

# Tilmaanta Karantiilka Guriga

## Oo loogutalagalay Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xiriir Dhow

**Tilmaantan waxaa loogu talagalay shaqsiyaadka xiriir dhow la sameeyay ama la yeeshay qof qaba COVID-19.**

*Haddii adigu aad tahay shaqaale daryeel caafimaad bixiya, shaqaale gargaarka koowaad, ama qof kale [shaqaalaha kaabayaasha muhiimka ah](#), fadlan tixraac loo shaqeeyahaaga iyo [Ku Dhaqanka Badbaadada ee CDC ee loogu talagalay Shaqaalaha Kaabayaasha Musiibada](#) bogga tooska ah ee hagida.*

### Maxaa aniga la ii weydiisanayaa in aan is-karantiilo?

Xiriir dhow aad la yeelatay qof lagu yaqaan ama looga shakansin yahay inuu qabo Cudurka Karoonavirus 2019 (COVID-19). In kasta oo ay dhici karta in iminka aad caafimaad wanaagsan aad dareemayso, waa suurtoagal in sidoo kale aad qaadday fayraska COVID-19. Ka dib marka lagu soo gaarsiiyo, waxay qaadan kartaa 2-14 maalmood in astaamuhu soo muuqdaan, marka waxaa laga yaabaa inaan anagu aanan ogaan illaa 14 maalmood ka dib xiriirkii ugu dambeeyay ee aad la yeelatay shakhsiga lagu og yahay ama looga shakisan yahay COVID-19 haddii aad cudurka qabtid iyo haddii kale. Waxaa lagaa codsaday inaad is-karantiilsho haddii aad qabto fayras si aadan ugu gudbin fayraska qof kale, gaar ahaan maadaama shaqsiyaadka ay faafin karaan fayraska ilaa 48 saacadood ka hor inta astaamuhu soo muuqan. Tallaabooyinka aad adigu qaado ayaa kaa caawin kara kahortaga faafitaanka cudurka inta lagu guda jiro muddada cudurka safmarka.

### Muddo intee in le'eg ayaan ku sii jirayaa karantiilka?

Maalintaada ugu dambeysa ee karantiilka waa 14 maalmood laga bilaabo markii ugu dambeysay ee aad xiriir la yeelatay shakhsigii lagu ogaa inuu qabo ama looga shakisanaa inuu qabo cudurka COVID-19. Haddii aad sii waddo in aad la noolaato ama aad sii daryeelayso qof qaba COVID-19, the Tilmaanta karantiilku waa sidan soo socota:

- Karantiilkaaga waxay dhammaan doontaa 14 maalmood kadib markii qofkasta aqalka qoyskaaga ka katirsan uu bilaabay inuu raaco [Tilmaamaha Kala-ahaanshaha Guriga ee Cudurka Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#).
- Haddii aad horay u bilawday karantiikal 14 ka maalmood oo markaa ka dib aad Tusaalayaal xiriir dhaw aad la yeelato qofka qaba COVID-19 (sida in lagu hayo 6 dhudhun mudo kabadan 15 daqiiqo), inaad taabato dheecaankooda jirka ama dareeraha (sida lagu qufaca ama hindhisto)), wadaagida maacuunta ama candhuufta, ama aad daryeel siisay adiga oo aaddan ka taxaddirin oo aan xirin qalabka ilaalinta,ka dib markaa waa inaad dib u bilowdaa 14-ka maalmood oo karantiilka ah.
- Haddii aadan lahayn wax astaamo ah ama haddii lagaa tijaabiyey COVID-19 oo natiijooyinka baaritaankaagu noqoto in aan lagaa helin. waxaad wali u baahan tahay inaad ku jirto karantiilka 14 maalmood.

### Waa maxay faahfaahinta is-karantiilka?

- Waa inaad xaddidtaa waxqabadyada/howlaha oo aad xaddiddaa dhammaan dhaqdhaqaaq ah ee kugu xirin kara dadka kale muddada karantiilka aad ku jirto.
  1. Guriga joog—Ha aadin shaqo, iskuul, ama meelaha dadweynaha.
  2. Gurigaaga ha u oggolaan dadka inay soo booqdaan.

# Tilmaanta Karantiilka Guriga

## Oo loogutalagalay Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xiriir Dhow

3. Adiga iska sooc dadka kale ee aqalka qoyskaaga ka mid ah (haddii aysan iyaguna karantiil ku jirin).
- Dooro qol gaar ah oo gurigaaga ka mid ah oo loo isticmaali doono si aad adigu isaga soocdo dadka kale—Qolkaaga isaga jir oo ka fogow dadka kale ee gurigaaga ku nool intii suurtoagal ah. Gaar ahaan waxaa muhiim ah in laga fogaado shakhsiyaadka halista ugu jira jirada halista ah haddii cudurku ku dhaco.

### **Dadka ku kordhay oo halista sare ugu jira jirada halista ah cudurka COVID-19 waxay isugu jiraan:**

- Dadka weyn—Halista cudurrada daran waxay ku kordhaan da'

Dadka da' kasta ah oo la ildaran xaaladaha caafimaadeed, oo isugu jirto:

- Cudurka kelyaha ee daba-dheeraada
- Cudurada sambabada ee daba-dheer ah (COPD).
- Xaalad Tallaalka Meel dhexdhexaadka ah (Nidaamka Tallaalka Jirrada ee daciifisa) ee Ku talaalida Xubin Adag
- Cayil xad dhaaf ah — Astaamaha Jirka Baaxad leh (BMI) oo ah 30 ama ka badan. –
- Xaaladaha Maqalka ee Xasaasiga ah (sida wadne joogsi, cudurka halbowlaha wadnaha, ama cudurka wadnaha).
- Kansarka dhiigga
- Nooca 2 ee Sonkorowga Mellitus

### **Caruurta oo halista sare ee jirrada daran ee COVID-19 waxaa ka mid ah**

- Caafimaad ahaan Iskujira.
  - Kuwa qaba cudurka neerfaha, hidde-wadaha, ama xaaladaha dheef-shiid kiimikeedka
- Cudurka wadnaha lagu dhasho..

**Dadka waxaa laga yaabaa in ay ku sugan yihiin halis dheeraad oo xanuun daran (ku saleysan xadayn macluumaad oo ku saabsan cudurkan cusub) waxaa ka mid ah dadka leh xaaladaha soo socda:**

- Neefta
- Cudurka maskaxda
- Cudurada jugta kosoogaraa
- Dhiigkar ama Cadaadiska Dhiiga oo Kordha
- Xaalad Tallaalka Meel dhexdhexaadka ah (Nidaamka Tallaalka Jirrada ee daciifisa) ee Ku talaalida Dhiigga ama Dhuuxa Lafaha, yaraanshaha difaaca, HIV-ga, Isticmaalka Corticosteroids, ama isticmaalidda Daawooyinka Kale ee daciifiya difaca jirka.
- Xaaladaha neerfaha (sida Jahawareerka)
- Cudurka Beerka
- Uurka

# Tilmaanta Karantiilka Guriga

## Oo loogutalagalay Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xiriir Dhow

- o Fayraska sambabbada
- o Sigaar cabista
- o Cudurada ku dhaca dhiga
- o Nooca 1aad Sonkorowga Mellites
- Adeegso musqul gaar ah, haddii ay jirto.
- Xiro weji dabole ugu yaraan 6 dhudhun ka foogaw dadka kale ee gurigaaga.
- Ka fagaaw xayawaankaaga guriga jooga.
- Ha u diyaarin ama u adeegin cunto dadka kale

### Ma ka tagi karaa gurigayga inta karantiilka aan ku jiro?

Ka ma tagi kartid meesha aad karantiilka aad ugu jirto ama ma geli kartid meel kale oo dadweyne ama mid gaar loo leeyahay marka laga reebo inaad raadsanayso daryeel caafimaad oo lagama maarmaan ah.

- Haddii aadan haysan qof kaa caawin kara baahiyaha daruuriga ah, qabanqaabso in cuntada iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah in gurigaaga la geeyo oo albaabkaaga looga tago.
- [Wac 2-1-1 si aad wax uga ogaato adeegyada la heli karo.](#)

### Sideen ula socon karaa caafimaadkeyga inta lagu jiro muddadan?

La soco caafimaadkaaga oo indhaha ku hay calaamadaha iyo astaamaha COVID -19, oo isugu jiri kara astaamaha soo socda:

- Qandho ama dhaxan
- Qufac
- Neef ku dhag ama neefta oo ku dhibta
- Daal
- Murqo ama jirxanuun
- Madax-xanuun
- Luminta cusub ee dhadhanka ama urka
- Cune-xanuun
- Cabburnaan ama san duuf leh
- Lalabbo ama matag
- Shuban

### Maxaa dhacaya haddii aan calaamaddo isku arko?

Haddii aad isku aragto mid ka mid ah astaamaha ku taxan kore, waxaa dhici karta in aad qabto COVID-19 waana inaad wacdaa takhtarkaaga/daryeel bixiyaahaaga caafimaadka si aad u hesho talo caafimaad. Dadka badankood ee qaba COVID-19 waxay isku arki doonaan jirro sahlan oo iskood u go'doomi kara oo guriga ku soo kabta. Si kastaba ha noqotee, haddii aad khatar dheerad ah ugu sugan tahay cudur daran haddii aad qaadsiiiso, da'daada darteed, ama xaalad caafimaad oo hooseysa u sheeg daryalkaga caafimaaded astaamaha markay ugaaraan soo raadso daryeel caafimaad haddii astaamahaagu ka sii darayaan. Qoraal ka samee goorta

# Tilmaanta Karantiilka Guriga

## Oo loogutalagalay Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xiriir Dhow

astaamahaagu bilaabeen. Waa inaad sii wadaa inaad kaligaa meel isku go'doomiso oo aad raacdo tilmaamaha ku qoran [Tilmaamaha Guurka Guryaha ee Cudurka Coronavirus \(COVID-19\)](#) Haddii astaamahaagu ka sii darayaan ama aysan hagaagsanayn oo aad u baahan tahay inaad raadsato daryeel caafimaad, hubi inaad gashato maaskaro ama waji daboole ka hor intaadan galin xarunta si aad uga ilaaliso dadka kale inay cudurka kugu qaadaan. Haddii aad u baahatid kaalmo gurmada deg-degga ah wac 9-1-1 oo qofka qabta inuu ogaado inaad xiriir dhow aad la yeelatay qof la xaqiijiyay inuu qabo cudurka COVID-19.

### Ma iska baari karaa?

Dhamaan dadweynaha ku nool Degmada San Diego waxay xaq u leeyihiin baaritaan bilaash ah, wac dhakhtarkaaga haddii aad qabtid welwel caafimaad la xiriira ama su'aalo ku saabsan baahida baaritaanka. Haddii aadan awoodin inaad iska baarto dhakhtarkaaga caafimaadka, Degmada San Diego waxay isku dubariday baaritaanka bilaashka ah ee COVID-19 meelo badan oo ka mid ah gobolka oo dhan. Booqo bogga Tijaabiinta ee ah [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) si aad u ogaato goobta tijaabiinta oo aad ballan uga sameysato khadka internetka ama ballan ka sameyso 2-1-1. \*Goobaha tijaabiinta qaarkood waxaa laga yaabaa inaysan u baahnayn ballan.

*Fadlan xasuusnow xitaa haddii natiijooyinka baaritaanka COVID-19 ay soo noqdaan aad qabin cudur, waxaad weli u baahan tahay inaad dhammaystirto 14ka maalmood oo karantiil ah oo buuxa haddii aad isku aragto astaamo, ama xaaladdaada ay isbeddesho oo aad faafto.*

### Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo inaan raadsado daryeel caafimaad?

Haddii aad isku arkayso calaamaddo ama astaamo kasta khafiif illaa dhexdhexaad ah ee COVID-19 sida kuwaasoo kor ku taxan, wac dhakhtarkaaga si aad talo uga hesho taleefanka ama telemedicine oo u sheeg inaad xiriir la leedahay qof qaba COVID-19.

Haddii aad u baahato in aad raadsado daryeel caafimaad oo aad leedahay astaamo cusub ama astaamaha cudurka COVID-19, hubi inaad gasho maaskaro qalliinka. Haddii aadan haysan maaskarada qalliinka, waa inaad gashataa maro daboosha wejiga.

Isticmaal gaari adiga kuu gooi ah haddii ay suurtagal tahay. Haddii adiga aaddan gaari wadi karin, inta suurtoogalka ah musafo u jir qofka kuw wada oo daaqada hoos u dhig—Waa inaad aadeegsan gaadiidka dadweynaha.

### Wac 911 haddii aad isku aragto astaamo u baahan gargaar deg-deg ah, sida:

- Neef-tuuridXanuun joogto ah ama cadaadis feedhaha
- Jahwareer cusub
- Awood la'aan in la toosiyo ama soo jeedo
- Bushimaha ama wajiga buluug u ekaada F

# Tilmaanta Karantiilka Guriga

## Oo loogutalagalay Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xiriiro Dhow

### Miyay Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ku wargelin doontaa goobtayda shaqo ama iskuulkayga?

Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ma wargelin doonto ama ma bixin doonto wax macluumaad shaqsi ah ee kugu saabsan goobtaada shaqada ama dugsigu haddii aysan lagama maarmaan ahayn in sidaas la sameeyo si loo ilaaliyo caafimaadkaaga ama caafimaadka dadka kale.

### Maxaan sameynayaa haddii aan qabo su'aalo dheeraad ah?

Booqo barteena internetka [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) wixii macluumaad dheeri ah, ilo, iyo higid. 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 u baahan tahay caawimaad helida kheyraadka bulshada ee balanta tijaabinta,, wac 2-1-1 si lagu caawiyo.