

# WAXAA LAGA YAABA INAAD U DHOWAATAY XANUUNKA COVID-19, MAXAA XIGA?

Tilmaamahan waxa loogu talo galay dadka ka agdhaw (sida shaqo abuur, dugsi) ama goob ahaan kiis COVID-19 laakiin **MA ahan** xiriir dhow oo lala yeesho kiis COVID-19. Xiriirka dhow waxaa lagu looga jeedaa inuu yahay qof u jira 6 fuudh mudo gaadhaysa 15 daqiiqo oo isugeyn ah ama ka badan inta lagu gudajiro 24-saac inta kiiska loo arko inuu yahay mid faafa (48 saacadood kahor imaanshahooda astaamaha; kiisaska aan lahayn astaamo, 48 saac kahor taariikhda la baadhay.)

## calaamadaha iyo astaamaha waxaa ka mid ah COVID-19

calaamadaha ugu caabsan ee caabuqa cusub ee karoona waa qandho iyo qufac, mararka qaarkood neefsashada oo dhib ah, daal, cabudhnaan/ sanko oo dareera, cune xanuun, jirka / murqo xanuun, madax xanuun, qarqaryo, dhadhanka oo taga/ ur, shuban, iyo lallabbo / matagid. Calaamadahaan sidoo kale waxaa sababi kara cuduro kale oo badan. Haddii aad isku aragto qandho ama astaamo kasta, taas macnaheedu maahan inaad qabtid COVID-19, laakiin waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga.

## Xaddidaadda Dhaqdhaqaaqa

Dhammaan dadka ku nool Waqooyiga Dakota waa inay **xadidaan la dhaqanka dadka kale** sida ugu macquulsan. Waad tagi kartaa shaqada illaa iyo inta aadan calaamado isku arkin. Markay suurtagal tahay, waa inaad ka shaqeysaa guriga. Waa inaad iska ilaalisaa isu imaanshaha iyo kulanka dadkweynaha ee aan muhiimka ahayn (sida, xarumaha dukaamaysiga, tiyaatarada filimada, kulmada cayaaraha). dadka degan North Dakota waa inay xaddidaan socdaalka meelaha ay ka [jirto gudbinta baahsan ee COVID-19](#).

## La Socodka Calaamadaha

Qof kasta oo ku nool North Dakota waxaa lagula talinayaa inuu sameeyo **isla socosashada** qandhada iyo astaamaha. Tani waxay kaa caawineysaa inaad si dhow ula socoto caafimaadkaaga maxaa yeelay isku gudbinta bulshada ee COVID-19 waxaa lagu arkay North Dakota. Tani ma **aha** macnaheedu in uu kugu dhici doono xanuunka COVID-19.

## la soco heerkulkaaga iyo astaamahaaga

Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga maalin kasta, si aad guriga u joogto haddii aad jiran tahay. iyada oo la tixraacaya waxa laga yaqaano cudurada kale ee coronavirus, 14 maalmood waa waqtiga ugu dheer ee udhaxeeya markii ugu dambeysay ee aad la kulantay coronavirus-ka cusub iyo goorta astaamuhu bilaabmaan.

- qiyaas heerkulkaaga (adiga oo raacaya tilmaamaha heerkulbeegga) **2 jeer maalintii:**
  - **mar subixii iyo mar kale fiidkii**
- Sidoo kale waa inaad hubisaa heerkulkaaga wakhti kasta oo aad dareento inaad qandho qabto ama aad qandho dareento.
- Qor heerkulkaaga laba jeer maalintii, maalin kasta oo ay la socdaan astaamaha hoos ku xusan.

Haddii aad qandho leedahay (100.4°F ama in ka badan), qufac, neef-qabad, daal, sanko oo da'aya/ cabudhnaan, dhaxan, cune xanuun, jirka / muruq xanuun, madax-xanuun, dhadhanka oo taga / ur la'aan, shuban, ama lallabbo / matag, si degdeg ah ula xiriir dhakhtarkaaga..

# YOU MAY HAVE BEEN EXPOSED COVID-19, NOW WHAT?

## Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado?

- **Ilaa ay xaalad degdeg ahi dhacdo mooyee, HA AADIN xarun caafimaad ama isbitaal adiga oo aan marka hore wicin goobtaada caafimaad ama dhakhtarkaaga.** Wicitaanka marka hore wuxuu ka caawin doonaa bukaan socod eegtada ama isbitaalku inay isu diyaariyaan inay kugu qaabilaan oo ay kuu daryeelaan sida ugu macquulsan ee taxadar leh. Haddii ay tahay inaad tagto cisbitaalka ka hor intaadan wicin, ku wargeli shaqaalaha isla markiiba inaad ka walaacsan tahay inaad qabto COVID-19.



dambeysay waxaa dib loo eegay: 10/26/2020

warqadan markii ugu

- Haddii aad leedahay calaamado khafiif ah oo aan lagaa baarin COVID-19, guriga waad ka bixi kartaa ka dib markii ay saddexdan arrimood dhacaan:
  - ugu yaraan 10 maalmood ayaa laga soo wareegay tan iyo markii calaamadahaagu ugu horrayn muuqdeen **AND** ○ maad lahayn xummad ugu yaraan 24 saacadood (waa hal maalin oo buuxa oo aanad xummad lahayn oo aanad qaadanin daawo loo isticmaalo in ay yarayso qandhooyinka ah) **IYO**
  - calaamado kale ayaa soo hagaagay (tusaale ahaan, marka qufacaagu ama neefta oo ku qabata ay wanaagsanaadeen)
- Haddii aad yeelato **calaamadaha digniinta** ee COVID-19 raadso **daryeel caafimaad isla markiiba**. Calaamadaha digniinta degdega ah waxaa ka mid ah \*:
  - Neefsashada oo ku adkaata ama neefta oo ku qabata ○ Xanuun joogto ah ama cadaadis laabta ah ○ Jahwareer cusub ama miyirka oo taga ○ Bishimaha ama wajiga oo yeesha midabka buluuga.

*\* Liistadani ma aha mid dhamaystiran. Fadlan kala tasho dhakhtarkaaga wixii astaamo kale ee xun ama werwer leh.*

## Xiriirrada Qoyska

Waxaad ku sii jiri kartaa gurigaaga caadiga ah. Haddii ay suurtagal tahay, iska ilaali inaad musqusha la wadaagto xubnaha kale ee qoyska. Sidoo kale iska ilaali inaad la wadaagin cabitaannada ama maacuunta. Gacmahaaga badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi, gaar ahaan ka dib markaad musqusha aado; cuntada ka hor; iyo kadib markaad iska diifiso, qufacdo, ama hindhisto. Nadiifi oo jeermiska ka dil walxaha iyo dusha sare ee meelaha badanka la taabto adoo isticmaalaya qalabka guryaha lagu buufiyo ama masaxaad. Xaddid xiriirka aad la leedahay xayawaanka rabaayada ama guri joogta ah, sida dadka.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan COVID-19, fadlan booqo <https://www.health.nd.gov/diseases-condition/coronavirus> ama wac 1-866-207-2880.



warqadan markii ugu dambeysay waxaa dib loo eegay: 10/26/2020