

# SHAQAALAHA KAABAYAASHA MUHIIMKA AH IYO U BAN-BIXIDDA COVID-19.

Hagiddan waxaa loogu talagalay dadka ah shaqaalaha muhiimka ah sida lagu qeexay [Waaxda Amniga Gudaha ee Maraykanka](#).

**Waaxda Caafimaadka ee North Dakota waxay si adag ugu talinaysaa in dhammaan dadka xiriirada dhow la sameeyay shakhsiyaadka qaba COVID-19 ay tahay inay guriga joogaan 14 maalmood laga soo billaabo maalintii ugu dambeysay ee ay la xiriireen qofka baaritaanka laga helay. Khatarta ayaa sarreysa in qofka xiriir dhow la sameeya qof qaba cudurka COVID-19 uu u sii gudbi doono inuu ku dhaco COVID-19. Haddii aysan jirin yaraanshaha shaqaalaha muhiimka ah mooyaane, xiriirada dhow ee kiisaska COVID-19 waa in la karantiilaa 14 maalmood.**

## Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19

Calaamadaha ugu caansan ee koronafayras-ka cusub waa **qandho iyo qufac, mararka qaar neefsashada oo ku adkaata**, marar aad u dhif ahna, cune cun-cun, jidh-xanuun, madax xanuun, qadh-qadhyo, shuban, lumidda dhadhanka/urta iyo lallabbo/matag. Calaamadahan waxa kale oo sababi kara cudurro badan oo kale. Haddii aad yeelato qandho ama astaamo kasta, micnaheedu maaha inaad qabto COVID-19, laakiin waa inaad la xiriirtaa bixiyahaaga daryeelka caafimaadka oo aad go'aansataa inaad iska baari karto COVID-19.

## La-kulanka kiis la xaqiijiyey oo ah COVID-19

Haddii aad la kulantay kiis qaba COVID-19 waxaa lagula talinayaa inaad guriga joogto 14 maalmood oo aad la socotid astaamaha naftaada **14 maalmood** kaddib la kulankaagi ugu dambeeyay ee qofka qabay COVID-19. La-xiriirayaasha qoyska ee kiiska la xaqiijiyay ee COVID-19 waxay u baahan doonaan inay la socdaan nafhooda inta ay joogaan guriga iyo 14-ka maalmood ee ka dambeeya bogsashada kiisaska COVID-19.

Haddii aad xannuunsato oo lagaa baadho COVID-19 inta lagu jiro muddadan oo lagu ogaado inaad **qabto xanuunka**. NDDoH ayaa kaala shaqayn doontaa sii wadista kormeerkaaga sidii kiis la xaqiijiyay oo ah COVID-19. Haddii lagaa **waayo xanuunka**, waa inaad weli dhammaystirtaa muddada karantiilka lagu taliyey.

## Haddii aan xiriir dhow la yeeshay qof leh COVID-19, ma ku noqon karaa shaqada?

Marka loo eego cusbooneysiinta [hagidda CDC](#), shakhsiyaadka loo tixgeliyo inay yihiin kaabayaal muhiim ah oo ah qoyska ama dadka xidhiidhada dhaw la sameeyay dadka laga helay COVID-19 way ku soo noqon karaan shaqada iyagoo raacaya dhowr ah tababarada badbaadada ee goobta. Loo-shaqeeyayaasha iyo shaqaaluhu waa inay taxaddar ka muujiyaan hirgelinta hagiddan maadaama ay suurtoagal tahay in la faafiyo COVID-19 illaa 72 saacadood kahor inta uusan qofku yeelan calaamadaha

# SHAQAALAHA KAABAYAASHA MUHIIMKA AH IYO U BAN-BIXIDDA COVID-19.

cudurka ama uusan dareemin jirro, sidaa darteed waxaa jirta halis ah in loo oggolaado shaqaalaha inay ku noqdaan shaqada. Ilaa haddii aysan jirin yaraanshaha shaqaalaha muhiimka, loo shaqeeyayaashu waa inay fasaxaan dadka xiriirka dhow la sameeyay kiisaska COVID-19 muddo 14 maalmood ah.

Shaqaalaha kaabayaasha muhiimka ah ee la kulmay laakiin weli aan lahayn calaamado waa inay u hoggaansamaan dhaqamada soo socda kahor iyo inta lagu gudajiro xilliga shaqadooda:

- **Ogeysii:** Shaqaaluhu waa inay ogeysiiyaan korjoogaha iyo/ama caafimaadka xirfadeed ee xidhiidhka kiiska lagu xaqiijiyo COVID-19.
- **Baadhista hore:** Loo-shaqeeyayaashu waa inay cabbiraan heerkulka shaqaalaha oo ay qiimeeyaan astaamaha kahor intaysan shaqo bilaabin. Sida ugu habboon, hubinta heerkulka waa inay dhacdo kahor intuuusan qofka soo gelin xarunta.
- **Kormeer joogto ah:** Ilaa iyo inta shaqaaluhu uusan lahayn heerkul ama astaamo, waa inay iskood iskula socdaan iyagoo raacaya maareynta shaqada ee barnaamijka caafimaadka shaqada ee loo-shaqeeyahooga.
- **Xidho Maaskaro:** Shaqaaluhu waa inuu xirtaa maaskarada wejiga mar kasta inta uu ku suganyahay goobta shaqada 14 maalmood kaddib la kulankiisi ugu dambeeyay. Loo-shaqeeyayaashu waxay soo saari karaan maaskarada wejiga ama waxay oggolaan karaan marada daboolka wejiga ee shaqaalaha haddii ay timaado yaraansho.
- **Kala-fogaanshaha Bulshada:** Shaqaaluhu waa inay joogteeyaan kala-fogaanshaha 6 cagood (fiit) oo ay dabaqaan kala-fogaanshaha bulshada sida waajibaadka shaqadu u oggolyihiin goobta shaqada.
- **Ka dil jeermiska oo Nadiifi goobaha shaqada:** Ka dil jeermiska oo nadiifi dhammaan aagagga sida xafiisyada, musqulaha, meelaha la wadaago, qalabka elektiroonigga ah ee loo wadaago sida maalinlaha ah.

Shaqaalaha kaabayaasha aasaasiga ah keliya waxay tegayaan shaqada (haddii loo arko inay lagama maarmaan tahay) ama ay joogaan guriga inta lagu jiro muddada 14-ka maalmood ee karantiilka.

## Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado inta lagu gudajiro kormeerkan?

**Haddii aysan ahayn xaalad deg-deg ah, HA U TAGIN rug caafimaad ama isbitaal adiga oo aan marka hore wicin.** Soo wicitaanka marka hore waxay ka caawin doontaa rugta caafimaad ama isbitaalka inay isu diyaariyaan inay kuu salaamaan oo ay kugu xannaaneeyaan sida ugu aaminka badan ee suurtagalka ah. Haddii ay qasab kugu tahay inaad tagto isbitaalka kahor wicitaanka, u sheeg shaqaalaha isla markiiba in lagugu kormeerayay COVID-19. Haddii aad xannuunsato oo laga waayo xanuunka wakhti kasta inta lagu gudajiro muddada kormeerkaaga, waxaad weli u baahantahay inaad ku jirto iskarantiilka inta ka hadhay 14-ka maalmood.

Haddii aad xannuunsato inta aad shaqada ku jirto, waa inaad isla markiiba guriga tegtaa oo waa in dhammaan dusha sare ee goobtaada shaqada la nadiifiyo oo jeermiska laga dilaa.

**Guriga joog ama meel la mid ah. Ka fagow meelaha la isugu yimaado, ka fagow waxqabadyada dadweynaha, oo adeegso kala-fogaanshaha bulshada.** Tan micnaheedu waa inaad ka maqnaato meelaha dadweynaha halkaas oo ay ka dhici karto xidhiidh dhaw oo aad la yeelato dadka kale (tusaale, xarumaha dukaamaysiga, tiyaatarada filimada, garoomada), goobaha shaqada, dugsiyada iyo goobaha kale ee fasalka, iyo gaadiidka dadweynaha (tusaale ahaan, baska, tareenka dhulka hoostiisa, tagasi, dhinac wadaagga) muddada lagu jiro kormeerkaada ilaa inta ay kuu oggolaanayaan gobolka ama waaxda caafimaadka deegaanka. In kasta oo lagu tixgelinayo kaabe muhiim ah, waxaa suurtagal ah in aadan tegin haddii lagaa helo COVID-19.