

## U diyaarinta Carruurta ee Baaritaanka COVID-19

Baaritaanka COVID-19 ayaa gacan ka gaysta helitaanka fayraska SARS-CoV-2 xili hore, kaasoo keena caabuqa COVID-19. Akhri xogta hoose ee ku saabsan baaritaanka COVID-19 si aad u barato sida loo yareeyo cabsida guud ee lagu arko ilmaha yaryar, ee da'aha 5-12 sano jir.



### La hadal

(Wada hadalka ayaa meesha ka saara waxyaabaha lama filaanka ah wuxuuna sharxayaa hanaanka)

- Waa maxay baaritaanku [maxaana loogu baahan yahay](#).
- Maxaa dhacaaya inta lagu jiro baaritaanka.
- Sida shaqaalaha baaritaanku noqon doono.
  - U sheeg ilmaha in dhakhaatiirta iyo kalkaalisoooyinka ay xirnaan doonaan maaskarooyin iyo difaacyada wajiga.
- [Meesha baaritaanka lagu samaynaayo](#) (tusaale, xarun caafimaad ama dugsi).



### Niyada u deji

(Niyad dejinta ayaa fursad amaan ah siinaysa baaritaanka)

- Isdeji oo ka caawi ilmaha si uu u helo goob raaxo leh.
  - Si aad iskaga qaado dheecaanka sanko, qabo ilmaha ama u deji erayo dagan, la joogis jireed iyo erayado dagan.
- Bar sida uu iskaga ilaalinaayo dhaqdhaqaaqa oo badel diirada ilmaha.
- U sheeg ilmaha inuu soo qaato wax kale oo uu ku mashquulo, sida muuqaal, muusig uu jecel yahay, ama boonbale qaas ah. Bar xeeladaan kahor iyo inta lagu jiro dheecaanka sanko laga qaadaayo si looga dhigo mid degdeg ah oo fudud.

### Guriga Joog

(Joogista guriga ayaa gacan ka gaysanaysa yaraynta faafida COVID-19)

- [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC) ayaa ku talinaysa in laga fogaado dadka (tusaale, [iskeli yeelida](#)) sugista natiijooyinka baaritaanka iyo raacida talada dhakhtarka ama xirfadlaha caafimaadka dadwaynaha.
- Haddii cunugaaga laga helay caabuqa:
  - Raac [tilmaamaha nadaafada iyo jeermis dilista](#) ee kasoo baxay CDC si looga hortago faafida COVID-19.
  - Haddii la heli karo, ilmaha iyo daryeelka ugu muhiimsan ayaa la gayn karaa [gol gaar ah ama aag kale oo guriga kamid ah](#), lagana fogeeyaa xubnaha kale ee qoyska. Waa inay sidoo kale adeegsadaan musqul gaar ah.
  - Iskuday inaad yarayso tirada dadka waawayn ee daryeelaaya ilmaha.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka COVID-19, fadlan booqo:

[coronavirus-sd.com/testing](https://coronavirus-sd.com/testing)