

Hagahan waxaa loogu talagalay dadka loo aqoonsaday iney **Xiriir dhow** la yeesheen shaqsi COVID-19 boositif ah. Tan waxaa lagu qeexaa inuu qofku ujirey masaafu 6 foot ah muddo isugeyteeda eytahay 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24-saac gudahood ah iyadoo kiiska loo arko inuu yahay mid faafa (48 saacadood ka hor bilowgoota calaamadaha; kiisaska astaamo la'aanta, 48 saacadood kahor taariikhda la tijaabiyey.)

## Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19

Calaamadaha ugu caansan ee cudurka cusub ee loo yaqaan 'coronavirus' waa qandho iyo qufac, neefsashada oo dhib ah, dhadhan/ur la'aan, cuno xanuun, jir xanuun, madax xanuun, dhaxan, shuban, iyo lallabbo / matag. Calaamadahaan sidoo kale waxaa sababi kara cuduro kale oo badan. Haddii aad isku aragto qandho ama astaamo kasta, macnaheedu maahan inaad qabtid COVID-19, laakiin waa inaad isla markiiba la xiriirtaa bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si lagaaga baaro COVID-19.

## Muddada Korjoogteynta

**Joog guriga ama goob u dhiganta labada toddobaad ee soo socota. Ka fogow goobaha isku imaatinka, howlaha bulshada, kuna dhaqan kala fogaanshaha bulshada.** Tan macnaheedu waa inaad ka maqnaato meelaha caamka ah ee xiriirka dhow ee dadka kale la yeelan karo (tusaale, xarumaha dukaamaysiga, tiyaatarada, shaneemooyinka, garoomada ciyaaraha), goobaha shaqada, iskuulada iyo goobaha kale ee fasalada, iyo gaadhsiinta dadweynaha (tusaale ahaan, baska, tareenka dhulka hoostiisa mara, tagaasida, dhinacyada waddoyinka oo ey dadku maraan ) inta lagu jiro muddada kormeerkaaga haddii aysan kuu ansixinin gobolka ama waaxda caafimaadka deegaanka. Xiriirada dhow wali waxay ubaahanyihiin in la karantiilo ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo u bandhigmadoodii ugu dambaysay marka laga reebo qofka qaba iyo qofka ku dhaw dhaw labaduba iney xidheen wajigooda marwalba inta lagu jiro ubandhigmida; tani waxay meesha ka saari doontaa doontaa xiriirka in la karantiilo.

Xiriiriyaasha dhow waa inay kormeeraan caafimaadka maalin kasta ilaa 14 maalmood maxaa yeelay waxaa ubandhigmidaada COVID-19 go'aamiyay hay'adda NDDoH. Tani micnaheedu **MA AHAN** inaad ku xanuunsan doontid COVID-19.

Waxaa lagugula talinayaa inaad naftaada ku kormeerto calaamadaha **14 maalmood** ka dib markii ugu dambaysay ee aad la kulantay qof qaba COVID-19.

Tixgeli in lagu tijaabiyo 7-10 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee aad la kulantay kiis COVID-19 ah, xitaa haddii aadan lahayn astaamo. Tijaabinta dadweynaha ee bilaashka ah dhammaan Waqooyiga Dakota waxaa heli kara qof kasta oo jeclaan lahaa in laga baaro COVID-19. Guji [halkan](#) si aad u hesho macluumaad cusub oo ku saabsan dhacdooyinka tijaabada bilaashka ah.

Haddii aad xanuunsato oo lagaa baaro COVID-19 muddadan oo lagu asteeyo **Boositif**. NDDoH ayaa kaala shaqeyn doonta sii wadida kormeerkaaga kiis la xaqiijiyay oo ah COVID-19. Haddii lagaa helo inaad tahay **negatif**, weli waxaad u baahan doontaa inaad buuxiso muddada karantiil ee lagugula taliyay, maadaama ay qaadan karto ilaa 14 maalmood in uu soo ifbaxo COVID-19.

Shakhsiyaadka kale ee qoyskaaga ka mid ah khasab kuma aha inay karantiil galaan haddii aan la soo sheegin inay iyaguna xiriir dhow la lahaayeen.

## Hubi heerkulkaaga iyo astaamahaaga

Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga maalin kasta si laguugu daryeelo loona daweeyo dhaqso haddii aad jiran tahay. Iyada oo lagu saleynaayo waxa laga yaqaan cudurada kale ee coronavirus, 14 maalmood waa waqtiga ugu dheer ee udhaxeeysa markii ugu dambeysay ee aad la kulantay COVID-19 iyo goorta astaamuhu bilaabmaan.

- Baar heerkulkaaga (u isticmaal sida lagu faray tilmaamaha heerkulbeegga) **2 jeer maalintii:** ama **mar subaxdii iyo markale fiidkii** (haddii aad ilowdo, tijaabo heerkulkaaga sida ugu dhakhsaha badan ee aad xusuusato)
- 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 adigoo la barbardhigaya astaamaha hoos ku qoran midkood.

Haddii aad qabto qandho (100.4°F ama ka sare), qufac, neef-qabad, ama calaamado kale sida dhadhan / ur la"aan, dhaxan, dhuun xanuun, jir xanuun, madax xanuun, shuban, ama lallabbo / matag, waa in lagaa baaro COVID-19.

## Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado inta lagu jiro muddadaan kormeerkaah?

**Ilaa ay xaalad degdeg ahi dhacdo mooyee, HA AADIN xarun caafimaad ama isbitaal adiga oo aan marka hore wicin.** Wicitaanka marka hore wuxuu ka caawin doonaa rugta ama isbitaalku inay isu diyaariyaan inay ku salaamaan oo ay kuugu daryeelaan sida ugu macquulsan. Haddii ay tahay inaad tagto cisbitaalka ka hor intaanad wicin, u wargeli shaqaalaha isla markiiba in lagaa kormeeraayo COVID-19. Haddii aad xanuunsato oo aad noqotid negatíf waqti kasta inta lagu jiro muddada kormeerkaaga, weli waxaad u baahan tahay inaad ku sii jirto karantiil muddo 14 maalmood ah.

Dukumeentiga markii ugu dambaysay ee dib loo eegay: 11/10/2020

