

# CAA FIMAD QAB KU JOOG DAYRTAAN IYO XILI QABOобаHAAN

Waxaa jira fayrasyo badan oo dilaaca xiligaan oo kale. Ka feejignooow astaamaha xanuunka COVID-19, Durayga (hargabka), iyo Fayraska Neef mareenka ee Syncytial (RSV).

## CALAAMADAHA IYO ASTAAMAHA

- Qandho
- Qufac
- Jir xanuun
- Duuf sankaa kaa socda
- Madax-xanuun
- Dhuun xanuunka
- Daal
- Luminta dhadhanka ama urka (Ku badan COVID-19)



## KAHORTAGA

- **Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo.** Haddii aadan heli karin saabuun iyo biyo, adeegso gacmo sifeeye.
- **Talaallada waxay kaa difaacayaan** inaad aad ugu jirato iyo inaad fayras(yada) qaadsiiiso dadka kale. Talaallada COVID-19, hargabka, iyo RSV ayaa la heli karaa.
- **Maaskarooyinka ayaa ku difaacaya adigga** iyo dadka kaleba. Waa inaad gaar ahaan xirataa maaskaro haddii:
  - Aad u baahan tahay inaad gurigaaga kabaxdo adoo xanuunsan,
  - Aad daryeelayso qof jiran, iyo
  - Aad la joogto dad khatar ugu jira inay aad u xanuunsadaan.
  - Aad gudaha meel kula jirto dad badan, gaar ahaana marka cuduradaan ku badan yihiin deegaanka.
- Fayrasyada ayaa xanuun daran ku rida dadka qaar, waana dadka qaar ee maaha dhammaan. **Laakiin qof kasta oo uu fayrasku ku dhaco ayaa ku faafin kara dadka kale.**
- Haddii aad jiran tahay, guriga joog, naso, oo la xiriir dhakhtarkaaga haddii xanuunku kasii daro.



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY



LIVE WELL  
SAN DIEGO



9/7/2023

## DAAWADA

- Dadka qaar ayaa u baahan kara **daawooyin uu u qoro dhakhtar**. Waxaa jira daawooyin gaar u ah fayrasyada gaarka ah.
- **Waa inaad dhakhtarkaaga u tagtaa HADDII aad:**
  - Dhibaato ku qabto neefsiga.
  - Aad qabto qandho, aysana kaa ba'ayn.
  - Aad khatar ugu jirto inaad xanuun xun ka qaado COVID-19, hargabka, ama RSV, sabab la xariirta da'daada ama xaaladaha caafimaadka. Dhakhtarkaaga ayaa kuu qori kara daawooyinka la dagaalami kara fayraska kaana caawinaaya inaad degdeg u bogsooto.

**Haddii aadan hubin, waydii dhakhtar.**

## RESOURCES

- Si aad u hesho xog dheeri ah oo ku saabsan COVID-19, booqo [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com).
- Si aad u hesho xog ku saabsan hargabka iyo adeegyada talaalka aadna u hesho xarunta talaalka oo kuu dhow, booqo [webseedkeena Xarumaha Talaalka](#), ama iskaanka mari koodhka QR.
- Si aad u hesho xog saabsan RSV, booqo [webseedkeena RSV](#).
- Haddii aadan haysan dhakhtar ama caymis, booqo [www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org), ama wac 2-1-1.

