

## COVID-19 Xaashida Xaqiiqada ah ee Qoysaska

Gacaliye Waalid ama Mas'uulka,

Warqaddan xaqiiqda ah sababta aad u heshay waa:

- Adiga ama cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu ku dhacay cudurka coronavirus ee cusub COVID-19 (hoos ka fiiri liiska calaamadaha),** fadlan iska baar COVID-19. Wac bixiyaha adeegaad caafimaadka ama aad goobta [goobta baaritaanka bilaashka ah](#). Ogaysii bixiyaha xanaanada cunugaaga ama dugsiga barbaarinta si dagadag ah hadii laga helo cunugaaga caabuqa COVID-19.
  - Ujeeddooyin macluumaad oo keliya.**
- 

### Waa maxay coronavirus-ka cusub (COVID-19)?

Novel coronavirus (COVID-19) waa nooc fayras cusub oo ku faafaya qof ilaa qof. Khubarada caafimaadka ayaa ka walaacsan sababta oo ah fayraskan cusub wuxuu sababaa cuduro daran iyo oof wareenka ku keeno dadka qaar - qaasatan dadka da'doodu ka weyn tahay 60, dadka qaba jirooyin kale (sida cudurada wadnaha, sambabaha, ama sokorowga) ama dadka uu hooseeya nidaamyada difaaca jirkooda, iyo dadka uurka leh.

### Waa maxay calaamadaha guud ee COVID-19?

Cudurka karoona feyraka dadka qaba badankood waxay leeyihiin qandho yar iyo qufac. Dadka intiisa badan ee qaba COVID-19 uma baahna daryeel isbitaal. Dadka qaangaarka ah iyo caaruurta oo qabo cudurka COVID-19 waxay soo sheegeen calaamdahaan soo socda ama isku darka astaamaha o dhan. Astaamuhu ay ku muuqan karaan uguyaraan 2 maalmood ama illaa 14 maalmood ka dib soo-gadhista fayraska:

- Qufac
- Neefsashada oo yaraata ama dhib kugu noqota.
- Qandho \* 100.4 ° F ama 38 ° C ama ka sareesa.
- Qarqaryo
- Cabur ama san duuf leh.
- Madax xanuun.
- Muruq xanuun ama jir xanuun.
- Cune xanuun
- Daal
- Labo labbo iyo matag.
- Shubban biyood.
- Dhadhanka ama ur ka oo aad waysid.
- Iyo calaamado kale oo aan la xariirin xaalad horay u jirtay (sida ixasaasiyad xiliyeed)

Liiskan maahan calaamadaha suurtagalka ah oo dhan. Fadlan kala tasho dhaqtaarkaaga wixii calaamado kale oo aad u daran ama walwal ku galiya adiga.

Caruurta leh caabuqa COVID-19 badanaa waxay leeyihiin calaamado sahlan. Si aad wax badan uga ogaato astaamaha COVID-19, booqo rugta Xarumaha Xakameynta Cudurada iyo Ka hortaga cudurada [Websaydhka](#).

### Sidee buu u faafaa COVID-19?

Khubarada caafimaadka ayaa wali waxbadan ka baranaya sida uu u faafaa. Xilligan khubarada ayaa qaba in fayrasku ku faafaa marka dadka fayraska qaba ay qufacan, hindhisaan ama la xiriiran dad kale. Dhibcuhu waxay gali karaan afka ama sanko dadka u dhow ama dadka xiriirka dhaw la leh. Xiriirka kuu dhow waxaa loola jeedaa inaad u jirtid qofka wax ka yar 6 fiid ilaa 15 daqiiqo, ama haddii qof COVID-19 qabo uu kugu qoslo, ama ku dhunkado, ama maacuun uu kula wadaago, ama aad xiriir toos ah la lahayd oo dhacaanka jirkiisa u kusoo gaaray.

### Yaa halis ugu jira inuu xanuun daran ka qaado cudurka COVID-19?

Dadka loomaleenaayo kuwa ugu khatarta badan waa dadka 60 jirka ah ama ka weyn, dadka qaba xaalado caafimaad sida cudurada wadnaha ama sambabbada, sonkorowga, ama Qaababka difaaca jirka oo daciifa, iyo dadka uurka leh. Caruurta xilligan ma ahan koox halis sare ugu jirta xanuun daran oo kayimaada fayraskaan. Si kastaba ha noqotee, waxaa jiray dhawr xaaladood oo cuduro badan oo cudurada isku dhaca ah (MIS-C) ah, oo dhif iyo naadir ku ah caruurta. Caruurta leh xaalado caafimaad qaarkood, sida cudurrada wadnaha, neefta ama qaababka difaaca ee daciifka ah ayaa khatar weyn ku jiro.

### Sideen iskaga ilaalin karaa naftayda iyo qoyskayga COVID-19?

Iminkadaan la joogo, ma jiraan wax tallaallo ah oo looga hortagayo Caabuqa COVID-19.

Siyaabaha ugu fiican ee aad naftaada iyo qoyskaagaba u difaaci karto waa:

- Ku dhaq gacmahaga badanaa saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan. Haddii aan la heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye (60% aalkolo ama ka weyn). Ha u isticmaalin nadiifiyeyaasha carruurta kayar da'da labo sano.
- Iska ilaali inaad ku taabato indhahaaga, sankoaga, ama afkaaga gacmo aan dhaqneen.
- Iska ilaali inaad la xiriirto dadka jiran.
- Joog guriga inta aad jirantahay iskana ilaali xiriirada dadka kale.
- Afkaaga / sankoaga ku dabool masar ama gacmo-gacmeed markaad qufacayso ama hindhisayso.
- Nadiifi dusha sare ee taabashada had iyo jeer ah iyo walxaha (sida albaabbada korantada iyo meelaha la ga shido/damiyo leerarka). Nadiifinta guryaha ee joogtada ahi waa kuwo wax ku ool ah.
- Ka shaqee gurigaaga markii suurta gal ay tahy, Ka fogow meelaha dadka badan iskugu imaanayan, isbar inaad u jirsatid 6 fiit dadka kale.

- Xiro wjiga oo dabooli karo afkaaga iyo sankaaada ( dadka 2 sano iyo wixii ka wayn) markaad joogto meel dadwaynaha iskugu imaadaan oo aadan 6-fiit uga fogaan karin dadka kale (tan waxaa kujira xanaanada caruurta).
- Hubi [Digniinaha safarka ee CDS's iyo talooyinka loogu talagalay COVID-19](#) (weybseydka af Ingiriis oo kaliya ayuu ku qoran yahay) hadii aad ku safrayso maraykanka dhexdiisa ama dibedda.

### Maxaan sameeyaa haddii ubadkeyga uu la kulamay kiis laga shakisan yahay ama la xaqiijiyey oo inuu qabo COVID-19 meesha xarunta xanaanada caaruurta inta kiisku muujinayo astaamo ama 48 saac kadib markii astaamuhu bilaabeen?

- Qof kasta oo xiriir dhow la leh qof laga shakisan yahay ama lagu xaqiijiyey inuu qabo COVID-19 waa inuu guriga joogaa ilaa 14 maalmood, lana socdo astaamaha uuna waco dhakhtarkiisa haddii uu xanuunsado.
- Haddii aad ka shaqeyso adeegyada lagama maarmaanka ah (sida daryeelka caafimaadka), oo aadan awoodin inaad ka ilaaliso cunugaaga guriga iyo xanaano caruurta inta lagu jiro mudadaan 14-maalmood maxaa yeelay waxay saamayn ku yeelanaysaa awoodaada aad ku sii wado inaad sii wado adeegyadan daruuriga ah, la hadal adeeg bixiyaga xanaanada cunugaaga. Caafimaadka Dadweynaha - Seattle & Degmada King County waxay u tixgeliyaan bixiyeyaasha xanaanada cunugga "shaqaalaha kaabayaasha muhiimka ah." Xannaanada carruurta ayaa loo oggol yahay inay sii waddo u adeegidda qoysaska ka shaqeyda adeegyada daruuriga ah (tusaale ahaan, daryeelka caafimaadka, waardiyaaha, ama shaqaalaha dukaamada) ee aan lahayn ikhtiyaarkan, ilaa ilmuhu sii fiicnaado. Go'aanka in la sii furnaado ama laxiro waxaa iska lehaan doono maamulka xarumaha daryeelka carruurta ah.

### Maxaan sameeyaa haddii qof ka mid ah qoyskayga ku soo baxo calaamadaha ama lahubiyo inuuqabo COVID-19?

- Qof kasta oo jiran waa inuu guriga joogaa.
- Haddii qof reerkaaga ka mid ahi leeyahay astaamaha COVID-19, wac dhakhtarkaaga si aad isaga baarto caabuqa COVID-19 amd aad [goobta baaritaanka bilaashka ah](#).
- Haddii qof ka mid ah qoyskaaga uu ku dhaco cudurka COVID-19, u sheeg bixiyaha xanaanada cunuggaaga.
- Qof kasta oo kasoo baxaan calaamadaha ama la xaqiijiyay inuu qabo COVID-19 waa inuu joogo guriga oo ka fogaado kuwa kale ugu yaraan 10 maalmood lagasoo bilaabo bilowga astaamaha IYO 72 saacadood (3 maalmood) iyo 24 saac kadib markii qandhadu ay ka jabtay (daawo la'aan qandhadu iska yaraatay) IYO astaamaha ayaa soo fiicnaaday.

### Goorma Ayuu ilmahaygu ku noqon karaan xannaanada carruurta kadib markii la cadeeyo inuu qabo caabuqa COVID-19?

Qofka la xaqiijiyey inuu qabo COVID-19 wuxuu ku laaban karaa daryeelka ilmaha markay ahayd:

- ugu yaraan 10 maalmood lagasoo bilaabo bilowga astaamaha
- iyo 24 saac kadib markii qandhadu ay ka jabtay (daawo la'aan qandhadu iska yaraatay)
- iyo calaamdaha ay soo fiicnaadeen.

### Sidee looga daawoobaa COVID-19?

Ma jiraan daawooyin si gaar ah loogu oggolaaday in lagu daaweeyo COVID-19. Inta badan dadka qaba jirada COVID-19 ee fudud waxay ku bogsan doonaan kaligood iyagoo cabbaya cabitaanno fara badan, nasasho, iyo qaadashada xanuun baa bi'ya iyo dawooyinka yareeya qandhada. Si kastaba ha noqotee, xaaladaha qaarkood waxay gaari ka raan cudurka oof wareenka (waa cudur ku dhaca sanbabaha) waxayna u baahan yihiin daryeel caafimaad ama isbitaalka in la seexiyo.

### Sideen ku heli karaa goob baaritaanka COVID-19 ee ii dhaw?

- Liiska goobaha bixiya baaritaanka COVID-19 oo bilaasha ah, ayadoon lee fiirinaynin sharciga wadnak aad ku joogtid and inaad leedahay kaar ciifimaad iyo inkale , booqo [www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-SO.ashx](http://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-SO.ashx).
- Wac khadka tooska ah ee Caafimaadka Dadweynaha ee COVID-19 (206-477-3977) si lagaaga caawiyo raadinta goobaha baaritaanada lagu sameeyo.
- Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan waxa aad samayn lahayd haddii uu kugu dhoco ama aad ka shakisan tahay COVID-19 ama aad ka walaacsan tahay inaad qabtid COVID-19, booqo: <https://kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/somali.aspx>

Dokumentigan waxaa la soo saaray 24-kii july, 2020. Waxaa laga daabacay websaydka Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Caruurta ee Seattle iyo digmada king county ee xanaanada carruurtaada. Waxaa loogu talagalay macluumaadka oo keliya loomana jeedo beddelka wada tashiga bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. Dokumentigan waa la cusbooneysiin karaa markii aan wax badan ka baranno fayraskan cusub. Fadlan dib u eeg marwalba noocyada la cusbooneysiiyay.