

Tilmaamaha Maamulayaasha Daryeelka Ilmaha:

Waxa La Sameeyo Marka Aad Leedahay COVID-19 Xaruntaada Oo La Shaki Ka Yahay ama La Xaqiijiyay

Oktoobar 28, 2020

Caafimaadka Dadweynaha-Hanuuninta Seattle & King County waxay ka tarjumaysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo badbaadada deggenayaasha iyadoo la tixgelinayo duruufaha na haysta. Waxaad ogaan kartaa inay ku kala duwan yihiin hagidda ay soo saareen hay'adaha maxalliga ah, gobolka, iyo kuwa qarankaba.

Maaddaama cudurka faafa ee COVID-19 isbeddelayo, tirada kiisaska King County ayaa sii kordhaya. Wada shaqeyntaada iyo tabarucyo badan oo ku saabsan jawaabta COVID-19 aad ayaa loo qiimeeyaa inta lagu jiro waqtigan adag.

Waxaan haynaa qof leh astaamaha COVID-19¹ ama kiis la xaqiijiyay oo 2 ah oo ah COVID-19 bulshadaya daryeelka carruurta. Maxaan sameynaa?

Haddii aad ku baraarugto cunug, xubin shaqaale, ama mutadawiciin xaruntaada ka tirsan oo tijaabiya COVID-19 ama laba ama in ka badan oo shakhsiyaad leh astaamaha COVID-19, **fadlan ogeysii Caafimaadka Dadweynaha - Seattle & King County:**

- Wac **Xarunta Wicitaanka COVID-19** inta udhaxeysa 8:00 AM iyo 7:00 PM PST 206-477-3977. Xullo ikhtiyaar 3. U caddee inaad tahay bixiye daryeel cunug. Turjubaano ayaa la heli karaa.

Ama

- Ku buuxi Sahaminta Qaadashada COVID-19 adoo isticmaalaya [online form](#). Caafimaadka Dadweynaha ayaa ka jawaabi doona emayl ama wicitaan taleefan.

Ku dhiirrigeli qof kasta oo qaba calaamadaha COVID-19 ama qof kasta oo xiriir dhow la lahaa 15 daqiiqo ama ka badan qof qaba fayraska si loo baaro iyadoo lala xiriirayo daryeel caafimaad bixiyaha ama [Goobta baaritaanka bilaashka ah](#).

Hubso in carruurta ama shaqaalaha leh astaamaha COVID-19 ama ay iska hubiyaan COVID-19 inay guriga joogaan.

Tusaalooyinka astaamaha COVID-19 waxaa ka mid ah: qufac, neefta oo ku qabata ama neefsashada oo ku adkaata, qandho (100.4 ° F / 38 ° C ama ka sareeya), qarqaryo, daal, murqo xanuun ama jir xanuun, madax xanuun, dhadhamin la'aanta ama urta, cunaha oo xanuuna. ciriiri ama sanko oo dareera, lallabbo ama matag, shuban ama calaamado kale oo cudur cusub oo aan la xiriirin xaalad hore u jirtay (sida xasaasiyadda xilliyada).

Maxaan u qabanna shaqaalaha iyo carruurta xiriir dhow la lahaa qof laga helay cudurka COVID-19?

U wargeli dhammaan shaqaalaha iyo qoysaska ka tirsan bulshada daryeelka carruurtaada ee xiriirka dhow la lahaa shakhsiga qaba COVID-19. U siiso qoysaska ehelka dhow nuqul ka mid ah [COVID-19 Warqadda ogeysiiska gaadhista ee qoysaska.](#)

- Ilaali sirta: ha u sheegin qoysaska ama shaqaalaha wax tilmaami kara shakhsiga jira ama laga yaabo inuu jiran yahay.
- Waxa kale oo aad dooran kartaa inaad bixiso nuqul ka mid ah [Xaashida Xaqiiqda ee Qoyska COVID-19](#) ujeedo xog-ogaal u ah qoysaska kale ee carruurta ee aan xiriirada dhow lahayn.

“Xiriir dhow” waxaa loola jeedaa inaad u dhexeyso 6 fuudh (2 mitir) oo ah qofka qaba COVID-19 isku darka wadarta 15 daqiiqo ama ka badan 24-saac gudahood. Xiriir dhow ayaa sidoo kale dhacaya haddii qof qaba COVID-19 uu ku qufaco, ku dhunkado, kula wadaago maacuunta, ama aad xiriir la yeelato dheecaannada jirkooda.

* Caafimaadka Dadweynaha ayaa kaa caawin doona inaad go'aamiso qofka ugu dhow ee qofka leh COVID-19, iyadoo la adeegsanaayo qeexitaanka Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada.

Weydiiso shaqaalaha iyo carruurta xiriirka dhow la lahaa qofka qaba COVID-19 inay wacaan daryeel caafimaad bixiyahooda si ay isaga baaraan COVID-19 ama aad aadid [Goobta baaritaanka bilaashka ah.](#) Haddii ay ogaadaan goorta ay ku dhaceen COVID-19, waxaa ugu fiican in la sugo 5 - 7 maalmood si loo baaro HADAAN cunugga / xubinta shaqaaluhu yeelan calaamado. Haddii ay yeeshaan astaamo, waa inay raadsadaan baaritaan sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.

Xiriiryaasha dhow waa inay [ka fogaadaan dadka kale \(karantiil\)](#) oo ay iska ilaaliyaan astaamaha 14 maalmood laga bilaabo xiriirkoodii ugu dambeeyay ee ay la yeesheen qofkaas.

- Ujeedada karantiilku waa in la sugo oo la arko haddii qof uu ku dhacay qof qaba COVID-19 uu ku dhici doono. Tijaabadada taban inta lagu gudajiray muddadan karantiilku waxay kaliya ka dhigan tahay inaysan lahayn COVID-19 waqtiga baaritaanka, laakiin waxaa laga yaabaa inay yeeshaan calaamado ama ay tijaabiyaan COVID-19 waqti dambe 14-maalmood gudahood. **Xiriirada dhow waa inay dhameystiraan 14-ka maalmood ee karantiilka xitaa haddii ay tijaabiyaan diidmo inta lagu jiro muddadan. Waxay ku laaban karaan barnaamijka daryeelka ilmaha maalinta xigta markii karantiilku dhammaado, haddii ay fiicnaadaan.**
- Kula tali qoysaska in aysan caruurtooda u dirin xarumaha kale ee xanaanada cunugga inta ay daawanayaan astaamaha ama ay ka bogsanayaan jirrada.
- Kula tali shaqaalaha inay ka shaqeeyaan xarumaha kale ee xanaanada cunugga iyagoo daawanaya astaamaha ama ka bogsanaya jirrada.
- Bixiyeyaasha xanaanada cunugga waxaa loo tixgeliyaa inay ka mid yihiin [shaqaalaha lagama maarmaanka u ah amarrada Guddoomiyaha Gobolka.](#) gaar ahaan [Waaxda Shaqada & Warshadaha ee Washington](#) (fiiri bogga 8-9, ee hoos Tilmaamaha DOSH), shaqaalaha lagama maarmaanka ah waxaa loo oggol yahay inay shaqeeyaan inta lagu jiro muddada 14-ka maalmood ee daawashada calaamadaha haddii ay:
 - Ha qabin wax calaamado ah COVID-19
 - **OO** xidho maro wejiga daboolaya marwalba intaad ka shaqeyneyso xarunta daryeelka ilmaha.

Kawaran haddii shaqaalaha iyo carruurta ay xiriir dhow la yeelan karaan qof ka tirsan xarunteena oo leh astaamaha COVID-19?

Muhiim maahan in laga saaro xiriirada dhow ee dadka leh calaamadaha COVID-19 waqtigan, illaa kuwa xiriirka dhow ay yeeshaan calaamado ama shakhsiyaadka qaba calaamadaha COVID-19 ay tijaabiyaan mid wanaagsan. Si kastaba ha noqotee, dhammaan carruurta iyo shaqaalaha daryeelka carruurta waa inay sii wadaan inay la socdaan caafimaadkooda maalin kasta.

Goorma ayey carruurta ama shaqaaluhu ku laaban karaan daryeelka carruurta ka dib marka laga reebo calaamadaha COVID-19 ama ay leeyihiin COVID-19?

Qofka la baaray oo leh COVID-19 (kiis la xaqiijiyay) wuxuu ku noqon karaa daryeelka ilmaha markii ay ahayd:

- 10 maalmood tan iyo markii astaamuhu bilaabeen
- **IYO** ugu yaraan 24 saacadood tan iyo markii qandhadu xallisay (iyada oo aan lahayn daawada yareysa qandhada)
- **IYO** astaamaha ayaa soo fiicnaaday
- **IYO** Xeerka Maamulka Washington ee 110-300-0205 (8), xirfadle daryeel caafimaad ayaa bixiya qoraal qoran oo sheegaya in shaqsigu si nabad ah kusoo laaban karo kadib markii laga helay cudur faafa.

Dadka iska hubiya COVID-19 laakiin aan waligood isku arkin calaamadaha waa inay joogaan guriga kana fogaadaan kuwa kale ugu yaraan 10 maalmood ka dib taariikhda tijaabadooda ugu horreysa ee COVID-19.

Qofka qaba calaamadaha COVID-19 ee iska baaraya COVID-19 wuxuu ku noqon karaa daryeelka ilmaha markii ay ahayd:

- **ugu yaraan 24 saacadood tan iyo markii qandhadu xallisay (iyada oo aan lahayn daawada yareysa qandhada)**
- IYO astaamaha ayaa soo fiicnaaday
- IYO qoyska waxay siisaa dukumintiga natiijada baaritaanka xun barnaamijka daryeelka ilmaha.\

Qofka qaba calaamadaha COVID-19 ee aan la baarin (kiis laga shakisan yahay) dib ugu noqon karaa daryeelka ilmaha markii ay ahayd:

- 10 maalmood tan iyo markii astaamuhu bilaabeen
- **IYO** ugu yaraan 24 saacadood tan iyo markii qandhadu xallisay (iyada oo aan lahayn daawada yareysa qandhada)
- IYO astaamaha ayaa soo fiicnaaday

Ka waran cunug ama xubin shaqaale ah oo leh hal astaamo oo keliya (liiska hoos ku qoran) oo soconaya wax ka yar 24 saacadood?

Qofku wuxuu ku laaban karaa daryeelka ilmaha maalinta xigta iyada oo aan laga baarin * COVID-19 haddii ay:

1. **aan la ogayn soo-gaadhistiisa kiis COVID-19 la xaqiijiyey IYO**

2. aad leedahay mid ka mid ah astaamaha soo socda oo bilaabmaya kuna xallinaya muddo 24-saac gudahood ah:

- **Madax xanuun**
- Muruq xanuun ama jidh xanuun
- Cune xanuun
- Daal Ciriiri ama sanko oo dareera
- Lalabbo ama matag (2 ama ka badan 24 saacadood)
- Shuban (2 ama in ka badan oo saxaro dabacsan 24 saacadood ah)

Tusaale: Ilmo ayaa laga soo diraa guriga laga bilaabo daryeelka ilmaha 10:00 AM subaxnimada Isniinta si loo cuno xanuunka. Ilmuhu ma laha astaamo kale. Ilmuhu wuxuu toosaa Talaadada isagoon lahayn cuna xanuun ama calaamado kale. Ilmuhu wuxuu ku laaban karaa daryeelka ilmaha maalintaas.

Ma waxaan u baahanahay inaan u sheegno Caafimaadka Dadweynaha wixii ku saabsan COVID-19 kiisaska ka jira xarunteena?

HAA! Fadlan ogeysii Caafimaadka Dadweynaha haddii:

- Hal ama in ka badan oo shaqsiyaad ah oo waqti ku qaatay xaruntaada ayaa laga helay COVID-19;

Ama

- Laba ama in ka badan oo carruur ah ama shaqaale ka tirsan daryeelka ilmahaaga ayaa leh astaamaha COVID-19.

Si loo ogeysiiyo Caafimaadka Dadweynaha:

- Wac Xarunta Wicitaanka COVID-19 inta udhaxeysa 8:00 AM iyo 7:00 PM PST 206-477-3977. Xullo xulasho 3. Fadlan isku muuji inaad tahay bixiye daryeel cunug. Turjubaano ayaa la heli karaa.

AMA

- Ku buuxi sahaminta qaadashada COVID-19 adoo isticmaalaya tan [online form](#). Caafimaadka Dadweynaha ayaa ka jawaabi doona emayl ama wicitaan taleefan.

Tallaabooyin nooc ah ayaan qaadi karnaa inta lagu jiro xiritaanka?

Nadiifi oo jeermiska ka nadiifi xaruntaada

- Tixraac [Talooyinka Nadiifinta Deegaanka iyo Jeermiska CDC](#) loogu talagalay Xarumaha Bulshada ee Mareykanka ee Cudurka Coronavirus ee la Tuhunsan yahay / La Xaqiijiyay.

Joogtee xiriirka lala yeesho shaqaalaha iyo qoysaska.

- Xusuusi qoysaska inay kula socodsiiyaan wixii ku saabsan caafimaadkooda iyo fayoobaantooda iyo inay ku wargeliyaan daryeelka carruurta haddii qof kasta oo ay la nool yihiin uu yeesho astaamo.

- Ku dar fariimaha si aad wax uga qabato kartida [stigma](#) iyo takoorid.
- Hayso qarsoodiga carruurta, ardayda iyo xubnaha shaqaalaha sida uu farayo Sharciga Naafada Ameerika (ADA) iyo Xuquuqda Waxbarashada Qoyska iyo Qarsoodiga (FERPA).

Sii wad inaad siiso barnaamijyada cuntada, markay suurtagal tahay.

- Ka fikir siyaabaha aad ugu qeybiso cuntada ardayda.
- Ha u qaybin cuntada meelaha ay dadku isugu imaan karaan koox ama dadweyne. Tixgeli xulashooyinka sida qadada-boorsooyinka ama boorsada cunnada. Raadi dheeraad [ilaha cuntada](#) ee Gobolka King.

Tixgeli beddelka bixinta adeegyada caafimaadka iyo bulshada ee aasaasiga ah ee ardayda.

Tallaabooyinke ayaan u baahan nahay inaan qaadno markaan dib ugu fureyno xarunta carruurta?

Si joogto ah ula xiriir. Kula tali dhammaan waalidiinta, carruurta, shaqaalaha, iyo tabaruceyaasha [tallaabooyinka qof walba qaadi karo](#) si ay naftooda u difaacan ugana hortagaan faafitaan dheeri ah. Kuwaas waxaa ka mid ah joogitaanka guriga iyo ka maqnaanshaha xarunta inta aad jiran tahay; xirashada weji daboolaya afkooda iyo sankooda markay joogaan meel fagaare ah isla markaana aan ka fogaan karin 6 fiid dadka kale (oo ay ku jiraan daryeelka ilmaha); yareynta howlaha aan muhiimka aheyn ee bulshada; gacmo dhaqid joogto ah 20 ilbidhiqsi; iyo iska ilaalinta dadka jiran.

Tixraac [Liiska Warbixinta ee Maamulayaasha Daryeelka Ilmaha: Tallaabooyinka looga Hortagayo COVID-19](#)

- Eeg qaybta, “Waxbarashada iyo Diyaargarowga”
 - Dib u eegis [Tilmaamaha CDC, "Baar carruurta markay yimaadaan."](#) Go aansato nooca kormeerka caafimaadka ee barnaamijka daryeelkaaga cunugga uu hirgelin doono.
 - Qorsheyso inaad ilaaliso isla kooxda carruurta iyo shaqaalaha maalinba maalinta ka dambeysa. U isticmaal fasal gaar ah ama koox carruurta shaqaalaha daryeelka caafimaadka, jawaabayaasha ugu horreeya, iyo shaqaalaha kale ee muhiimka ah, haddii ay suurogal tahay.
 - Daabac [Diiwaanada Cudurada](#) si loo caawiyo la socoshada maqnaanshaha ama carruurta yeeshaan astaamaha inta lagu jiro daryeelka.

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington (DOH) ayaa ku amartay dhammaan dadka ku nool Washington inay xirtaan wejiga daboolaha goobaha dadweynaha ee gudaha iyo dibedda markasta oo aysan joogi karin 6 fiid dadka kale. DOH iyo Waaxda Carruurta, Dhallinyarada iyo Qoysaska (DCYF) waxay soo saareen hagitaan gaar ah oo ku saabsan sida shuruudaani u khuseyso shaqaalaha iyo carruurta ku jirta daryeelka carruurta.

- Shaqaalaha iyo dhammaan carruurta da'doodu tahay 5 sano iyo wixii ka weyn waa inay xirtaan weji daboolis mooyee haddii aan caafimaad ahaan loogu amrin inayna xirmin.
- Carruurta da'doodu tahay 2-4 waxaa si xoog leh loogu dhiirrigelinayaa inay xiraan wejiga.
- Daboolida wajiga MA AH in la saaro dhallaanka iyo carruurta ka yar da'da laba sano.

Dhammaan shaqaalaha iyo carruurta waa inay raacaan [Guriga Igu Haysta Haddii](#) tilmaamaha jirada inta lagu jiro cudurkan faafa ee COVID-19.

- Weydiiso waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah inay qaataan heerkulka ilmahooda ka hor intaanay u iman daryeelka ilmaha.
- Maalinta oo dhan:
 - Muuqaal ahaan ka fiiri carruurta calaamadaha jirrada. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara dhabannada fiiqan, neefsashada degdegga ah ama neefsashada oo dhib ah (dhaq-dhaqaaq la'aan dhawaanahan), daal, ama buuq fara badan.
 - Samee nadiifinta deegaanka ee caadiga ah. Si joogto ah u nadiifi, biyo raaci, una nadiifi ama u dil jeermiska dusha meelaha sida caadiga ah la taabto (tusaale ahaan, albaabbada albaabka, shidmooyinka iftiinka, miisaska dusha sare, iyo waxyaabaha ay caruurta ku ciyaaraan). Adeegso [3-tallaabo](#).

Sideen ku helaa goob tijaabo COVID-19 oo u dhow?

- Liiska meelaha bixiya tijaabada COVID-19 ee bilaashka ah, iyadoon loo eegin soogalootiga ama xaaladda caymiska, booqo: <https://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-AM.ashx>.
- Wac khadka caafimaadka bulshada ee COVID-19 (206-477-3977) si aad uga caawiso helitaanka goobta baaritaanka.
- Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad xaqiijisay ama aad ka shakisay COVID-19 ama aad ka walwalsan tahay inaad yeelan karto COVID-19, booqo www.kingcounty.gov/covid/somali.

H Talooyinka waa la cusbooneysiin karaa inta cudurku sii socdo. Caafimaadka Dadweynaha ayaa qadarinaya dulqaadkaaga iyo shuraakadaada maadaama aan ka jawaabeyno caqabadaha maalinlaha ah ee COVID-19 soo bandhigto. Wixii cusbooneysiin ah ee xaaladdan soo kordhay, booqo: www.kingcounty.gov/covid oo iska qor bartayada [Public Health Insider](#).