

Siyaabaha Aad Shaqaalaha Ku Difaaci Karto Inta uu Jiro COVID-19



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02673CSO (08/2020)



COVID-19 waa faayrus cusub. Si sahlan ayuu dadka ugu dhex faafaa, qof-qof.

- Haddii uu faayruskan ku dhaco shaqaalaha, si sahlan ayuu ugu sii faafi karaa macaamiisha iyo shaqaalaha kale, oo waa ay ku xanuunsanayaan.
- Waxaad sameyn kartaa ka-hortagid si aad u yareeyso in uu xanuunku ku dhex faafo meheradda gudaheeda. Waxyaabahaas waxaa ka mid ah jeermis-dilid,
- xirashada gafuur-xirka, kala-fogaanshaha dadka, iyo inay shaqaalaha xanuunsan guriga joogaan.



Shaqaalaha qaar ayuu xanuunku ku soo bixi karaa iyaga oo shaqeynaya. Waa in aad sameeyso tallaabooyin aad ku difaacdo shaqaalahaas, shaqaalaha kale iyo macaamiisha.

- Haddii calaamado lagu arko mid ka mid ah shaqaale ku guda jira shaqadooda, waa in isla markiiba guriga loo diro. Shaqaalahaas waa in ay karantiil ku noqdaan guryahooda.
- Si loo joojiyo in uusan COVID-19 idinku dhex faafin, goobta shaqada waa in si joogto ah loo nadiifiyo iyadoo jeermiska laga dilaayo.
- Haddii aad ogaato qof shaqaale ah in uu ku dhacay COVID-19, waa inaad la xiriirto oo aad talo ka codsato waaxda caafimaadka deegaanka.



In ay dadka xanuunsan joogaan guryahooda oo laga fogeeyo dadka caafimaadka qaba waa sida ugu fiican ee lagu joojin karo faafidda COVID-19.

- Haddii shaqaalaha laga helo COVID-19, waa in ay dadka gooni uga baxaan ilaa ay xaqiijin ka helaan maamulka caafimaadka dadweynaha ama dhakhtar inay shaqada ku soo noqon karaan. Sida ay ku talineyso CDC waa in ay dadku is go'doomiyaan ilaa:
 - Malaha qandho (heerkul ka hooseeya 100.4°F).
 - Ma sii qabaan astaamaha sida qufaca, neefta oo ku qabata, qarqaryo, cuno xanuun, sanko oo duuf leh, muruq xanuun, madax xanuun, ama waynta dhadhanka ama urka cusub.
 - Astaamahan ayaa ku dhamaaday ugu yaraan hal maalin (24 saacadood) iyadoo aan la isticmaalin dawo yareeysa qandhada.
 - Toban maalmood ayaa laga soo gudbay markii ugu horraysay ee astaamuhu soo muuqdeen.
- Haddii shaqaalahaagu isku dhowdhow yihiin iyadoo uu jiro kiis qof lagu soo xaqiijiyey COVID-19, shaqaalahaagu waa inay guryahooda joogaan iyagoo karantiil galaya 14 cisho markay ka soo wareegato maalintii ay isku dhawaadeen qofka xanuunka laga helay, xataa haddii xanuunka laga waayo ama shaqaaluhu noqdaan negative.

Waa in ay shaqaalahaagu guryahooda joogaan markay xanuunsan yihiin ama ka dib markay isku dhawaadaan qof laga soo helay COVID-19. Xataa haddii xanuunka laga waayo oo shaqaaluhu noqdaan negative, waxaa laga yabaa in la qaadsiiyey COVID-19 balse aysan weli gaarin wakhtigii ay calaamduhu ku soo bixi lahaayeen si baarista loogu ogaado. Mar dambe ayuu xanuunku ku soo bixi karaa ama ay noqonayaan positive. Sidaas ayaa loogu badbaadi karaa loona badin karaa wax soosaarka goobta shaqada.

Macluumaadyo Dheeraad ah:

• WEDC (WEDC, Ururka Horumarinta Dhaqaalaha Wisconsin)
<https://wedc.org/reopen-guidelines>

• Tallaabooyin dheeraad ah oo u fiican caafimaadka
<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm>