

Tilmaanta loogu talagalay Maamulayaasha Xanaanada Cunugga: Maxaa la sameeyaa Marka aad ku hayso kiis COVID-19 ah Xaruntaada

20-Mar-2020, 5:00 PM

Bixiyeyaasha daryeelka ilmaha: Shaqadaadu marna ma fududa, laakiin hadda gaar ahaan way adag tahay. Markay noqoto inaad maalin walba shaqayso, waxaad ilaalinaysaa qolalka gurmada degdegga ah inay shaqeeyaan, ambalaas wadista gawaarida, iyo badbaadinta carruurteenna inta ay noqon karto wakhtiga noloshooda ugu khatarta badan. Waxaad muhiim u tahay bulshadeenna, oo aad ayaannu kuugu mahadnaqaynaa.

Marka cudurka COVID-19 sii fidey, tirada kiisaska King County ayaa sii kordhaysa. Waxaan ka qoomameyneynaa in Caafimaadka Dadweynaha uusan laheyn awood uu ugu wargaliyo maamulayaasha xanaanada cunugga haddii uu jiro kiis COVID-19 xaruntaada, oo aynaan awoodin inaan aqoonsano oo aan la xiriirno dadka laga yaabo inay la xiriireen shakhsiyaadka cudurka qaba. Haddii aad ka war hesho kiis COVID-19 oo ah cunug, xubin shaqaale, ama dadka freega ku shaqeeyo oo joogo xaruntaada, fadlan tixraac tilmaamaha soo socda. Wadashaqeyntaada iyo wax ka qayb qaadashaada badan ee jawaabta COVID-19 ayaa aad loo qiimeeyaa inta lagu jiro waqtigan adag.

Waxaan ku haynaa kiis COVID-19 xaafadaheena daryeelka carruurta. Maxaan sameynaa?

Tixgeli inaad xirtid haddii:

- Qofka u buko COVID-19 ayaa waqti ku qaatay goobta daryeelka ilmaha wuxuuna si dhaw ula falgalay dadka kale intuu buko. Is dhexgalka dhow waxaa ka mid ah in lagu jiro gudaha 2 mitir oo ah kiis la xaqiijiyay illaa 10 daqiiqo, ama haddii qof COVID-19 uu kugu qufaco, ku dhunkado, alaabta lala wadaago, ama uu ku gaaro dhacaan jirkooda.
- Tirada badan ee maqnaanshaha shaqaalaha / carruurta ayaa adkaynaysa bixinta daryeel tayo leh.

Hubi in ardayda iyo shaqaalaha xanuunsanaya iyo kuwa jiran in ay guriga joogaan:

- Ardayda iyo shaqaalaha qaba astaamaha COVID-19 (tusaale ahaan qandho, qufac, neefta oo adkaata) waa inay is go'doomiyan. Dadka jiran waa inay joogaan gurigooda oo ay ka fogaadaan kuwa kale si:
 - Ugu yaraan 3 maalmood (72 saacadood) ka dib soo kabashada. Soo kabsashada micnaheedu waa inaad ka madax-banaanaato qandhada iyadoo aan la isticmaalin dawada yareeysa qandhada, iyo inaad aragto horumar xaga astaamaha neef-mareenka.

IYO

- Ugu yaraan 7 maalmood tan iyo markii ugu horreysay ee cudurka soo ifbaxay.
- Dadka si dhaw ula falgalay kiis la xaqiijiyey laakiin aan lahayn astaamo waa inay guriga joogaan 14 maalmood, ay fiiriyaan astaamo, oo ay u sheegaan daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii astaamuhu soo baxaan.
- Ardayda iyo shaqaalaha aan soo gaarin cudurka (i.e. aysan xiriir dhow la laheyn qofka cudurka qaba) waa inay wali raadiyan astaamaha.

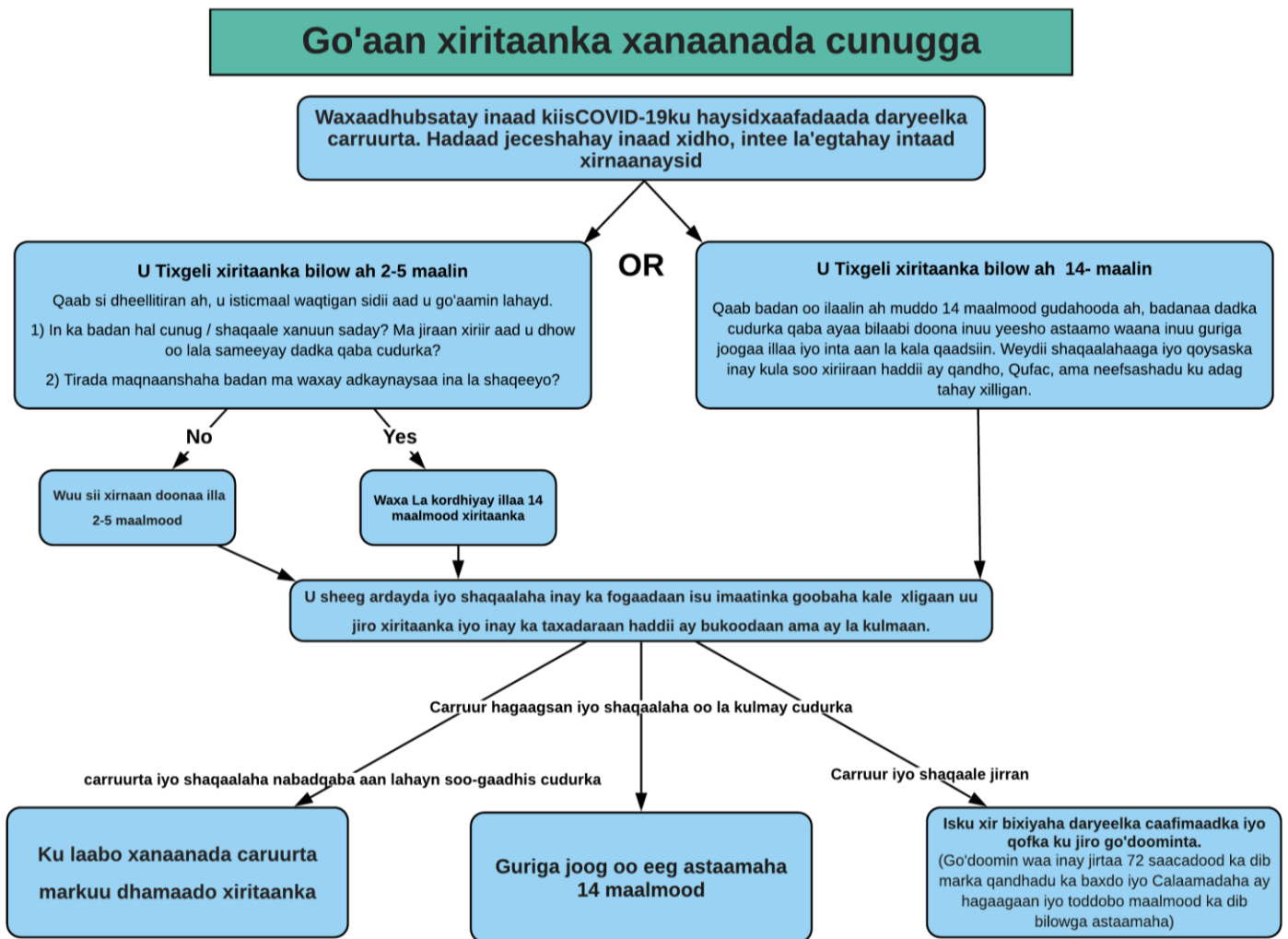
Waxaad laga yaabaa inaad aragtid tilmaamo kala duwan ay soo saareen haayadaha maxalliga ah, kuwa gobolka, iyo kuwa qaranka ba. Haatan degmada King waxaa si aad ah u saameyay COVID-19 marka loo eego deegmadaha kale ee gobolka iyo wadanka. Tilmaamaha Haayadaha Caafimaadka ee Dadweynaha- Seattle iyo King County waxay muujineysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo amniga deganeyaashayna iyadoo la raacayo duruufahaheena gaarka ah ee deegaanka.

Ma u baahanahay inaan u soo sheegno Caafimaadka Dadweynaha wax ku saabsan COVID-19 kiisaska laga helo xarunteena?

- Uma baahnid inaad u sheegto Caafimaadka Dadweynaha haddii aad leedahay kiis kaliya, oo fudud.
- Fadlan ogeysii Caafimaadka Dadweynaha haddii:
 - Hadaa ku aragtid koox carruur ah ama shaqaale ah (sida kooxdu) u bukoonay COVID-19 xanaanadaada AMA
 - Shaqaalaha, carruurta, ama tabaruceyaasha oo si daran u xanuunsanya (waxay u baahan yihiin isbitaal dhigid ama geeri sababi kara).

Si aad u ogeysiiso Caafimaadka Dadweynaha, waxaad wacdaa Xarunta Wicitaanka ee King County Novel Coronavirus: 206-477-3977. Turjubaano waa la heli karaa.

Haddii daryeelka ilmahaagu go'aansado inuu xiro, ilaa intee in le'eg baynu xirnaaneynaa?



Waxaad laga yaabaa inaad aragtid tilmaamo kala duwan ay soo saareen haayadaha maxalliga ah, kuwa gobolka, iyo kuwa qaranka ba. Haatan degmada King waxaa si aad ah u saameeyay COVID-19 marka loo eego deegmadaha kale ee gobolka iyo wadanka. Tilmaamaha Haayadaha Caafimaadka ee Dadweynaha- Seattle iyo King County waxay muujineysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo amniga deganeyaashayna iyadoo la raacayo duruufahaheena gaarka ah ee deegaanka.

Tallaabooyin noocee ah ayaan qaadnaa inta aan xirantahy?

- **Ogeysii dadka ka tirsan bulshada daryeelka ilmahaada ee si dhaw ula falgaley shakhsiga cudurka qaba intuu qofkaasi xanuunsanaa.**
 - Kula tali dadka si dhaw ula falgalay isla markaana leh astaamo inay gurigooda joogaan kana fogaadaan dadka kale isla markaana u sheegaan dhakhtarkooda (eeg bogga 1).
 - La tali dadka si dhaw ula falgalay isla markaana aan lahayn astaamo in ay guriga ku joogaan 14 maalmood oo ay raadiyaan astaamo cudurka oo suurtagal ah(eeg bogga 1).
- **Jooji kulammada.**
 - Jooji howlaha koox koox oo manhajka ka baxsan iyo dhacdooyinka waaweyn.
 - La wadaag qoysaska: Tilmaamaha loogu talagalay isu imaatinka carruurta iyo dhalinyarada inta dugsiyadu ay xiran yihiin.
- **Nadiifi oo jeermiska dil.**
- **La xiriir shaqaalaha, waalidiinta, iyo ardayda.**
 - Hubso in shaqaalaha iyo qoysasku ay fahmaan in marka dib-u-haynta ilmaha loo furo, dadka jiran waa inay guryahooda joogaan (illaa bogga 1).
 - Ku dar farriimaha si wax looga qabto dhaleeceynta iyo takoorista dhici kara.
 - Joogtaynta sirta ardayda iyo xubnaha shaqaalaha sida uu farayo Sharciga Naafada Mareykanka (ADA) iyo Sharciga Xuquuqda iyo Xuquuqda Waxabarashada Qoyska (FERPA).

Sii wad inaad siiso barnaamijyada cuntada, markay suurtagal tahay.

- Si Tixgeli siyaabaha ardayda loogu qaybiyo cuntada.
- Haku qaybin cuntada meesha dadku isugu imaado koox ama dad fara badan. Sii tixgeli xulashooyinka sida qadada "qabso oo qaado " ama cuntada la keeno.

Sii tixgeli waxyaabo kale oo ku saabsan bixinta adeegyo caafimaad iyo kuwa bulshadeed oo muhiim u ah ardayda.

Waa maxay talooyinka nadaafadeed oo ay tahay inaan raacno inta aan xirnahay?

Tixraac [CDC's Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations](#) ee Xarumaha Bulshada ee leh Cudurka Coronavirus ee kuwa laga Shakiyey ama la Xaqiijiyay 2019.

Tallaabooyin noocee ah ayaan u baahan nahay inaan qaadno markaan dib u furno xarunta carruurta?

- **Wada xiriir joogto ah.** Kula tali waalidiinta, carruurta, shaqaalaha, iyo tabarucayaasha wax ku saabsan tillaabooyinka uu qof walba qaadi karo si uu u ilaaliyo naftooda ugana hortago faafitaan cudurka, oo ay ka mid yihiin: joogitaanka guriga iyo ka maqnaanshaha xarunta inta jirantahay, yareynta howlaha aan muhiimka ahayn ee bulshada, gacan dhaqis joogtada ah ee 20 ilbiriqsi, iyo ka fogaanshaha dadka jiran.

Waxaad laga yaabaa inaad aragtid tilmaamo kala duwan ay soo saareen haayadaha maxalliga ah, kuwa gobolka, iyo kuwa qaranka ba. Haatan degmada King waxaa si aad ah u saameyay COVID-19 marka loo eego deegmadaha kale ee gobolka iyo wadanka. Tilmaamaha Haayadaha Caafimaadka ee Dadweynaha- Seattle iyo King County waxay muujineysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo amniga deganeyaashayna iyadoo la raacayo duruufahaheena gaarka ah ee deegaanka.

- **Fiiro gaar ah u yeelo ardayda iyo xubnaha shaqaalaha caafimaadka, oo eeg calaamadaha COVID-19 ee suuragalka ah.**
 - Fiiro gaar ah u yeelo carruurta laga yaabo inay muujinayaan astaamaha COVID-19 ama caabuqyada kale ee neef-mareenka. U fiirso calaamadaha sida qandho, qufac, neefsashada oo gaaban. Caruurta qabta COVID-19 badankood waxay leeyihiin astaamo sahlan oo u ekaan kara hargab, oo ay kujirto duuf / cune xanuun ama dhuun xanuun. Ogeysii shaqaalaha daryeelka caafimaadka (haddii ay jiraan) daryeelka ilmaha.
 - Kala saar carruurta jiran iyo shaqaalaha kuwa kale. Isla markiiba u dir dadka buka gurigooda oo kula tali in ay wacaan bixiyaha daryeelka caafimaadkooda.
 - Waxa loo baahan yahay in dhammaan shaqsiyaadka ka shaqeeya barnaamijka xanaanada cunugga fiiriyaaan heerkulkooda kahor inta aysan ka bixin guriga. Haddii heerkulku la simanyahay ama ka weyn yahay 100.4 F ama haddii qofku qufaco, waa inay joogaan guriga, kana fogaadaan kuwa kale, oo ay la socodsiiyaan daryeel caafimaad bixiyaha.
 - Shaqaalaha daryeelka caruurta waa inay qaadaan heerkulka carruurta markay yimaadaan iyo, haddii astaamuhu soo baxaan, maalinta oo dhan.
- **Sii fiiro gaar ah maqnaanshaha.** Ururi macluumaadka ku saabsan maqnaanshaha oo ku hay diiwaangelinta cudurada diiwaanka jirrada ee WAC 110-300-0465.
- **Samee nadiifin joogto ah oo deegaanka ah.** Si joogto ah u nadiifi, u mayr, oo u nadiifi ama u nadiifi sagxadaha meelaha sida caadiga ah loo taabatay (tusaale ahaan, qubayska, wareejinta nalka, miisaska, iyo boombalayaasha). [Adeegso habka 3-tallaabo ah.](#)
- **Dib u eeg oo hadana cusboonaysii qorshahaaga xaaladda degdegga ah.**

Xaaladda COVID-19 ayaa si dhakhso leh isu beddelaysa waxaan filaynaa inuu ku faafo bulshada dhexdooda. Maamulayaasha waa inay u diyaar garoobaan suurtagalnimada kiisaska dheeriga ah marka xarunta daryeelka ilmaha dib loo furo.

Talooyinkaan waa la cusbooneysiin karaa markii uu cudurku dillaaco. Caafimaadka Dadweynaha ayaa ka mahadcelinaya dulqaadkaaga iyo iskaashigaaga markii aan ka jawaabeyno caqabadaha maalinlaha ee COVID-19 soo bandhigo. Wixii ku saabsan cusboonaysiinta joogtada ah ee ku saabsan xaaladdan soo ifbaxa, booqo: www.kingcounty.gov/covid oo rukumayso baloogyadayada, Insider-ga Caafimaadka Dadweynaha.

Waxaad laga yaabaa inaad aragtid tilmaamo kala duwan ay soo saareen haayadaha maxalliga ah, kuwa gobolka, iyo kuwa qaranka ba. Haatan degmada King waxaa si aad ah u saameyay COVID-19 marka loo eego deegmadaha kale ee gobolka iyo wadanka. Tilmaamaha Haayadaha Caafimaadka ee Dadweynaha- Seattle iyo King County waxay muujineysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo amniga deganeyaashayna iyadoo la raacayo duruufahaheena gaarka ah ee deegaanka.