

# Waxa Xiga:

## Marka lagu qaadsiiyo COVID-19

(Next Steps: Exposed to someone with COVID-19)



**Haddii uu qof ku qaadsiiyo COVID-19, iska soo baar ugu yaraan 5 maalmood ka dib marka lagu qaadsiiyo, la soco calaamadaha oo isticmaal gafuurxir kuu fiican.**

## Fahmida khatartaada

Waxaa jira waxyaabo hoos u dhigi kara ama kugu kordhin kara khatarta aad ku jirto ee COVID-19 marka lagu qaadsiiyo. Waxaa ka mid ah:

- Intee in le'eg ayaad la joogtay qofka qaba COVID-19.
- Haddii uu qof qabo COVID-19 oo uusan markaas isku arkin wax ah calaamado.
- Haddii uu qofka qaba COVID-19 uu qufacayo, heesayo, qeylinayo, ama si xoog ah u neefsanayo.
- Haddii aad adiga ama qofka qaba COVID-19 isticmaashaan ama aydnaan isticmaalingafuurxir.
- Si kasta oo ay u fiican yihiin dhumaha hawada.
- Si kasta oo uu kuugu dhawaa qofkii qabay COVID-19.

## Waxaad sameyneyso marka xanuunka lagu qaadsiiyo:

- **Gafuurxir ku isticmaal guriga gudhiisa iyo bannaanka 10 maalmood.**
- **Waa inaad COVID-19 iska baarto 5 maalmood ka dib marka lagu qaadsiiyo xanuunka.**
- **La soco calaamadaha COVID-19 ka dib marka lagu qaadsiiyo 10 maalmood.**
- **Taxaddar dheeraad ah u yeelo markaad la joogto dadka ay u badan tahay in ay qabaan COVID-19.**
- **Haddii aad la nooshahay qof qaba COVID-19, guriga ku kala fogaada oo meelna ha la wadaagin.** Qol kale seexo oo musqul kale isticmaal haddii ay kuu suuroowdo.
- **Meelna ha u safrin.** Ha ku safrin diyaarad oo ha raacin gaadiidka dadweynaha sida tagsiga iyo kuwa kale.



## Haddii aad isku aragto calaamado ama xanuunka lagaa helo:

Samee waxyaabaha soo socda haddii aad soo qaadatay tallaallada oo dhan.



- Ka dhexbax dadka kale ee guriga kugula nool
- Iska soo baar COVID-19 haddii aadan mar hore iska soo baarin.
- Dhakhtarka u sheeg calaamadaha aad isku aragto.
- Gafuurxir u sii isticmaal markaad la joogto dadka kale.

