

# Waxaad

## La joogtay Qof qaba Furuqa Daanyeerka (Mpox)

Mpox wuxuu ku faafaa isku dhawaanshaha, istaabashada maqaarka, ayna ku jiraan istaabashada jireed ee galmada (sida shumiska, dhabaan-dhabka, ama falka galmada), iyo taabashada walxaha/dharka taabtay nabarada caabuqa, boogaha, ama dheecaanka jirka. Haddii aad la joogtay qof qaba mpox, raac tilmaamaha hoose oo booqo

[www.SanDiegoCounty.gov/mpox](http://www.SanDiegoCounty.gov/mpox) si aad u hesho xogaha soo kordha iyo tilmaan.

### Qaado Talaalka

Talaalka ayaa kaa caawinaaya kahortaga mpox marka la qaato kahor ama waxyar kadib marka fayrasku ku gaaro.

- Qaado talaalka 14 maalmood ee ugu horeeya kadib marka aad taabato qof qaba ama aad ogeysiis ka hesho Waaxda Caafimaadka.
- Qaadashada talaalka 4-14 maalmood gudahood kadib marka fayrasku ku soo gaalo ayaa yareyn karta ciladaha laakiin kaama difaaci karto in caabuqu ku saameeyo.

### La soco

- Sii wad hawlaha maalinlaha ah (tusaale, shaqada).
- Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha ee California (CDPH) waxay si wayn ugu talinaysaa inaad la socoto astaamaha iyo calaamadaha aadna iska ilaaliso inaad cid kale u galmooto muddo 21 maalmood ah.

### Haddii aad yeelato Astaamaha xanuunka

- Guri isku Keli-yeel, adoo ka fogaanaaya xataa xayawaanka rabaayada ah.
- La xiriir dhakhtarkaaga si aad baaritaan u marto, marka aad nabaro yeelato. Wac 2-1-1 ama 7-1-1\* (naafada maqalka), haddii aadan haysan dhakhtar.
- Wargelin sii Dadka Kula Joogay. Booqo [www.tellyourpartner.org](http://www.tellyourpartner.org) si aad u hesho ogeysiiska qarsoodiga ah ee lamaanaha.

\*Wac 7-1-1 haddii aad qabto naafada maqalka oo codso in lagugu xiro 2-1-1 oo laga helaayo (858) 300-1211.

