Public Health
Seattle & King County

La talin ku socota dadka kuu dhow ee laga baaray COVID-19

May 8, 2020

Qof aad la nooshahay ama xiriir dhow aad mar la yeelatay (ugu yaraan 6 fiid 10 daqiiqo gudaheed) ayaa qabo cudurka COVID-19. Helitaanka taladaan MACANAHEEDU MA AHA inaad qabtid COVID-19. Laakiin waxa lagaa yabaa in aad qaaday, waxaana suurta gal ah in aad cudurka qabtid.

Waxay qaadan kartaa 2-14 maalmood ka dib taariikhda ugu dambeysa ee aad qaaday in ay soo baxdo astaamaha COVID-19, dadka qaarkiisa cudurkooda weligood ma yeeshaan astaamo ama waxay leeyihiin astaamo fudud. Xitaa haddii aadan lahayn astaamo, waad qaadi kartaa cudurka. Taasi waa sababta maanta lagu baarayo.

Waaxda Caafimaadka ee Dadweynaha - Seattle iyo King County waxay doonayaan in ay adiga, qoyskaaga, asxaabtaada, iyo beesheenu ay nabad ahadaan. Si looga hortago faafitaanka COVID-19, waxaan kaa codsaneynaa in aad qaaddo talaabooyinka soo socda:

Wac dhakhtarkaaga haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19

- Calaamadaha caadiga ah waxaa ka mid ah qufac, neefsashada oo kugu yaraato ama neefsashada oo dhib kugu noqoto , qandho gaarayso 100 ° F / 38 ° C ama ka sareeysa, madax xanuun, cuna xanuun, dhaxan, dhadhanka iyo urka oo kaa taga iyo murqaha oo ku xanuuno.
- **Islamarkaaba ha aadin xafiiska dhakhtarkaaga.** Marka hore wac si aad u ogaato haddii dakhtarkaaga uu doonayo in uu ku arko ama uu kaala hadlo taleefanka ama fiidiyaha.
- **Wac 9-1-1** haddii aad dhib ku qabtid neefsashada, xanuun joogto ah ama cadaadis feeraha ah, dareeno aan caadi ahayn oo jahwareer leh ama aadan lahayn karti aad ku jawaab celiso, ama haddii bushimahaaga ama wejigaagu noqdaan bluug ama midabka guduud xigeenka ah ee purple ka ah.
- Haddii aadan haysan dhakhtar caafimaad, **wac taleefanka xarunta King County COVID-19 taleefanka 206-477-3977** inta u dhaxaysa 8 AM - 7 PM.

Sidee la isu takooraa oo la isu karantiila –

Waxaad ka qayb gali kartaa ka hortagga faafitaanka COVID-19 adoo kaligaa is go'doominaya ama iskarantiilaya.

- **Go'doonka** waxaa loogu talagalay dadka qaba COVID-19 oo u baahan in ay ka fogaadaan kuwa kale si aaney u qadsiin.
- **Karantiinka** waxaa loogu talagalay dadka u ka soo ifbaxay COVID-19 oo laga yaabo inay cudurka qabaan. Karantiinka waxaa loola jeedaa in qofka lagu hayo guriga, lagula socdo astaamaha, lagana hortago faafitaanka cudurka in ay u gudbiyaan dadka kale.

Guriga joog	Yaree xiriirka dadka kale
• **Guriga joog,** marka laga reebo in aad raadsaneyso daryeel caafimaad. • **Horay u wac ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga** una sheeg in aad qaaday COVID-19.	• **Ka fogow ugu yaraan 6 fiit dadka kale, xitaa guriga markaad jogtid.** • **Ku xiro maro sanka iyo afka** haddii aad u baahatid in aad joogtid meelaha dad ka ama xayawaanka jogaan.

• **Haddii aad qabtid xaalad caafimaad oo degdeg ah, Wac 9-1-1.** • Ku xiro maro sanka iyo afka haddii aad ka baxeyso gurigaaga. • Ha qaadan gaadiidka dadweynaha, tagaasida ama gadiidka la wadaago. • Qof kale ha kuu sameeyo Dukaamaysiga ama cunto ha kuugu keeno gurigaaga.	• **Ka fogow in aad la xiriirto qof kasta oo halis sare ugu jira COVID-19 oo qaba xaalado adag, oo ay ku jiraan** dadka da'doodu tahay 60 ama ka weyn, haweenka uurka leh, dadka qaba dhiig karka, cudurka wadnaha, sonkorowga, kansarka, cudurka kalyaha (ama kalyaha la dhaqo), cudurada sambabaha sida emphysema, ama xaalado caafimaad oo kale. • Ha u ogolanin in gurigaaga lagugu soo booqdo. • Wax howl ah ha u qaban xayawaanka gurijoogta ah ama xayawaannada kale.
Ku celceli habdhaqan caafimaadka leh • **Gacmahaaga ku nadiifi saabuun iyo biyo** ugu yaraan 20 sekan. • Isticmaal Tiish oo ku dabool qufaca iyo hindhisada ama cududa gacantaada.	Ka fogow ama xaddid xiriirka lala yeesho dadka qaba COVID-19 • Ka fogow ama xaddid in aad isku qol ku jirtaan , haddii ay suurtagal tahay. • Isticmaal musqul gaar ah, haddii ay suurtagal tahay. • Ha la wadaagin waxyaabaha dadka gurigu isticmalaan (maacuunta, weelka, koobabka, cuntada, cabitaanka, shukumaannada, gogosha, iwm.). • Ha la sameyn xiriir galmo qof qaba COVID-19.
Nadiifi gurigaaga • Si joogta ah u nadiifi meelaha sida caadiga ah loo isticmaalo, sida jikada iyo musqusha iyo saxanka, kuna nadiifi jeermis dile. • Dhaq dharka oo dhan. Dhaq gacmahaaga ka dib marka aad taabato dharka wasakhda ah.	Haddii aad dareento calaamadaha cudurka, Wac dadka aad xiriirla la yeelatay 2da maalmood ka hor baritaankaaga • U sheeg in laga yaabo in ay qadeen COVID-19 oo waydii in ay la socdan astaamahas. • Xiriirka dhow waxaa ka mid ah in aad 6 fiid u jirta qof kale ugu yaraan 10 daqiiqo AMA in aad xiriir toos ah la yeelatid candhuufta ama dheecaanka jirka ee qof qabo COVID-19 (tusaale, ku qufaca, dhunkasho, maacuunta la wadaago, iwm.).

Baritaanka COVID-19 – Waxaa lagaa baaraya COVID-19 maanta. Natiijooyinkaagu waxay kaa caawin doonaan in aad ficiladaada hagaajiso oo aad dadka kalena cudurka ka ilaaliso.

Hadii Cudurka lagaa helo (Positive):

- Taas macnaheedu waxaad qataa COVID-19.
- Ka fogow dadka aan laga baarin oo aan qabin COVID-19.
- Wali waad fidin kartaa COVID-19, xitaa hadaadan laheyn astaamo.
- Uma baahnid in aad ka fogaato dadka gurigaaga kugula nool oo horey loogu soo sheegay COVID-19.
- Godoon iska dhig, adoo raacaya tilmaamaha ku jira dukumintigan.

Mudada aad ku jireyso takoorka waxay ku xirantahay calaamadahaaga:

Haddii aadan lahayn astaamo, godoon isgeli: • Ugu yaraan 10 maalmood ka dib markii lagaa qaaday baaritaanka. • **IYO** in aad xaddid xiriirka dadka kale, gasho maro ama dabool wejiga, oo sii wad in aad ka fogaato 6 fiit dadka kale 3 maalmood oo dheeraad ah (72 saacadood).	Haddii aad leedahay ama aad isku aragto astaamaha, gal go'doon: • Ugu yaraan 10 maalmood ka dib markii astaamuhu muuqdeen • oo sug ilaa intaadan qandho helin ugu yaraan 3 (maalmood 72 saacadood) adigoon isticmaalin dawo yareynaysa qandhada, sida Tylenol ama ibuprofen • **IYO** qufacaaga iyo neefsashada ay soo hagaageen.

Hadii Cudurka lagaa waayo- Negative:

- Cudurka in lagaa waayo **ma cadeyneyso** in aadan qabin COVID-19. Baaritanku markasta ma aqoonsado dadka cudurka qaba.
- Iska ilaali astaamaha oo is karantiin, adigoo raacaya tilmaamaha dukumiintigaan.

Muddada aad karantiilka ku jireyso waxay ku xirantahay sida aad u nugushahay:

Hadii qof gurigaaga kamid ah uu qabo COVID-19 ku jir karantiil ilaa 14 maalmood **ka dib** markii xubin ka mid ah reerkaaga laga helay COVID-19 oo uu dhamaatay waqtigii go'doominta. Haddii hal qof ka badan gurigaaga laga helo COVID-19, waxaad u baahan tahay in aad ku jirto karantiil ilaa 14 maalmood ka dib marka qofka ugu dambeeya joojiyo go'doomintiisa.	Haddii aad la xiriirtay qof qaba COVID-19 oo aan kula noolayn, gal karantiil ilaa 14 maalmood **ka dib** xiriirkii ugu dambeeyay ee aad la yeelatid qofkaa.

Fariimaha ka yimaada Xafiiska Caafimaadka Dadweynaha - Seattle & King County

- Farriimaha qoraalka waxaa loo diri karaa **844-766-4466.**
- Farriimaha qoraalka ah waxaa loo isticmaali doonaa in lagu diro macluumaadka ku saabsan baritaanka COVID-19 iyo ilaha.
- Haddii aad ka hesho farriin qoraal ah lambarkan, fadlan ka jawaab.

Haddii aad ka hesho farriin qoraal ah lambarkan, fadlan ka jawaab

- **La xiriir Xarunta Wicitaanka ee Degmada King COVID-19 taleefanka 206-477-3977** haddii aad qabtid su'aalo caafimaad, oo ku saabsan karantiinka ama aad ubaahantahay caawimaad sida waxyaabaha dukaamaysiga si lagaaga caawiyo in aad joogtid gurigaaga. Xarunta wicitaanku waxa jooga shaqaale diyaar ah 8AM ilaa 7PM, 7 maalmood usbuucii. Turjubaanno iyo TTY ayaa la heli karaa haddii la codsado.
- **Booqo:** www.kingcounty.gov/covid

- **Booqo:** https://paidleave.wa.gov/coronavirus/ si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ikhtiyaarada fasaxa qoyska.

* Markay ahayd Maarso 23, Gov. Jay Inslee wuxuu soo saaray amar ah in guriga la joogo - Caafimaad qab. Amarku wuxuu u baahan yahay qof kasta oo reer Washington ah inuu gurigiisa joogo marka laga reebo howlaha muhiimka ah. Wixii macluumaad dheeri ah booqo: coronavirus.wa.gov

Barittanka waxaa sameynaya UW Medicine

Haddii aad barittan ka hesho UW Medicine, fadlan isku qor bogga bukaan-socodka si aad u hesho natiijooyinkaaga. Waxay qaadan kartaa hal ilaa laba maalmood in la helo natiijooyinkaaga baaritaanka, in kasta oo laga yaabo in dhakhso loo heli karo. Caafimaadka Dadweynaha ayaa mar waliba noqon doona hay'adda koowaad ee dabagalka natiijooyinkaaga sameyneysa oo kaala hadli doonta tillaabooyinka xiga sida kor lagu soo sheegay.