

Daryeelida inta lagu jiro faaafida cudurka COVID-19: Waxa aad samaynayso marka adigga ama cunugaagu Aad Xanuunsataan

Abril 3, 2020, 5:00 PM

Marka cunugaagu xanuunsado, waxaa tahay baxnaaniyihiisa, qofka la ciyaara, iyo kalkaaliyaha la nool oo dhammaan isku ah hal qof. Laakiin caabuuqaan cusub ee coronavirus (COVID-19) ayaa qaabab cusub loola dagaalamaaya. Inkastoo uu badaanaa ku yaryar yahay ilmaha, COVID-19 wuxuu xanuun xun ku reebi karaa dadka waawayn qaarkood. Taas ayaana ka dhigan inay si isku mid ah muhiim u tahay inaad difaacdo caafimaadkaaga shaqsiga ah. Halkaan waxaad ka helayaas talaabooyinka muhiimka ah qaarkood oo aad qaadi karto si aad u dhawrto caafimaadka gurigaaga aadna uga falceliso haddii adigga ama cunugaagu uu xanuunsado.

Carruurta miyay khatar ugu jiraan qaadista cudurka COVID-19?

Carruurta waxay qaadi karaan cudurka COVID-19, laakiin warka wanaagsan ayaa ah: inta badan carruurta waxay kaliya muujinayaan [astaamo fudud](#) oo lamid ah kuwa hargabka caadiga ah. Waxaad ku arki kartaa qufac, duufanka ka socda, dhuun xanuun, ama qandho. Matag iyo shuban ayaa suuragal ah, laakiin waa dhif. Carruurta qaarna waxaa laga yaabaa inaysan wax astaamo xanuunka ah muujin gabi ahaanba.

Xog badan ayaan wali ka baranaynaa cudurka COVID-19, sida in carruurta qaba cudurada uur ku jirta ama baahiyaha caafimaad ee gaarka ah ay khatar dheeraad ah ugu jiraan cudurka. Khubarada caafimaadka iyo kuwa caafimaadka dadwaynaha ayaa saacad kasta ka shaqaynaaya inay xog badan ka bartaan cudurka.

Sidee ayaan qoyskayga uga difaaci karaa cudurka COVID-19?

Qaado tallaabooyinka muhiimka ah si aad uga hortagto cudurka (caabuqa) COVID-19. Haddii qof jooga gurigaaga uu xanuunsado, raac tallaabooyinka:

- ❖ Aad ha ugu dhawaan qofka. [Kala fogaanshaha bulshada](#) waxaa looga jeedaa kordhinta badka u dhaxeeya dadka si looga fogaado cudurka. Guriga joog intaad awood, dib u dhigo maalmaha aad ciyaarta lahayd. Yaree socdaalada aad ku raadsato adeegyada dukaanka, gaaska, iyo baahiyaha kale ee guriga. Haddii ay qasab noqoto inaad banaanka aado, u jirso ugu yaraan 6 talaabo dadka kale. Xaqiijina inaad ka fogaato dadka xanuunsan. Uma baahnid inaad dadka ka fogaatid abidkaa, laakiin waa mid kamida tallaabooyinka ugu haboon ee aan qaadi karno hadda si aad u joojino faafida cudurka COVID-19.
- ❖ **Farxalo**, farxalo, farxalo. Haddana mar kale farxalo. [Inaad gacmaha marmariso saabuun iyo biyo diiran muddo 20 sakin](#) ayaa baabi'inaysa fayriska COVID-19. Haddii aadan isla markaba gaari karin siinka farxalka, gacmaha marso daawada gacmaha lagu nadiifiyo oo 60% aalkolo tahay. Ka fogee daawada farxalka carruurta ka yar labo sano jir.
- ❖ **Ka dheerow taabashada wajigaaga**, cuntadaada, iyo alaabaha dadku wadaagaan adoon marka hore farxalan.

Maxay tahay inaan sameeyo haddii cunugaagu qaado cudurka COVID-19?

Waxaad qaadi kartaa tallaabooyin aad ku yaraynayso inaad adigga qaado caabuqa adoo wali buuxinaaya baahiyaha aasaasiga ah ee ilmahaaga.

U samee ilmaha qof daryeela

- ❖ **Qof ka xulo** dadka guriga ku nool si uu u noqdo daryeelaha rasmiga ah ee cunugaaga.
- ❖ **Ka fogee dadka kale ee guriga ku nool** sida ugu badan ee suuragalka ah cunuga.
- ❖ **Ha ku casuumin guriga marti aan muhiim ahayn.**
- ❖ **Fiiri cid qabta astaamaha cudurka dhammaan dadka guriga dagan.** Haddii qof kamid ahi muujiyo astaamaha qandho, qufac, ama neefta oo ku yaarata, la xariir dhakhtar. Mar kasta xili hore wac intaadan aadin xafiiska dhakhtarka ama qolka xaaladaha degdega ah.

Raadso talo caafimaad, haddii aad u baahato

- ❖ **Wac dhakhtarka ilmaha ama qabso booqasho khadka oonleenka ah.** Dhakhtarkaagu waxa uu yaqaanaa taariikhda caafimaad ee cunugaaga iyo inuu leeyahay xanuuno khatar gaar ah ku abuuraaya.
- ❖ **Ka feejignoo astaamaha xanuunka cunugaaga.** Cunugaaga ayaa u baahan kara gurmada caafimaad haddii uu muujiyo astaamaha xanuun aad u daran. Ka fiiri neefsi boobsiis ah, qandho aysan waxba ka dhimayn daawada

qandho jabintu, ama astaamaha shubanka (sida inuu kaadshaayo in kayar sidii qaadi ahayd). Wac 911 haddii cunugaagu dhibaato ku qabo neefsiga, xanuun ama cadaadis joogto ah ka saaran yahay xabadka, wareer cusub uu hayo, ama wajiga ama bishimuhu buluug noqdaan.

- ❖ **Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo helista dhakhtar ama caymis caafimaad?** Wac [Community Health Access Program \(CHAP, Bartnaamijka Helitaanka Caafimaadka ee Bulshada\)](#): 1 (800) 756-5437 ama Laynka Tooska ah ee barnaamijka [Help Me Grow Washington \(Barnaamijka Iga Caawi Koritaanka Washington\)](#): 1 (800) 322-2588.

Daawee astaamaha

- ❖ **Biyo fiican sii cunugaaga.** Xaqiiji inuu biyo badan cabo.
- ❖ **Waxaad siin kartaa daawada qandho jabinta si aad qandhada uga jabiso.** Kala hadal dhakhtarka ilmaha daawada saxda ah iyo kuurada aad siinayso ilmaha.

Ka fogoow jir ahaan

- ❖ **Adeegso qol jiif iyo musqul ka duwan kuwa ilmaha,** haddii ay marnaba suuragalayso. Haddii aadan haysan dookhaas, isku day inaad isku jirsataan 6 tallaabo markaad hurudaan ama isla joogtaan. Arintaan ayaa sii adkaanaysa marka ay kuu joogaan ilmo yaryar oo u baahan in xafaayada laga badalo, laga cawiyo quudinta, iyo dhabaan-dhabka xiliga hurdada habaynkii. Wixii aad awoodo u samee qoyskaaga.
- ❖ **Xaqiiji in meelaha la wadaago ay hawo fiican leeyihiin.** Fur daaqada ama shid mukeefka hawada.
- ❖ **Ka dheerow inaad u dhawaato xayawaanada rabaayada ah.** U sheeg ilmahaaga inay dib u dhigtaan qabashada, sabaalinta, iyo in la shumiyo ama la leefo.

Nadiifi oo daawada jeermiska mari

- ❖ **Nadiifi oo daawada jeermiska mari dhammaan meelaha "aadka loo taabto" maalin kasta.** Nadiifi meelaha sida qaanadaha, qufulada albaabada, musqulaha, miisaska ilmaha looga badalo xafaayada, boonbalayaasha, iyo geesaha sariirta ilmaha. Xaqiiji inaad daawada jeermiska mariso meel kasta oo leh dhiig, saxaro ama dheecaanka jirka ka jimaada. Dareen dheeraad ah sii musqulaha la wadaago. Haddii qof kamid ah qoyskaaga uu qabo neef, ka [taxadar](#) markaad nadiifinta samaynayso si aad u yarayso khatarta ah in neeftu qabato qofka.
- ❖ **Dharka si adag u dhaq.** Xiro galoofisyada halka mar la isticmaalo haddii aad haysato, ka fogee dharka inay taabtaan jirkaaga. Si degdeg ah u dhaq gacmahaaga kadib markaad dharka dhaqdo, xataa haddii aad xirnayd galoofis.
- ❖ **Bar carruurtaada inay la dagaalaan jeermiska.** Bar carruurta [qaab baashaal ah oo ay u farxashaan](#). U sheeg inay qufaca iyo hindhisada ku daboolaan tiish, kadibna ay ku ridaan tiishka ay ku qufaceen jaqafka qashinka.

Qaad taxadaro kale

- ❖ **Ka dheerow wadaagista alaabta dadku gaarka u leeyihiin.** Xaqiiji inaan qoyskaagu wadaagin weelasha, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta cuntada, shukumaanada, ama sariirta aysana la wadaagin dadka kale ama xayawaanada rabaayada ah ee gurigaaga ku nool. Xaqiiji inaad si adag u dhaqdo una qalajiso alaabaha uu cunugaagu taabtay ka hor intaan dadka kale isticmaalin.
- ❖ **Adeegso maas garaati, haddii ay suuragal tahay.** Haddii cunugaagu gaaray da'da uu xidho maas garaati aadna heli karto maaskaraatiga, u sheeg inuu xidho markuu dadka kale la joogo. Haddii aan sidaas la samayn karin, ka fakar inaad maas garaati xirato markaad iskaga dhawdhiin cunuga lix talaabo. Niyada ku haay: waxaa jiro [in aad u yaraadeen](#) qalabka caafimaadka waqti xadiraan, marka kaliya iibso waxaad u baahan tahay. Haddii aadan haysan maas garaati, ka fakar inaad adeegsato istiraasho ama cad maro ah.

Waxaan [khatar wayn ugu jiraan xanuun aad u daran](#). Maxay tahay inaan sameeyo haddii cunugaygu qaado cudurka COVID-19?

- ❖ **Haddii ay suuragal tahay, ku tiirsanoow qof kale oo wayn oo gurigaaga jooga** si uu u qabto waajibaadka daryeelka ilmaha.
- ❖ **Haddii aadan haysan qof ku caawiya, samee intaad awoodo si aad uga fogaato u dhawaanshaha ilmaha aadna daawada jeermiska ku dhaqdo meel kasta.** Marka koobaad, xasuusnoow: arintaani waa ku meel gaar. Haddii aad awoodo, xiro maas garaati una xir cunugaaga maas garaati. Raadi qaabab hal abuur leh si aad u madadaaliso cunugaaga adoon u dhawaan aadna tusiso jaceel.

- ❖ **Ayadoo ku xiran xaaladahaaga, ka fakar inaad joogto meel kale.** Haddii qof kale oo guriga dagan uu daryeeli karo cunugaaga, aadna heli karto dookhaas, ka fakar inaad la joogto qoys aad ku kalsoon tahay ama saaxiib. (Arag bokiska qoraalka, bogga 3.)
- ❖ Haddii aad u dhawaato cunugaaga laba maalin ka hor intuu xanuunsan ama intuu jiranaa, raac tilmaamaha taxadarka haddii laga yaabo in caabuqu ku haleelay. Ka dheeroow dadka kale ilaa intaad awoodo ee suuragalka ah 14 maalmood.
- ❖ Ka feejignoow caafimaadkaaga oo wac dhakhtarkaaga haddii aad isku aragto qandho, qufac, ama neefta oo ku dhibta.
- ❖ **Xaalada qoys kasta ayaa ah mid qaas ah.** Ka fakar sida ugu fiican ee aad u daryeelayso cunugaaga adoo isla markaas difaacaya caafimaadkaaga.

Ka waran haddii aan ahay qof qaba cudurka COVID-19?

Haddii aad qaado cudurka COVID-19 dadka kale ee guriga kula dagana aysan jirayn, samee tallaabooyinka:

- ❖ **Raac tilmaamaha kore** (ee qaybta "Maxay tahay inaan sameeyo haddii cunugaygu qaado cudurka COVID-19?") - way qabanayaan dadka waawayn sidoo kale.
- ❖ **Haddii ay suuragal tahay, ku tiirsanoow qof kale oo wayn oo gurigaaga jooga** si uu u qabto waajibaadka daryeelka ilmaha.
- ❖ **Haddii cunugaagu qabo cudur uur ku jirta ah,** waxaad u gayn kartaa qof ehel ah ama saaxiib aad ku kalsoon tahay intaad jiran tahay.
- ❖ **Waa inaad ka feejignaataa caafimaadka cunugaaga** aadna wacdo dhakhtarka haddii aad aragto astaamaha.

Haddii qof gurigaaga jooga jiran yahay, waxaad u baahan kartaa caawimaad uu ku siiyo qof ehel ah ama saaxiib aad ku kalsoon tahay.

Xaqiiji in caawiyuhu:

- ✓ Uusan khatar badan ugu jirin inuu xanuun xun ka qaado cudurka. Ha dooran qof 60 sano jir ah ama kasii wayn, qaba cudur uur ku jirta ah, ama uusan ahayn qof uur leh.
- ✓ Uusan la daganayn dad ku jira qaybta dadka khatarta ugu jira inay aad ugu jiradaan cudurka.
- ✓ Uu awoodo inuu guriga joogo uuna ka dheeraado dadka kale 14 maalmood kadib markuu dhameeyo caawintaada. Qofka ku caawinaaya waa inuu ka feejignaadaa caafimaadkiisa uuna waco dhakhtarkiisa hadduu isku arko astaamaha cudurka.

Ma sii wadi karaa inaan naaska nuujiyo cunugayga haddii aan qabo caabuqa COVID-19?

Caanaha naasku waa isha ugu fiican ee nafaqada inta badan ilmaha dhallaanka ah. Hase yeeshee, xog badan lagama hayo cudurka COVID-19. Kala hadal dhakhtarkaaga inaad bilaabi karto ama sii wadayso naaf nuujinta, kadibna go'aanso waxa maslaxada qoyskaagu ku jirto.

Haddii aad ilmaha naaska nuujiso adoo jiran, samee tallaabooyin si aad uga dheeraato faafinta fayriska: farxalo ka hor intaadan taaban cunugaaga oo xiro maas garaati haddii aad haysato. Haddii ay suuragal tahay inaad caanaha ku listo babka naasaha, waxaad qof caafimaad qaba ka codsan kartaa inuu ilmahaaga masaasad ku siiyo. Xaqiiji inaad farxalato kahor intaadan taaban bamka caanaha ama qaybaha masaasada, oo dhaq dhammaan qalabka aad caanaha iskaga listay mar kasta ood isticmaasho.

Muddo intee le'eg ayay qaadanaysaa inaan bogsoodo?

Inta badan dadka aan aadka ugu xanuunsan cudurka COVID-19 waxay ku bogsoodaan laba asbuuc gudihiis. Qofka jiran wuxuu shaqooyinka reerka kusoo laaban karaa kadib ugu yaraan todobo maalmood kadib markii ay astaamuhu biloowdeena IYO 3 maalmood (72 saacadood) kadib markuu xanuunka ka bogsooday. Inaad bogsooto waxaa laga wadaa inaad qandho dareemin adoon cunin daawada qandho jabinta, iyo inaad aragto astaamahaaga oo sii baaba'aaya.

Qof kasta oo la joogay qof jiran waa inuu **guriga joogaan kana dheeraadaa dadka kale 14 maalmood**. Inta lagu jiro waqtigaan, qofku waa inuu ka feejignaadaa caafimaadkiisa uuna waco dhakhtarkiisa hadduu isku arko wax kamid ah astaamaha cudurka.

Haddii aad u baahan tahay inaad waqti fasax ah ka qaadato shaqada xanuun awgiis, waxad awoodi kartaa inaad ka faa'iidsato [Paid Family and Medical Leave \(Fasaxa Mushaarka Lagu bixiyo ee Qoyska iyo Caafimaadka\)](#).

Sidee ayaan cunugayga ugala hadli karaa cudurka COVID-19?

Xanuunka ayaa cabsi ku reebi kara carruurta, gaar ahaana marka uu ka fogaynaayo dadka ay jecel yihiin. U xaqiiji carruurtaada inay bogsoon doonaan mar dhaw. Dhagayso walaacyadooda oo isdaji kalsoonina sii. Halkaan waxaad ka helayaa ilo dhawr ah si ay kaaga caawiyaan bilaabida la hadalka cunugaaga:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(Tusaalaynta Carruurteena inta Lagu Jiro Faafida Caabuqa\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk To Your Kids About Coronavirus \(Sida Ilmahaaga Loogala Hadlo Cudurka CoronaVirus\)](#) (PBS Kids ee Waalidiinta)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(Kala hadlida Ilmaha Cudurka Coronavirus\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Children About Coronavirus Disease 2019, Covid-19 \(Sida loogala Hadlo Ilmahaaga Cudurka 2019, Coronavirus COVID-19\)](#) (UNICEF)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(Ka hadalka Ka hortaga Isir Nacaybka ka dhasha Cudurka Cusub ee Coronavirus\)](#) (Teaching Tolerance)

Ilaha Dheeraadka ah

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(Waxaa aad Samaynayso Haddii aad Jiran tahay\)](#) (CDC)
- ❖ [Caring for Someone at Home \(Daryeelida Qof Guriga Jooga\)](#) (CDC)
- ❖ [Preventing Covid-19 Spread in Homes \(Ka hortaga Ku faafida Cudurka COVID-19 Guryaha\)](#) (CDC)
- ❖ [COVID-19](#) (Public Health), ayna ku jiraan dukumiintiyada la turjumay
- ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(Faafida Caabuqa Cusub ee 2019 Coronavirus\)](#) (DOH)
- ❖ [Make a Plan \(Qorshe Samayso\)](#) (CDC)

Si aad u hesho dukumiintiyada CDC coronavirus ka oo ku qoran luuqado kale, booqo [CDC Print Resources page \(bogga Xogta Daabacan ee CDC\)](#). Xogta websetka ayaa sidoo kale lagu heli karaa [Isbaanish](#), [Jayniis](#), [Fiyeetnaamiis](#), iyo [Kuuriyaan](#).