama ay baaba'ayaan oo aad qaadato baaritaan kale (ama PCR ama antigen) maalinta 5 ama ka dib kaas oo lagaa waayo.
3. Haddii aanad awoodin inaad isbaarto, doorato inaad isbaarin, ama lagaa helo maalinta 5aad (ama ka dib), isgooni-yeeliddu waxay dhammaan kartaa ka dib maalinta 10aad haddii aadan qandho yeelan ugu yaraan 24 saacadood adoon isticmaalin dawooyin lagu yareeyo xumadda.
4. Haddii xumaddu jirto, isgooni-yeeliddu waa inay sii socotaa ilaa 24 saacadood ka dib marka ay xummaddu dhammaato.
5. Haddii calaamduhu, oo aan ahayn xummad, aanay soo roonayn, sii wad in aad isgooni-yeesho ilaa ay calaamaduhu ka baaba'ayaan ama ilaa maalinta 10 ka danbeysa.
6. Sida ay qabto Hagidda Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee California (CDPH) ee maaskaraha, waa inaad ku xidhataa maaskaro wajiga si fiican ula eg agagaarka dadka kale wadar ahaan 10 maalmood, gaar ahaan goobaha gudaha.

**Dadka qaba [jirro daran ilaa halis ah](#) kuwaas oo [aad difaacooda jirka u daciif yahay](#) waa inay tixgeliyaan la-talinta daryeel-caafimaad bixiyahooda ama khabiirka xakamaynta caabuqa oo waxaana laga yaabaa in lagula taliyo inay kordhiyaan muddada karantiilkooda ilaa 20 maalmood.*

- **Iska sooc dadka kale ee gurigaaga jooga.**
- Dooro qol gaar ah oo gurigaaga ah kaas oo loo isticmaali doono in aad iskaga soocdo dadka kale inta aad ka bogsanayso—Qolkan oga jir dadka kale ee gurigaaga jooga ilaa intii suurtagal ah. Waxaa si gaar ah muhiim u ah in laga fogaado shakhsiyaadka [khatarta sare ugu jira jirro halis ah](#) haddii uu cudurka qaado.
- Isticmaal qolka musqul gooni ah, haddii ay suurtagal tahay. Haddii taasi aysan suurtagal ahayn, nadiifi oo jeermiska ka dil musqusha ka dib isticmaal kasta sida hoos lagu tilmaamay.
- Is bar kala fogaanshiyaha bulshada marka aad ag joogtid dadka kale ee gurigaaga—isku day oo iska sooc dadka kale ugu yaraan 6 fiit.
- Fur dariishadaha ama isticmaal marawaxada ama qaboojiyaha meelaha la isla wadaago ee guriga si loo hubiyo qulqulka hawada wanaagsan.
- Ha u ogolaan martida gurigaaga.
- Ha qabanin xayawaanada rabaayada ah ama xayawaanka kale markaad jiran tahay.
- Ha u diyaarin cuntona hana siinin dadka kale.
- Ha daryeelin carruurta ama dadka kale ee gurigaaga jooga haddii ay suurtagal tahay.
- Haddii aysan suurtagal ahayn inaad si kugu filan aad iskaga soocdo dadka kale ee gurigaaga jooga, ama haddii aad la nooshahay shakhsiyaad halis sare ugu jira jirro halis ah haddii uu ku dhaco COVID-19 (sida dadka waaweyn, kuwa qaba cudur dabadheeraad ama nidaamka difaaca jirkoodu daciif yahay), tixgeli inaad joogtid meel kale oo aad kaga soocnaan karto kuwa kale.
- **Xiro maaskaro haddii aad dadka kale ag joogi doonto.**
Waa inaad xirataa maaskaro marka aad ag joogto dadka kale ama xayawaanka rabaayada ah, sida markaad la wadaagayso qol ama baabuur iyo ka hor inta aanad gelin cisbitaal ama xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadka. Waa fikrad u wanaagsan ayaga inay had iyo jeer ba xirtaan maaskaro markay agtaada joogan. Haddii aadan awoodin inaad xirato maaskaro (tusaale, sababtoo ah waxay kugu keentaa dhibata danka neefsashada ah), markaa dadka kula nool waa inaysan isku qol kula joogin. Haddii ay tahay inay qolkaaga soo galaan, waa inay xirtaan maaskaro. Ka dib marka ay qolkaaga ka baxaan, waa inay isla markiiba dhaqaan gacmahooda, ka dibna iska saaraan oo ay iska tuuran maaskarada wejiga ama si toos ah u dhigaan dhar daqa haddii ay isticmaalaan maaskaro dib loo isticmaali karo oo ay gacmahooda mar kale dhaqdaan.
- **Dabool qufaca iyo hindhisada.**
Si looga hortago in caabuqa uu ku faafo dadka kale, markaad qufacayso ama hindhisayso afkaaga iyo sankaa ku dabool tiish ama gacantaada. Ku tuur tiishashka la isticmaalay weelka qashin gurka, oo isla markiiba gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo.
- **Iska ilaali isla wadaagga alaabta guriga.**
Ha la wadaagin suxuunta, galaasyada wax lagu cabbo, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada, gogosha, ama alaabta dheeraadka ah dadka kale ee guriga ku joogo. Alaabtan waa in si fiican loo dhaqo ka dib marka la isticmaalo saabuun iyo biyo diiran.
- **Gacmahaaga nadiifi.**
Dhammaan dadka guriga jooga waa in ay gacmahooda dhaqdaan marar badan oo fiican, gaar ahaan ka dib markay sankaa ka afuufan, qufacaan, ama hindhishoodan; kadib qolka

qubayska; iyo ka hor inta aan la cuntaynin ama aan la diyaarinin cunto. Isticmaal saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Isticmaal gacmo nadiifiyaha leh ugu yaraan 60% aalkahool haddii aan saabuun iyo biyo la helin iyo haddii gacmihii aanay si muuqata u wasakhayneyn. Iska ilaali inaad taabato indhaha, sanko, iyo afka gacmo aan la dhaqin.

- **Nadiifi dhammaan sagxadaha "taabashada badan" maalin kasta.**

Sagxadaha taabashada badan leh waxaa ka mid ah miisaska, miisaska sare, gacanka albaabada, qalabka qolka qubayska, musqulaha, telefoonada, kiiboodhyada, tablet-yada, iyo miisaska dinacyada sariiraha. Sidoo kale, nadiifi dusha kasta ee laga yaabo inay leeyihiin dhiig, dareeraha jidhka iyo/ama dheecaanka ama dheecaanka ku leh dusha. Jeermiska kaga dil [Alaabooyinka ay oggolaatay EPA ee la caddeeyay in loo isticmaalo ka hortagga fayraska COVID-19](#) (tusaale, Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

Tilmaamaha Nadiifinta

- Raac talooyinka lagu siiyay ee nadiifinta sumadaha alaabta oo ay ku jiraan taxaddarrada ay tahay inaad samayso markaad isticmaalayso badeecada, sida xidhashada galoofyada ama gabbaro iyo inaad hubiso inaad haysato hawo wanaagsan marka aad isticmaalayo alaabta.
- Isticmaal xal bilij ah oo la qasi karo ama jeermiska dilaha guriga oo leh calaamad ay ku qoran tahay "EPA-approved." Si aad u ogaato in alaabtu ka shaqaynayso fayrasyada, akhri calaamadda alaabta, wac lambarka 1-800 ee calaamadda, ama booqo www.epa.gov.

Si aad guriga ugu samayso xal bilij ah la isku qasi karo:

Saad Yar	Saad Badan
4 qaado oo bilij ah	1/3 koob oo bilij ah
1-rubac (4 koob) oo biyo ah	1-buuxa (16 koob) oo biyo ah

Ku dar 4 qaado oo bilij ah ilaa 1 rubuc (4 koob) oo biyo ah. Si aad u hesho saad badan, ku dar 1/3 koob oo bilij ah ilaa 1 buuxa (16 koob) oo biyo ah. [Eeg Tilmaamahayaga Ka-hortagga Fayraska COVID-19 si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.](#)

- Si fiican u dhaq dharka.
- Isla markiiba iska saar oo dhaq dharka ama gogosha leh dhiig, dareeraha jidhka iyo/ama dheecaanada ama dheecaanka dushooda ah.
- Xidho gacma-gashiyada la tuuri karo markaad la tacaalayso alaabta wasakhaysan. Dhaq gacmahaaga isla markaaba ka dib markaad iska saarto gacma-gashiyada - gacma-gashiyada nadiifinta ee caagga ah ee dib loo isticmaali karo waxaa loo isticmaali karaa beddelka haddii aan la heli karin gacma-gashiyada la tuuri karo waana in laga saaraa ka dib isticmaalka oo si toos ah loo geeyaa dhaqidida iyada oo aan wax kale taabanin gacmahana waa in isla markiiba la dhaqo ka dib marka gacma-gashiyada laga saaray. Haddii gacma-gashiyada aan la heli karin ama aan la dib loo isticmaalin, dhaq gacmahaaga isla markiiba iyo si fiican ka dib markaad taabato wax kasta oo laga yaabo inay taabteen dareeraha jidhka.

- Akhri oo raac tilmaamaha ku yaal calaamadaha qolka dharka ama alaabta dharka iyo saabuunta. Guud ahaan, ku dhaq oo ku qalaji heerkulka ugu kulul ee lagu taliyay calaamadda dharka.
- Geli dhammaan gacma-gashiyada **la la isticmaalo** oo la tuuri karo, goonnada, maaskaraha wajiga, iyo kuwa kale ee wasakhaysan weel ka hor inta aanad isku meel digin qashinka kale ee guriga. Dhaq gacmahaaga isla markaaba ka dib markaad alaabtan qabato. Haddi **la isticmaalo** gacma gashiyada, gownyada, maskarada wajiga ama waji xiryada dib loo isticmaali karo, si toos ah alaabtan u geli dhaqidda ka dib markaad isticmaasho, oo si fiican u dhaq gacmahaaga.
- **Ku noqoshada shaqada ama dugsiga**
Marka aad dhammayso muddada is go'doominta guriga (Sida ku cad sanduuqa sare ee soo afjarida is go'doominta guriga), dib dambe laguuma tixgalinayo inaad tahay mid faafinayo oo waxaad dib u bilaabi kartaa hawlihii caadiga ahaa, oo ay ku jiraan ku noqoshada shaqada ama dugsiga. UMA baahnid inaad muujiso wax caddayn ah, sida natijada baaritaanka ee taban ama warqad ka timid Adeegyada Caafimaadka Dadweynaha, si aad ugu soo laabato shaqada ama dugsiga. Waa inaad sii waddaa raacidda dhammaan hagidda badbaadada markaad ag joogtid dadka kale ee ka baxsan gurigaaga.

Macluumaadka Dadka Aad ka agdhowaatay

Waa maxay dadka aad ka agdhowaatay?

"Ka agdhowaansho" waa qof kasta oo wadaagayay isla hawo gudaha ah (tusaale, guriga, qolka sugitaanka rugta caafimaadka, diyaarad), wadar ahaan 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24-saac ah inta lagu jiray xilligaaga cudur faafinta. Waxaa lagu tixgelinayaa inaad faafinayso laga bilaabo 48 saacadood/2 maalmood ka hor intaanay astaamahagu bilaabmin (shaqsiyaadka aan lahayn astaamo, tani waa 48 saacadood/2 maalmood ka hor inta aan baaritaankaaga la qaadin) ilaa muddada is go'doomintaada ay ka dhammaanayso.

Haddii lagaa helay COVID-19, waa inaad u sheegtaa dhammaan dadka aad iska ah dhowaydeen inay u baylah noqdeen COVID-19 waana inay raacaan Hagidda Xiriirada dhow ee COVID-19.

Waxaa jira ka-saarid shaqo gaar ah ama hagitaan karantiil oo loogu talagalay Xiriirada dhow ee ku nool ama ka shaqeeya Goobaha Khatarta Sare ee la cayimay. Goobaha khatarta sare leh ayaa ah meelaha ay gudbintu aad u sarreyso,

soo socda ayaa loo

tixgaliyaa Goobaha Khatarta Sare:

- [Hoyga degdega ah](#) iyo [xarumaha gaboojinta iyo kuleylinta](#)
- [Goobaha daryeelka caafimaadka](#)
- [Hoy la'aanta](#)

- Xarumaha [dhaqancelinta iyo xarumaha dadka lagu hayo ee deegaanka](#)
- [Goobaha daryeelka muddada-dheer & xarumaha daryeelka dadka waaweyn iyo waayeelka](#)

Haddii dadka aad ka agdhowaato ay ku jiraan mid ka mid ah qaybahan ama aad jeclaan lahayd macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ka saarista shaqada iyo karantiilnimada Degmada San Diego, arag [Amarka karantiilka ee Sarkaalka Caafimaadka Dadweynaha wixii macluumaad dheeraad ah.](#)

Ka reebida shaqada ama karantiilka ayaan laga doonayn dadka aan lahayn astaamaha ayadoon laga eegayn inay talaalka qaateen iyo inkale. Shaqsiyaadka caabuqu ku dhacay kahor 30 maalmood ayaan u baahnayn in la baaro ahddii ay la jooheen qof qaba caabuqa aysana lahayn astaamaha xanuunka. **Dadka kaa agdhow ee aan lagu darin kooxaha Khatarta Sare ee kor lagu sheegay** waa inay raacaan hagida dadweynaha.

Wixii macluumaad dheeraad ah ka eeg Hagaha Xiriirada dhow ee COVID-19. Haddii dadka aad ka agdhowaatay ay yeeshaan astaamo, waa inay isla markaaba is karantiilaan, raacaan [Tilmaamaha Is go'doominta Guriga ee COVID-19](#), [iska baar COVID-19](#), la xiriir bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii ay u baahan yihiin daryeel caafimaad.

Taxadarrada loogu talagalay dadka kaa agdhowaaday

Waxaa lagula talinayaa in qof kastaa iska ilaaliyo in uu kula wadaago isla hawo gudaha ah inta aad ku jirto isgooni-yeelka guriga.

Daryeel bixiyayaashaada iyo dadka guriga waa inay xirtaan maaskaro iyo gacma-gashiyada la tuuri karo haddii ay nadiifiyaan qolkaaga ama qolka qubayska ama ay tabtaan dareeraha jidhkaaga, iyo/ama dheecaanada (sida dhididka, candhuufta, xaakada, xabka sanko, matag, kaadida, ama shuban). Waa in ay iska bixiyaan oo ay iska tuuraan gacan-gashiyada marka hore, gacmahooda ay dhaqaan, ka dibna ay iska bixiyaan oo ay iska tuuraan maaskarada oo ay mar kale dhaqdaan gacmahooda. (Haddii maaskarada dib loo isticmaali karo iyo/ama gacma-gashiyada la isticmaalo, alaabtaas si toos ah u dhex geli dhaqidda ka dib isticmaalka oo raac isla tillaabooyinka ka saarida.)

Booqo mareegahayaga www.coronavirus-sd.com for more information, resources, and guidance. Haddii aad qabto walaacyo dhanka caafimaadka ah, fadlan la xariir dhakhtarkaaga. Haddii aanad lahayn bixiyaha daryeelka caafimaadka, oo aanad caymis ku jirin, ama aad u baahan tahay caawimada helida kheyraadka bulshada, wac 2-1-1 si aad u hesho caawimo.