

Tilmaamaha Go'doominta Guriga ee loogu talagalay Cudurka Karoonavirus 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 qaadey cudurka COVID-19 ama laga helay cudurka loo yaqaan COVID-19 laakiin aan lahayn astaamo (waa astaamo ahaan) waa inay joogaan guriga oo ay ka fogaadaan kuwa kale ilaa ay ka dhameysanayaan xilliga go'doomitaanka oo ay nabad tahay in lala joogo dadka kale. Hadeysan suurtagal aheyn inaad si ku filan uga go'do dadka kale ee gurigaaga, fadlan kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waxyaabaha kusaabsan qaab dhismeedka nolasha. Haddii aad u qalanto, daryeelkaaga caafimaad bixiyahaagu wuxuu kuu gudbin karaa Barnaamijka Hoy Ku-meelgaarka ah ee San Diego

Ma jiro daawayn fayriska lala dagaalamo ee la ansixiyay ee loo heli karo caabuqa COVID-19 inkastoo ay jiraan daraasaadyo hadda la wado. Dadka caabuqa qaba waxay qaadi karaan tallaabooyinka soo socda si ay isaga caawiyaan calaamaddahooda.

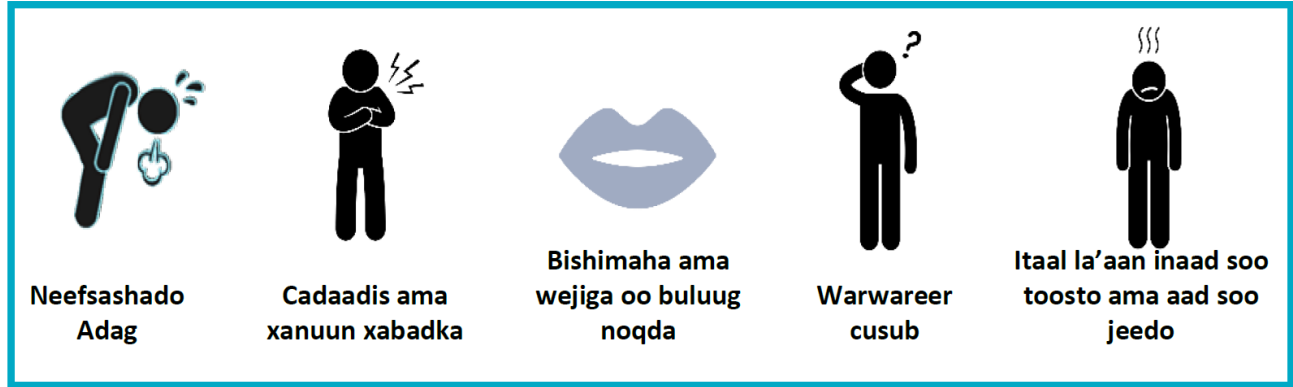
- Naso oo jirkaaga u oggolow inuu ka soo kabsado ama bogsado.
- Is-oon bixi—oo cab dareere fara badan, gaar ahaan biyo iyo cabbitaannada (electrolytes) ah.
- Qaado dawooyinka miiska looga soo iibsado sida dawooyinka acetaminophenka (la mid ah Tylenol®) hadba sida aad ugu baahato si aad isaga yareeyso 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 (takhtar).

*Daawooyinka ma 'bogsiiyaan' fayraska ama kama hortagaan fayraska inuu ku faafo dadka kale laakiin waxaa lagula talinayaa inay kordhiyaan nafis ahaansha isla markaana ay yareeyaan astaamaha qaarkood ee la xiriira cudurka.

Doonista Daryeel Caafimaad

La soco caafimaadkaaga oo raadso daryeel caafimaad deg-deg ah haddii astaamahaagu ka sii daraan, gaar ahaan haddii aad halis ugu jirto halis cudur. Tani waxaa ka mid ah [dadka waaweyn](#) ee da'da ah (halista jirro aad u daran oo ku sii kordha da'da) iyo [dadka qaba xaaladaha caafimaad ee hooseeya](#) (sida kansarka, cudurka kelyaha dabadheeraad ah, xannuunka sambabada / COPD, isdifaaca jirka, buurnaanta, xaaladaha wadnaha, cudurka maskaxda, nooca 2 ee sonkorowga).

Wac 911 haddii aad isku aragto wax astaamo ah u baahan gargaar degdeg ah, sida:



U sheeg hawlwadeenka 911 inaad qabto cudurka COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, xiro maaskaraatiga wejiga ka hor inta aysan kuu iman/ aanan iman adeegyada caafimaadka.

Haddii aysan xaalad degdegga ah ahayn, wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka si aad u hesho talo caafimaad, waxaa dhici karta in qadka telfoonka ay kugu caawiyaan. Haddii aadan u baahan tahay inaad booqato xarun caafimaad, hubi inaad gashato maaskaraha wajiga ka hor intaadan galin si aad uga ilaaliso in dadka kale inaysan cudurka qaadin.

Waxaa dhici karta in cudurka COVID-19 dadka qaar ku noqoto wax culays ku ah, fiiri boggeena [Sida loo Maareeyo Caafimaadkaaga Dhimirka iyo La qabsiga inta lagu guda jiray COVID-19](#) boggan waa ilaha qoysaska, waalidiinta, iyo daryeelayaasha loogu talagalay si ay u bartaan sida loo daryeelo caafimaadkaaga dhimirka loona taageero kuwa aad jeceshahay inta lagu jiro faafidan. Sidoo kale waxaa laga yaabaa inaad ku degto in Waaxda Addeegyada Caafimaadka Dadweynaha aysan ku wargelinnayn ama ma aysan bixin doonino wax macluumaad shaqsi ah ee kugu saabsan goobtaada shaqada ama dugsiga haddii aysan lagama maarmaan ahayn in sidaas la sameeyo si loo ilaaliyo caafimaadkaaga ama caafimaadka dadka kale.

Ka Ilaalinta Dadka Kale

Raac tilmaamahan hoose si ay kaaga caawiso in laga hortago faafida cudurka COVID-19 aysan ugu faafin dadka kale ee gurigaaga jooga iyo bulshadaada.

1. Guriga joog marka laga reebo, haddii loo baahdo, si aad u soo hesho daryeel caafimaad.

- Ha aadin shaqo, iskuul, ama meelaha dadweynaha.
- Guriga joog oo ka fogow dadka kale illaa aad ka soo baxdid shuruudaha looga baahan yahay inaad si nabdoon ku joojiso xilliga go'doomintaada. (Ka eeg sanduuqa hoose si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan joojinta go'doominta.)
- Haddii ay qasab kugu noqoto inaad ka tagto guriga inta aad weli jiran tahay, ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha. Isticmaal gaari adiga kuu gooni ah haddii ay suurtagal tahay. Haddii aadan iskaa u wadi karin gaari, xaji masaafada inta ugu badan ee udhaxeysa adiga iyo darawalka gaariga wada, dariishadaha hoos u dhig oo

- xiro maaskaraatiga wajiga ama daboolka wajiga.
- Qabanqaabso in cuntada iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah in gurigaaga la geeyo oo albaabkaaga looga tago. Haddii aadan haysan qof kaa caawin kara baahiyaha daruuriga ah. [Wac 2-1-1 si aad wax uga ogaato adeegyada la heli karo](#). Haddii aad u baahan tahay inaad qof kula kulanto albaabka, xiro waji dhaboole

Soo afjaridda go'doominta Guriga

Shakhsiyaadka qaba COVID-19 kuwaas oo naftooda daryeela ayaa joojin karaan go'doominka guriga marka ay DHAMMAAN shuruudaha soosocda buuxiyaan.

Shakhsiyaadka leh astaamaha:

1. Uguyaraan 10 maalmood * ayaa soo maray tan iyo markii calaamadahaagu soo baxeen **IYO**
2. Ma qabtid qandho ugu yaraan 24 saacadood adoon istcimaalin dawo yareeysa qandhada **YO**
3. Calaamadahaagu cudurka way fiicnaadeen.

**Dadka sida aadka ah ula il daran xanuunka ama si aad ah looga talaalay isdifaacajirka waa inay kala tashadaan daryeel caafimaadkooda waxaana lagula talin karaa inay kordhiyaan muddada go'doominta ilaa 20 maalmood.*

Shakhsiyaadka cudurka laga tijaabiyey laakiin aan laheyn astaamo (waaastaamo-ka):

Ugu yaraan 10 maalmood * kadib taariikhda la qaaday tijaabada. (Haddii aad isku aragto wax astaamo ah 10-ka maalmood gudahooda, waxaad u baahan doontaa inaad raacdo tilmaamaha go'itaanka ee kore ee shakhsiyaadka leh astaamaha.)

**Dadka astaamo-ka ah ee tallaalka isdifaaca jirka daran inay kala tashadaan daryeel caafimaadkooda waxaana lagula talin karaa inay kordhiyaan muddada go'doominta ilaa 20 maalmood*

2. Iska sooc dadka kale ee gurigaaga kugula nool.

- Dooro qol gaar ah oo gurigaaga ka mid ah oo loo isticmaali doona si aad adigu isaga soocdo dadka kale inta aad ka soo bogsanaysid—Qolkaaga isaga jir oo ka fogow dadka kale ee gurigaaga ku nool intii suurtagal ah. Gaar ahaan waxaa muhiim ah in laga fogaado shakhsiyaadka khatarta sare ee jirada halista ugu jira ah haddii cudurku ku dhaco.
- Isticmaal musqul gooni ah, haddii ay suurtagal tahay. Hadeysan tani suurtagal kuu ahayn, nadiifi oo jeermiga musqusha oo nadiifi markasta oo aad isticmaasho sida hoos lagu sheegey.
Ku dhaqma kala-fogaanshaha bulshada markaad la joogto dadka kale ee gurigaaga ku nool—Isku day in ugu yaraan 6 dhudhun aad ka fogtaato dadka kale.
- Daaqadaha fur ama u isticmaal marawaxad ama hawo-qaboojiyaha ee meelaha la wadaago ee guriga si loo hubiyo in hawada si fiican ay u socoto.
- Gurigaaga ha u oggolaan dadka inay soo booqdaan.
- Ha taaban xayawaanka guri jooga ama xayawaanka kale inta aad jiran tahay.

Bogga 3 oo 7 ka kooban

Waxaa laga sooqaatay: Liistka Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Deegaanka Los Angeles Revised 8/19/20

- Dadka kale ha u diyaarin ama ha geyn cunto.
- Ha daryeelin carruurta ama dadka kale ee gurigaaga jooga haddii ay suurtagal tahay.
- Haddii aysan suurtagal ahayn inaad si fiican gooni aad uga bixi karin dadka kale oo qol gooni ah oo guriga dhexdiisa ah aadan heli karin, ama haddii aad la nooshahay shaqsiyaad halis sare ugu ah jira haddii uu ku dhaco cudurka COVID-19 (sida dadka waaweyn, dadka qaba cudurada raaga ama difaaca jirka ee cudurrada oo liita), fadlan kala hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka wixii ku saabsan hababka qabanqaabada kale. Waxaa dhici karta inay kuu tilmaamaan meelo si ku meel gaar ah loo dego inta aad ka soo bogsoonaysid.

3. Xiro maaskaro wajiga haddii aad dadka kale ag joogi doontid.

Waa inaad xirataa maaskaraatiga wejiga marka aad ag joogtid dadka kale ama xayawaannada guryaha lagu haysto, sida markaad qol ama gaari wadaageyso iyo ka hor intaadan galin isbitaalka ama xafiiska daryeel bixiyahaaga caafimaadka. Haddii aadan awooddin inaad xirato maaskaro wajiga lagu daboosho (tusaale ahaan, sababta oo ah haddii ay kugu sababeyso inay neesashada kugu adkaato), markaa dadka kula deggan waa inaysan kula joogin isla qolka aad ku jirto. Haddii ay ku qasban tahay in qolkaaga ay soo galaan, waa inay xirtaan maaskaratiga wajiga. Qolkaaga maka ay ka baxaan, waa inay markiiba u dhaqaan gacmahooda, ka dibna iska saaraan oo iska tuuraan maaskaro wajiyadooda ama si toos ah ugu ridaan meesha dharka lagu dhaqdo haddii la isticmaalayo maaskaro waji dib loo isticmaali karo oo mar labaad dib loo isticmaalo.

4. Qufaca iyo hindhisada dabool.

Si looga hortago in cudurka ku faafo dadka kale, markii aad qufacayso ama aad hindhisayso afkaaga iyo sankaaaga ku dabool waraaqda lagu tirtiro ama shaarkaaga inta gacmaha daboosha. Waraaqaha lagu tirtirto tus barta qashinka, oo markiiba gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo.

5. Ka fogow in waxyaabaha guriga aad wadaagto.

Ha wadaagin suxuunta, koobabka cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaannada, gogosha, ama waxyaabaha kale ee dadka kale ee guriga jooga. Waxyaabahan waa in si fiican loogu dhaqaa saabuun iyo biyo diiran ka dib marka la isticmaalo.

6. Gacmahaaga iska nadiifi.

Dhammaan dadka guriga kugu la nool oo dhan waa inay dhaqdaan gacmahooda had iyo jeer si buuxda oo dhammaystiran, gaar ahaan marka ay diifsadaan, qufacaan, ama hindhisto; qolka musqusha; iyo kahor cunida ama diyaarinta cuntada. Isticmaal saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Isticmaal gacmo nadiifiye leh ugu yaraan boqolkiiba 60% oo aalkolo ah haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin iyo haddii gacmuhu aysan si muuqata wasakh u ahayn. Iska ilaali gacmahaaga aan dhaqnayn aad ku taabato indhahaaga, sankaaaga, iyo afkaaga.

7. Maalin kasta nadiifi dhammaan meelaha dusha sare ee “meelaha kore oo gacanta u badan tahay”.

Meelaha kore oo gacanta u badan tahay waxaa ka mid ah qalabka wax lagu qoro, miisaska cuntada, gacanta-albaabka, musqusha waxyaabaha yaala, musqulaha, taleefannada, batoonada, taabletka, iyo miisaska sariirta. Sidoo kale, nadiifi sagxad kasta oo gaari kara dhiig, dheecaanno jirka ah iyo/ama dheecaanno ama wax ka soo baxay. Jeermis dilaha u isticmaal

[Nadiifiyayaasha ay ansixisay EPA waxaa loo ansixiyay inay ka hortagayso fayraska COVID-19](#) (tusaale, Jeermis dilaha Tirtiraha Clorox, Nafiifiyaha Lysol & Nadiifiyaha (Fresh Multi-Surface Cleaner, iyo Tirtiraha Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

Tilmaamaha Nadiifinta

- Raac tilmaamaha ku qoran alaabaha nadiifinta oo ay ku jiraan taxaddarro ay tahay inaad qaaddo markii aad alaabta dalbaneysa, sida xiridda gacmo gashi ama dammiin iyo hubinta inaad hawo wanaagsan leedahay inta aad alaabta isticmaaleyso.
- U isticmaal milo warankiilo ah ama jeermis dilaha guriga loo isticmaalo oo ay ku qoran tahay sumadda “EPA-approved” (EPA-ansixisay). Si aad u ogaato in sheygu la dagaalamayo ka hortagga fayraska, akhri tilmaamaha ku qoran sheyga, wac lambarka 1-800 ee ku qoran calaamadda ama booqo www.epa.gov.

Si aad guriga ugu sameyso nadiifiye warrankiilo (bleach):

Wax Yar	Wax Badan
4 malgacada shaaha oo warankiilo ah 1-rubuc (4 koob) oo biyo ah	1/3 koob oo warankiilo ah 1-galoon (16 koob) oo biyo ah

Ku dar 4 qaado shaah oo warankiilo ah 1 rubuc (4 koob) oo biyo ah. Si loo helo wax badan, ku dar 1/3 koob oo warankiilo ah 1 galoon (16 koob) oo biyo ah. [Ka eeg tilmaamahayaga \(Coronavirus COVID-19\) Ka-hortagga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.](#)

- Si fiican u dhaq dharka.
- Isla markiiba ka qaad oo dhaq dharka ama gogosha sariirta ee leh dhiig, dheecaanka jirka, iyo/ama dheecaanka ama wax jirka ka soo baxa.
- Xiro gacmo gashiga la tuuri karo marka gacanta lagu qabto walxo leh dheecaan. Isla markiiba iska dhaq gacmahaaga ka dib marka aad ka saarto gacmo gashigaaga—dib loo isticmaalo ee caagga ayaa loo isticmaali karaa haddii kale gacmo gashiga la tuuri karo aan la heli karin waana in laga saaraa ka dib marka la isticmaalo oo toos loogu dhajiyo meesha oo aan wax kale taaban gacmahana waa in si dhakhso leh loo dhaqaa gacmo gashiga kadib marka la iska bixiyo. Haddii gacmo gashiga aan la heli karin ama aan la isticmaalin, isla markiiba dhaq dhaq gacmahaaga ka dib taabashada wax kasta oo laga yaabo inay taabteen dareeraha jirka.
- Akhri oo raac tilmaamaha ku qoran makiinada dharo lagu dhaqdo ama waxyaabaha dharka lagu dhaqo iyo waxyaalaha weelka lagu dhaqdo. Guud ahaan, ku dhaq oo ku qalaji heerkulka ugu kulul ee lagu taliyo ee ku qoran sumadda dharka.
- Dhig dhamaan wixii la adeegsado ee **la tuuri karo** sida gacmo gashiga, toobabka, maaskaraha wajiga, iyo waxyaabo kale oo wasakhaysan weel saf leh ka hor intaadan ku tuurin qashinka kale ee guriga. Isla markiiba iska dhaq gacmahaaga ka dib marka aad taabato sheyada. Haddii **dib loo isticmaali karo** gacmo gashiga, toobabka, maaskarada wejiga ama daboolaha wajiga ayaa la isticmaalaa, waxaad alaabtani si toos ah u geli ka dib markaad isticmaasho, oo si fiican gacmahaaga isaga dhaq

Bogga 5 oo 7 ka kooban

Waxaa laga sooqaatay: Liistka Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Deegaanka Los Angeles Revised 8/19/20

8. Ku laabashada shaqada ama iskuulka

Markaad dhammaystirto muddada go'itaanka guriga (Sida ku cad sanduuqa kor ku xusan soo afjarida go'doomitaanka guriga), dib dambe looma tixgelin doono inuu yahay mid faafa oo waxaad dib u bilaabi kartaa nashaadaadkii caadiga ahaa, oo ay ku jiraan ku soo noqoshada shaqada ama dugsiga. Uma baahnid inaad tusto caddeyn kasta, sida natiijada baaritaanka oo tuseysa cudur aad qabin ama warqad ka socota Adeegyada Caafimaadka Dadweynaha, si aad ugu laabatid shaqada ama dugsiga. Waa inaad sii waddaa raacida dhamaan hagida badbaadada marka dadka kale ee gurigaaga ka baxsan.

9. Ku-deeqidda Dhiiga iyo COVID-19

Dadka uu ku dhacay COVID-19 isla markaana dib ugasoo kabsashada waxay Unugyada jirka difaaca ka hortagaa cudurka. Unugyadaas jirka difaaca waxaa la siin karaa qof hadda cudurka qaba si kor ugu qaado habka difaaca jir kooda uguna caawiyo la dagaalanka fayriska, yareynta muddada iyo darnaanta jirrida. Fadlan ka fikir inaad ku tabarucdo markii aad kabsato {plasma convalescent} ka dib marka aad bogsato. Fiiri muuqaalkan ama booqo websaydhka Bangiga Dhiigga ee San Diego si aad wax badan uga sii ogaato.

Macluumaad Loogu Talagalay Xiriirradaada Soke

Waa maxay xiriir dhow?

“Xiriir dhow” waa qofkasta oo la kulmay qof cudurka qaba COVID-19 intii ay faafayeen. Waxaa lagu tixgelinayaa inaad tahay qof faafinaya laga bilaabo 48 saacadood / maalmood kahor calaamadahaaga (oo ka mid ah shakhsiyaadka aan laheyn astaamaha, tani waa 48 saacadood / 2 maalmood kahor baaritaankaaga) ilaa muddada go'doomintaadu ay dhammaanayso.

Xiriirkaaga soke waxaa ka mid ah:

- Qof kasta oo idinka dhex jiray 6 dhudhun oo idin ka mid ah wax ka badan 15 daqiiqo.
- Qof kasta oo la soo xariiray dheecaanka jirkaaga iyo / ama dheecaankaaga jirka sida dadka kugu qufacay ama hindhisay, maacuun ama candhuuf, ama daryeel lagu siiyay adigoo xirin qalabka difaaca)

Karantiil

Qof kasta oo qabo cudurka COVID-19 waa inuu u sheegaa dhammaan dadka xiriirrada soke la leh ama la yeeshay inay u baahan inay karantiil ku ahaadaan gurigood 14 maalmood laga bilaabo maalinta ugu dambeysa ee ay kula soo xiriireen. **Haddii xiriiriyeyaasha soke la tixgeliyo inay yihiin [shaqaalaha kaabayaasha duruuriga ama muhiimka ah](#)**, waxaa loo oggolaan karaa inay sii wataan shaqada ka dib marka ay suurtagal ah inay baylah u noqdeen COVID-19 haddii aysan lahayn astaamo ayna qaadaan taxaddar dheeraad ah si loo ilaaliyo naftooda iyo bulshada. Shaqaalaha daruuriga ah waa inay la xiriiraan loo shaqeeyaha oo ay booqdaan [Hirgelinta Habdhaqannada Amniga ee loogu talagalay Shaqaalaha Kaabayaasha Musiibada ee Khatarta ugu Jira ee Soo Gaaray Qofka Laga Shakiyey ama La Xaqiijiyay inuu Qabo COVID-19](#) bogga tooska ah ee tilmaamaha.

Bogga 6 oo 7 ka kooban

Waxaa laga sooqaatay: Liistka Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee
Deegaanka Los Angeles Revised 8/19/20

Xiriiriyeyaalka soke ee aan aheyn shaqaale daruuri ah waa inay raacaan tilmaamaha karantiilka ee 14 maalmood.

Xiriirkaaga soke waa inay iskooda isu karantiilaan xitaa haddii ay fiicnaan dareemaan maxaa yeelay astaamuhu waxay qaadan kartaa 2-14 maalmood inay isku arkaan ama astaamaha soo muuqdaan. Eeg halkan [Tilmaanta Karantiilka Guriga ee COVID-19 Xiriirada Dhow](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Taxaddarrada xiriirada dhow

Waxaa lagu taliyaa in qofkasta uu guriga joogo inaad u jirto 6 dhudhun meel kuu jirta inta guriga aad go'doomin ugu jirto. Haddii tan aysan suurtagal ayna ahayn, qof kasta oo kugu soo dhowaada oo adiga kula yeesha xiriir dhaw ayaa ubaahan inuu kusii dheereysto mudada karantiilinta ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo markii ugu dambaysay ee ay xiriir dhow adiga kula lahayeen.

Daryeeleyaashaada iyo dadka guriga kugula nool ee xiriirka kula yeeshay waa inay xirtaan maaskaraha wajiga lagu daboolan karo iyo gacan gashiga haddii ay nadiifiyeen qolkaaga ama musqushaada ama ay u soo dhowaadeen dareere ka soo baxay jirkaaga, iyo/ama dheecaanka jirka (sida dhididka, candhuufta, xaako, sanko, matagga, kaadida, ama shuban). Marka ugu horeyso waa inay iska tuuraan gacmo gashigooda, gacmahooda dhaqaan, ka dibna wajiga gashiga ka saaraan oo ay tuuraan maaskarada wajiga oo mar labaad gacmahooda maydhaan. (Haddii maaskaraha yahay mid dib loo isticmaali karo iyo/ama galoofyada la isticmaalo, waxyaabahan si toos ah ugu rid weelka waxa la dhaqo ka dib isticmaal oo raac isla tillaabooyinka si meesha looga saaro.)

Dadka xiriirrada soke la yeeshay waa inay caafimaadkooda la socdaan oo ay wacaan daryeel bixiyahooda caafimaadka haddii ay isku arkaan astaamo kasta oo ay ogeysiyaan inay xiriir la yeesheen bukaan la xaqiijiyay inuu qabo COVID-19.

Booqo barteena internetka www.coronavirus-sd.com wixii macluumaad dheeri ah, ilo, iyo hagd. Fadlan wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka wixii su'aalo ah ee la xiriira caafimaadkaaga. Haddii aadan haysan daryeel bixiye caafimaad/takhtar, aadan caymis ku jirin, ama aad ubaahantahay caawimaad raadinta ilaha bulshada, wac 2-1-1 si lagu caawiyo.