

WAXAA LAGAA HELAY XANUUNKA COVID-19, MAXAA XIGA?

Haddii laga helay caabuqa COVID-19, fadlan raac tallaabooyinka hoose si aad uga hortagto in cudurku ku faafo dadka gurigaaga iyo bulshadaada. Fadlan tixraac amarka Sarkaalka Caafimaad Gobolka ee kiisaska togan [# 2020.5.1](#).

GURIGA JOOG MARKA LAGA REEBO U BIXIDA DARYEEL CAAFIMAAD

Dadka si khafiif ah u hayo xanuunka COVID-19 waxay awoodaan inay ku **isku karantimeeyaan guriga** inta ay jiran yihiin. Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad caafimaadkaaga kula socoto guriga si aad uga war hayso calaamadaha ka sii daraya si lagu siiyo daryeelo dhakhso ah oo loogu daweeyo haddii loo baahdo. Waa inaad **xaddiddo dhaqdhaqaaqa** ka baxsan gurigaaga, marka laga reebo tegitaanka daryeel caafimaad. Ha aadin shaqada, iskuulka, ama meelaha caamka ah. Ka fogow isticmaalka gaadiidka dadweynaha, wadaagga gaadiidka, ama tagaasida. Haddii aad ballan caafimaad leedahay, wac daryeel caafimaad oo u sheeg inaad leedahay ama laga yaabo inaad leedahay COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadka inuu qaado talaabooyin looga ilaaliyo dadka kale inay qaadaan cudurka ama saamayn ku yeesho. .

Ilaa ay xaalad degdeg ahi dhacdo mooyee, MARKASTA wac ama la xidhiidh kahor inta aanad booqan dhakhtarkaaga.

KA FOGOW DADKA KALE EE GURIGAAGA KU NOOL, SAMEE DHAQANADA CAAFIMAAD EE WANAAGSAN

Inta ugu macquulsan, waa inaad ku sugnaataa qol gaar ah oo ka fog dadka kale ee gurigaaga ku nool. Sidoo kale, waa inaad isticmaashaa musqul gooni ah, haddii la heli karo. Waa inaad xaddidaa la xiriirka xayawaanka rabaayada ah iyo xayawaannada kale intaad la jiran tahay COVID-19, sida dadka kale.

Sidoo kale hubi inaad la wadaagin cabitaannada ama maacuunta. Gacmahaaga badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi, gaar ahaan markaad musqusha aado; cuntada ka hor; iyo kadib markaad iska diifiso ama sanko taabato, qufacdo, ama hindhisto. Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal nadiifiye gacmo oo aalkolo leh ugu yaraan 60% aalkolo. Markasta gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo haddii gacmuhu u muuqdaan kuwo wasakh ah. Nadiifi oo jeermiska ka nadiifi walxaha iyo dusha sare ee badanka la taabto adoo isticmaalaya qalabka guryaha lagu nadiifyo ama masaxaad.

Tilmaamo faahfaahsan oo ka socda CDC ayaa la heli karaa, eeg [Ka Hortagga Faafidda Cudurka Coronavirus 2019 ee Guryaha iyo guryaha la degan yahay](#). Tilmaamahan wuxuu kaloo bixiyaa macluumaad kusaabsan talaabooyinka kahortaga ee xubnaha qoyska, lamaanayaasha isqaba, iyo shaqaalaha caafimaad ee ku daryeelaya qof qaba COVID-19 meel ka baxsan goobaha caafimaad.

YOU HAVE COVID -19 INFECTION , NOW WHAT?

KA DIGTOONOW WADAAGISTA AGABKA GURIGA

dadka guriga ku nool iyo xayawaanka rabaayada ah waa inaad la wadaagin suxuunta, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada, ama gogosha. Kadib isticmaalka alaabtaas, waa in si fiican loogu dhaqo saabuun iyo biyo.

DHAMAADKA IS KARANTIMEYNTA GURIGA

Waxaad u baahan tahay inaad guriga joogto illaa 10 maalmood laga soo bilaabo tan iyo markii calaamadahaagu bilaabmeen **OO** aad qandho la'aan tahay (<100.4°F) ilaa 24 saacadood iyadoo aan la isticmaalin daawooyinka xummad-yareynta **iy**o astaamaha oo soo hagaagaya.

Shakhsiyaadka aan calaamadaha lahayn waa inay gurigooda sii joogaan ilaa 10 maalmood laga soo dhaafay tan iyo taariikhda laga qaaday dheecaankooda, illaa ay yihiin qaar aan calaamado lahayn mudada is karantimaynta.



dambaysay waxaa dib loo eegay: 10/28/2020

warqadan markii ugu

Lagu lama talinayo inaad dib iskaga tijaabiso COVID-19 laga bilaabo 90 maalmood gudahood bilawga cudurkaaga haddii aad weli astaan la'aan tahay; natiijooyinka baaritaanka inta lagu jiro waqtigan waxaa laga yaabaa inay ahaadaan kuwo wanaagsan. Haddii aad mar labaad bukooto, kala tasho dhakhtarkaaga wixii ku saabsan xanuunkaaga. Haddii mar labaad aad la kulanto caabuqa COVID-19 90 maalmood gudahood ee cudurkaagu bilaabmo, lagu lama talinayo inaad is karantiilto.