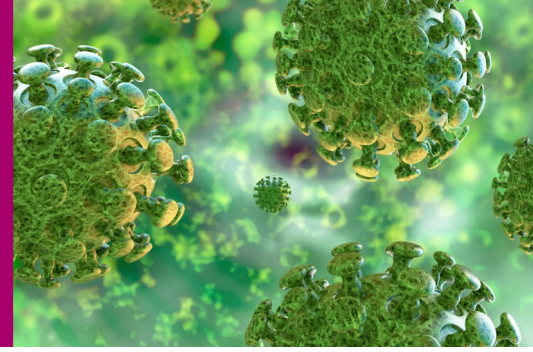


COVID-19

(Xanuunka Karoona faayrus ee 2019)

(COVID-19 (Coronavirus Disease 2019))



COVID-19 (Xanuunka Karoona faayrus ee 2019) waa xanuun ku dhaca habdhiska neefsashada oo ay dadkuna isku qaadsiiyaan qof-ilaa-qof. Faayruska keena COVID-19 waa nooc cusub oo ah karoona faayrus oo markii ugu horreysay dadka laga helay bishii Diseembar 2019. Waxa uu dadka qaarkood ku sababi karaa xanuun daran.

Sidee buu faayrusku u faafaa?



- ▶ Dadka qaba COVID-19 si fudud ayey u sii qaadsiiin karaan dadka kale. Faayrusku waa dhibco qoyaan ah oo ku jira sanko iyo cunaha oo sidaas ayuu dadka ugu faafaa. Marka uu qof qufaco, hindhiso, neeftuuro, ama qeyliyo, dadka u dhow ayey u gudbi karaan dhibco qoyaan ah oo ka soo baxaya.
- ▶ Waxa kale oo uu faayrusku ku faafaa marka ay dadku taabtaan waxyaabo uu faayrusku mar hore gaaray. Haddii ay dadku gacmahooda ku taabtaan wejigooda, afkooda, ama indhahooda, faayruska gaaray ayey ku xanuunsanayaan.

Waa maxay calaamadihiisa iyo astaamihiisa*?



- ▶ Qufac (qufac cusub ama joogto ahaan jiray)
- ▶ Cune-xanuun
- ▶ Neefsashada oo yaraata
- ▶ Qandho
- ▶ Qarqaryo
- ▶ Sanko oo biyo ka socdaan
- ▶ Muqro-xanuun
- ▶ Madax-xanuun
- ▶ Mar dhow in la waayey dhadhanka ama urta

**Dadka qaar ayaa isku arki kara daal aad u badan ama calaamado la xiriira caloosha, sida lallabbo, matag, shuban, ama calool-xanuun.*

OGOW:

Qof kasta oo uu ku dhaco COVID-19 laguma arki karo gebi ahaan calaamadaha xanuunka oo dadka qaarkood waa calaamad la'aan. Balse weli dadkaasi faayruska ayey sii faafin karaan xataa haddii ay calaamado isku arkaan ama aysan isku arkin.

Maxaan sameynayaa haddii aan isku arko calaamadaha COVID-19?



- ▶ La xiriir goob dhakhtar oo iska soo baar.
- ▶ Ka dhexbax oo gooni ka noqo dadka iyo xayawaanka guriga kugula nool.
- ▶ Soo buuxi [baarista ah qiimeynta caafimaadka ee internetka](#) si ay kuula soo xiriiraan shaqaale ku caawinaya oo takhasus ah.
- ▶ Ka raadso haddii ay jirto [goobo la isku baaro](#) oo kuu dhow.





Maxaan sameynayaa haddii aan ku dhawaado qof qaba COVID-19?

► Waa inaad joogto guriga oo aad gasho karantiil ilaa 14 maalmood ka dib marka aad ku dhawaato qof qaba COVID-19.

- Karantiilka 14-maalmood waa sida saxa ah ee fiican marka uu qof ku dhawaado qof qaba xanuunka COVID-19. Karantiilku 10 maalmood ayuu noqon karaa, balse waa in ay dadku ka war hayaan haddii ay calaamado isku arkaan ilaa iyo 14 maalmood. Karantiilku 7 maalmood ayuu u noqon karaa qofkii wax laga waayo (PCR ama wax difaaca jirka kiciya) marka baarista la sameynayo maalinta 6-aad ama 7-aad.

Iska yaree inaad isku dhawaataan dadka kale iyo [xayawaanka](#) kugula nool guriga, isticmaal gafuurxir markaad dadka la joogto, la soco calaamadaha kugu soo baxa.

► Haddii aad si buuxda isaga tallaashay COVID-19, waa in ay ugu yaraan ka soo wareegato laba toddobaad markaad si buuxda u qaadatay tallaalka, oo haddii aad markaas ka dib ku dhawaato qof qaba COVID-19, uma baahnid in aad gasho karantiilid. Si kastaba, waa in aad:

- Isa soo baarto 3 ilaa 5 maalmood ka dib markaad ku dhawaatay qof qaba COVID-19, xataa haddii aadan isku arkin wax calaamado ah.
- Gafuurxir u isticmaal goobaha dadweynaha ilaa iyo 14 maalmood ka dib markaad ku dhawaatay xanuunka ama ilaa lagaa soo waayo COVID-19.
- Iska ogow wixii calaamado ah ee kugu soo baxa ilaa iyo 14 maalmood ka dib markii aad ku dhawaatay.
- Guriga isku gooni yeel haddii aad isku aragto calaamado ama lagaa helo COVID-19.



Sidee baa faayruska looga hortagi karaa?

► Ha u dhawaan dadka oo xusuusnow kala-fogaanshaha.

- Ka fogow dadka badan iyo goobaha xiran ee aan lahayn hawo fiican markii ay macquul tahay Dadka waa inaad ka fogaato ugu yaraan 6 fiit markay suuroobeyso.

► Ku dedaal nadaafadda gacmahaaga.

- Badanaa waa in aad gacmaha dhaqato ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan heli karin biyo iyo saabuun, isticmaal aalkolada jeermiska gacmaha oo uu heerkeedu gaarayo 60%.
- Ha iska taaban wejiga, indhaha, iyo afka markaadan guriga joogin.
- Ha ku qufucin oo ha ku hindhisin gacmahaaga. Afka iyo sanku ku dabool xaashi ama xusulkaaga oo isku laaban.

► Nadiifi oo jeeremis ka dil.

- Iska nadiifi meelaha iyo alaabada badanaa la taabto (tusaale ahaan, miisaska, darbiyada, meelaha nalalka laga daaro, meelaha albaabbada laga furo, iyo khaanadaha armaajooyinka jikada). Eeg [bogga intarnetka ee talooyinka CDC ee saabuunaha wax lagu nadiifiyo ama jeermiska lagu dilo](#).
- Istickmaal oo raac tilmaamaha ku qoran saabuunaha nadaafadda.
- Xiro gacmagelis markaad wax nadiifineyso ama jeermiska dileyso. Gacmageliska waa in aad isaga bixiso si taxaddar leh oo nadiifinta ka dib iska tuurto, ka dibna isla markiiba dhaqo gacmaha.



► Tallaalka qaado marka aad xaq u leedahay.

- Tallaalka COVID-19 wuxuu kaa difaacayaa in lagu qaadsiiyo xanuunka iyo in uu ka hortago faayrusku in uu ku sii faafo dadka kale.
- Macluumaadkii ugu dambeeyey ee tallaallada COVID-19, ka eego bogga internetka ee DHS: <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine.htm>

► Istimaalidda Gafuurxirka.

- **Qof kasta waa in uu haysto dhowr gafuurxir marka uu gurigiisa ka baxayo.** Haddii aan si buuxda lagu tallaalin, isticmaal gafuurxir meelaha gudaha ah ee aan ahayn guriga aad ku nooshahay, iyo sidoo kale meelaha dadweynaha ee ciriirka ah, sida makhaayadaha iyo baararka, feystooyinka, xarumaha ciyaaraha, iyo goobaha ruwaayadaha.
- Haddii aad si buuxda isu tallaashay, waa in aad goobaha qaarkood weli isticmaasho gafuurxir sida meelaha uu xanuunka ku badan yahay ama ka jiro, goobaha caafimaadka, iskuullada K-12, iyo basaska iskuulka iyo gaadiidka dadweynaha. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa gafuurxir, si kasta oo ay arrintu tahay, gaar ahaan haddii aad la joogto qof ama dad khatar weyn ugu jira in ay si aad ah faayruska ugu xanuunsadaan.
- Macluumaadkii ugu dambeeyey ee isticmaalidda gafuurxir, ka eego bogga internetka ee DHS: <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/mask.htm>

