

# Daryeelida Ilmo qaba COVID-19 oo Guriga jooga

Haddii adiga ama cunugaaga laga helay cudurka COVID-19 laguna daryeeli karo guriga, fadlan akhri tasmadaan kooban si aad u dhawrto badqabka naftaada iyo tan qoyskaaga—aadna uga dheeraato ku faafinta caabuqa dadka kale ee gurigaaga ku dhaqan iyo bulshada.

## Ilmaha qaba COVID-19

Tilmaamaha ay tahay in cunugaagu raaco, adoo caawinaaya:

1. Guriga joog marka laga reebo inaad daryeel caafimaad raadsanayso.



6. Bar cunugaaga inay ku dhaqaan gacmahooda saabuun iyo biyo (ama jeermis dile aalkolo ka samaysan) si joogto ah.



2. Xili hore wac dhakhtarka cunugaaga ka hor intaadan u tagin.



7. Ha u ogolaanin in cunugaaga la wadaago dadka alaabtooda guriga ee shaqsiga ah, ayna ku jiraan weelasha, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta cuntada, shukumaanada ama go'gosh.



3. Ka fogee cunugaaga dadka kale een jiranayn iyo xayawaanada gurigaaga jooga. Tan waxaa ku jira inaad qol kaligaa joogto kaasoo aan dadka kale soo galayn iyo inaad qol u gaar ah iyo musqul u gaar ah ku hayso cunuga haddii la heli karo.



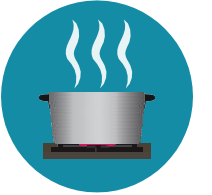
8. Nadiifi dhammaan meelaha "aadka loo taabto" sida qaanadaha, qataarada, musqulaha, taleefanada iyo miisaska sariirta maalin kasta adoo adeegsanaaya buufinta nadiifinta ee guriga ama istiraashooyinka.



4. Bar cunugaaga inuu xirto maasgarada wajiga (haddaad helayso) markuu la joogo dadka kale.



9. Yuusan cunugaagu diyaarin ama u gayn cuntada dadka kale.



5. Bar cunugaaga inuu afka iyo sanka ku daboolo warqad marka uu qufacaayo ama hindhisaayo.



Fadlan ka fiiri cunugaaga astaamo kasii daraaya, ayna ku jiraan:

- neef yaraan kasii daraysa
- wareer cusub ama
- tabar yari sii kordhaysa

Haddii cunugaagu qabo astaamahaan ama astaamo walaac kugu abuuraaya, fadlan wac dhakhtarkiisa carruurta.

Haddii aad waajahayso xaalad caafimaad oo degdeg ah aadna u baahan tahay inaad wacdo 911, fadlan u sheeg EMS yada inaad qabto cudurka COVID19. Tani waxay u sahlaysaa shaqaalaha inay qaadaan talaabooyinka kahortag ah oo haboon si ay u xaqiijiyaan badqabka qof kasta.

# Xubnaha Qoyska iyo Daryeel Bixiyaasha Guriga

Haddii aad la joogto, ama aad daryeelayso cunugaaga oo qaba cudurka COVID-19, fadlan raac tilmaamahaan nafsad ahaantaada:

## Maaree astaamaha Xanuunka

1. Si dhaw ula soco caafimaadkaaga. Wac dhakhtarkaaga guud isla markaba haddii aad yeelato astaamo muujinaaya cudurka COVID-19 (qandho, qufac, neef yari).
2. Xaqiiji inaad fahanto aadna ka caawin karto bukaanka raacista tilmaamaha dhakhtarkiisa ee daryeelka iyo sidoo kale baahiyaha aasaasiga ah ee guriga (iibsashada adeegyada cuntada iyo daawooyinka loo qoro).
3. La soco astaamaha cunugaaga. Haddii xanuunka cunugaagu uu kasii daraayo, wac dhakhtarkiisa carruurta una sheeg in bukaanka shaybaadhku xaqiijiyay inuu qabo cudurka COVID-19. Haddii cunugaagu ku jiro xaalad caafimaad oo degdeg ah aadna u baahato inaad wacdo 911, u sheeg qofka taleefanka kaa qabta in cunugaagu qabo COVID-19.

## Joogtee Kala Fogaansho

1. Dadka guriga ku dhaqan waa inay kala fogaadaan ayna ka fogaadaan cunugaaga hadday suuragal tahay, ayagoo bukaanka la seexinaayo qof iyo musqul u gaar ah haddii la heli karo.
2. Fadlan ha u ogolaan dadka soo booqanaaya ee aan muhiimka u ahayn baahida aasaasiga ah ee guriga.
3. Xubnaha kale Qoyska (ma aha cunugaaga) waa inay daryeelaan xayawaanada rabaayada guriga.
4. Xaqiiji in meelaha la wadaago ee guriga ay leeyihiin hawo mareen fiican (tusaale, muukef ama daaqadaha la furo).

## Lahoww Nadaafad Wanaagsan

1. Ku samee nadaafadda gacmaha si joogto ah Si joogto ah ugu dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan (sida fiican) ama adeegso jeermis dile leh aalkolo oo 60% ay tahay aalkolo, adoo marinaaya dhammaan meelaha dusha gacanta iskuna marmarinaaya gacmaha ilaa ay ka qalalaa.
2. Haku taaban indhahaaga, sankaaaga iyo afkaaga farahaaga oodan dhaqin.
3. Adigga iyo cunugaagu waa inaad xirataan maasgarada wajjiga haddii aad isku qol ku jirtaan.
4. Haddii ay macquul tahay lana heli karo, adeegso galoofyo markaad taabanayso ama u qaadayso dharka wasaqda ah ee bukaanka ama dhiiga, saxarada, ama dheecaanka jirka. Ka fogee alaabaha oo duuban jirkaaga. Haddii galoofis la isticmaalay, iska saar oo ku rid galoofiska qasaca wasaqda ee leh bacda. Si degdeg ah gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ama jeermis dile aalkolo leh.
5. Iska tuur maasgarada iyo galoofiska la tuuri karo kadib markaad isticmaasho. Mar danbe dib ha u isticmaalin.
6. Ku ridi dhammaan galoofisyada, maasgarada iyo agabyada kale ee wasaqaysan ee aad isticmaashayba qasaca loo sameeyay kahor intaadan ku darin qashinka guriga. Ku nadiifi gacmahaaga saabuun iyo biyo ama jeermis dile aalkol ah isla marka aad agabkaan gacmaha ku qabato kadib.
7. Ka dheeroow la wadaagista alaabta guriga qofka bukaanka ah sida galaasyada cabitaanka, maacuunta, shukumaanada, dharka iyo go'gosha. Kadib marka bukaanku adeesado alaabtaan, waa inaad si adag u dhaqdaa.
8. Si degdeg ah u saar oo u dhaq dharka ama go'gosha leh dhiiga, saxarada ama dheecaanka jirka.
9. Nadiifi dhammaan meelaha "aadka loo taabto" sida qaanadaha, qataarada, musqulaha, taleefanada iyo miisaska sariirta maalin kasta adoo adeegsanaaya buufinta nadiifinta ee guriga ama istiraashooyinka.

Adigga iyo dhammaan dadka guriga ku nool waa in sidoo kale la karantiilaa. **Mudada uu soconayo karantiilka guriga ayaa ah badanaa ugu yaraan 3 asbuuc lagasoo bilaabo markii koobaad ee cunugaagu yeeshay astaamaha xanuunka. Mudadaan ayaa ah waqtiga uu cunugaagu faafin karo cudurka dadka kale ee guriga joogana ay lahaan karaan astaamaha xanuunka.** Wac Gudigga Caafimaadka ee deegaankaaga si ay talo kuu siiyaan. Ka raadi Interneetka Gudigga Caafimaadka ee Magaaladaada ama Baladkaaga, ama wac Magaalada ama Hoolka Deegaanka si ay kuu siiyaan nambarkooda. Haddii aad ka shaqavso darveelka caafimaadka. waa inaad sidoo kale wacdaa Waaxdaada Caafimaadka Shaqada..

**Tilmaamo dheeraad ah oo adiga iyo qoyskaaga loogu talo geley si aad iskaga ilaalisaan faafitaanka imaan kar ee Covid-19 waxaa laga heli karaa websaytka CDC. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)**