

Ku soo noqoshada Iskuulka Ka Dib COVID-19

MACLUUMAADKA WAALIDKA IYO MASUULKA

COVID-19 weli wuxuu ku dhex faafayaa dadweynaha Wisconsin—taas oo macnaheedu yahay in uu halis ku yahay caafimaadkaaga. Waxaan ka naxeynaa caafimaadkaaga iyo qoyskaaga. In kastoo faayruskan cusub yahay, waxaan la shaqeynaa gobolka, dowladda hoose, iyo shaqaalaha federaalka si aan kuugu helno macluumaadka saxda ah.

Waa maxay calaamadaha COVID-19?

- Qandho (ugu yaraan 100.4°F)
- Qarqaryo
- Qufac
- Neefsashada oo yaraata ama dhib noqota
- Daal
- Murqo ama jir-xanuun
- Madax-xanuun
- Luminta dhadhanka ama urinta
- Cabbursanaanta
- Xabadka ama sanko oo ay biyo
- Ka da'aan ama matag
- Shuban

Mar kasta oo aan maqalno calaamado kale oo ah COVID-19, liiska ayaan ku sii dareynaa. Si aad u aragto calaamadihii ugu dambeeyey, booqo www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/symptoms.htm.

Waa maxay waxyaabaha la sameyn karo si aan uga hortago in uu ilmahaaga ku dhaco COVID-19?

Waxaad ilmahaaga kala hadashaa waxyaabaha ay maalin kasta sameeyaan si uusan xanuunku ugu dhicin:

- Ku caawi in ay badanaa dhaqdaan gacmahooda.
- Ku caawi in aysan u dhawaan dadka xanuunsan, xataa gurigaaga gudahiisa.
- Xusuusi in ay dadka ka fogaadaan 6 fiit. **Galaasyada aysan ardeydu iska fureyn gafuurxirka**, 3 fiit oo ah kala-fogaaansho ayaa ku filan.
- Afka iyo sanko waa in ay ku daboolaan gafuurxir maro ah marka ay la joogaan dadka kale, haddii ay sidaas iyagu sameyn karaan.
- Ardeyda waa in aad barto in ay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan meelaha ay dadku badanaa taabtaan.
- Ardeyda u sheeg in ay iska warhayaan caafimaadkooda—la soco calaamadahooda oo qandhada ka cabbir maalin kasta.

Wixii faahfaahin dheeraad ah oo aad ilmahaaga uga difaaci karto COVID-19, ka eego: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm.

Muddo intee le'eg ayey calaamaduhu ku soo baxaan?

Waxay qaadan kartaa ilaa iyo 14 maalmood inay dadka ku bilaabato calaamadaha COVID-19. Dadka qaarkood ayaa calaamadahoodu noqdaan kuwa fudud, qaar kalena aad ayey ugu xanuunsadaan, balse dadka qaar baa iyagoo uu ku dhacay COVID-19 ayeysan wax calaamado ah lahayn haba yaraatee.



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02767SO (04/2021)

Goorma ayey ilmaha khasab ku tahay joogidda guriga?

Waxaa khasab ah inay ilmuhu guriga joogaan haddii lagu arko calaamadaha xanuunka ama laga baaro COVID-19 (inta ay sugayaan jawaabta). Waxaa ilmaha loo tixgelinayaa inay xanuunka qabaan haddii lagu arko mid ka mid ah calaamadaha ay la socoto xiddigta (*) ama laba ka mid ah ugu yaraan calaamadaha kale ee kuwaas ka sarreeya:

- Qufac*
- Neefsashada oo yaraata ama ku adkaata*
- Waayidda dhadhanka ama urinta*
- Xabadka oo cabbursan ama sanko oo biyo ka socdaan
- Qandho ama qarqaryo
- Lallabo ama matar
- Shuban
- Madax-xanuun
- Daal
- Murqo ama oogo-xanuun
- Cune-xanuun

Maxay tahay sababta ilmahaygu guriga u joogayo?

In dadka laga fogeeyo ilmaha xanuunsada, iyo ardeyda markuu ku dhaco COVID-19, waa sida lagu joojin karo faayruska. Waxaa macquul ah in dadka aysan ku soo bixin calaamadaha faayruska ay sii qaadsiiyaan dadka kale. Si iskuullada loogu caawiyo inay la socdaan meelaha xanuunku ka dillaacay, qoysaska iyo dadka carruurta haya waa in ay iskuulka soo ogeysiiyaan ilmaha marka ay guriga joogayaan ee lagu arko calaamadaha xanuunka COVID-19 ama haddii la qaadsiiyey COVID-19, waa in la soo sheego isla marka lagu arko wax calaamado ah.

Waa maxay macnaha gooni-yeelidda iyo karantiilka?

Ereyadaas waxaa isticmaala aqoonyahanka caafimaadka dadweynaha si ay u sheegaan sababta ay dadku guryaha u joogayaan. Waa habkii lagu sugi jirey badqabidda caafimaadka dadweynaha qarniyo badan si loo joojiyo in uu jeermis dadka ku dhex faafo.

Gooni-yeelid macnaheedu waa in dadka xanuunsan laga dhex bixiyo dadka caafimaadka qaba. Arrintan mar kasta macnaheedu waa inuu qofka xanuunsan ku nasto sariir uu ku jiifo ama meel guriga ka mid ah oo ay dadka kale ka fogaadaan intii macquul ah.

Karantiilid macnaheedu waa kala-soocidda dadka u dhawaaday dadka xanuunsan iyo kuwa kale. Sababtoo ah dadku waa ay faafin karaan COVID-19 ka hor intaysan wax calaamado ah ku soo bixin, karantiilka ayaa joojin kara in aysan dadka xanuunsan faayruska ku sii faafin dadka kale iyagoo aan ogeyn. Dadka karantiilka ku jira badanaa guriga waa in ay joogaan si ay dadka kale uga fogaadaan.

Sidee baan ku ogaan karaa haddii ay imahayga isku dhawaadeen dad xanuunka qaba?

Waxda caafimaadka dadweynaha ee deegaanka ayaa dadka u soo sheegta goorta guriga la joogayo. Shaqaalaha maamulka caafimaadka dadweynaha ayaa taleefan kuu soo diraya haddii ilmahaagu ku jiro dadka guriga joogaya.

Muddo intee le'eg ayaa ilmahaygu joogayaa guriga haddii lagu soo sheego positive (xanuunka in laga helay) AMA haddii uu dhakhtar ku sheego in uu ku soo bixi karo COVID-19?

Haddii ilmahaaga lagu arko calaamadaha xanuunka waa inay guriga joogaan iyagoo intii macquul ah ka fogaanaya dadka ilaa ay dhacdo saddexda wax ee soo socda:

1. In ay ugu yaraan ka soo wareegato 10 maalmood markii calaamaduhu ku biloqdeen iyo;
2. Inaysan qandho qaban (100.4°F ama wax ka badan) ugu yaraan 24 saac oo aan la siin wax ah daawada qandho jebiska ah, iyo;
3. Calaamaduhu markay ka soo ba'ayaan.
4. Ardeydu uma baahna negative oo soo maraan baaris ah (in wax laga soo waayo) markay iskuulka ku soo noqonayaan.

Ka warran haddii ilmahayga laga helo COVID-19, laakiin aysan ku soo bixin calaamadaha xanuunka?

Waa in ay guriga joogaan 10 maalmood laga soo bilaabo maalintii la baaray iyagoo ka fogaanaya dadka kale intii macquul ah. Sababtuna waa xataa haddii aysan calaamado ku soo bixin, weli faayruskii ayey sii faafin karaan. Ardeydu uma baahna baaris ah negative (in wax laga soo waayo) si ay iskuulka ugu soo noqdaan.

Ka warran haddii ilmahaygu xanuunsado laakiin aan laga soo baarin COVID-19?

Waa inay guriga joogaan, oo gooni laga dhigo, ilaa ay roonaadaan oo ay dhacaan waxyaabaha soo socda oo dhan:

1. Ugu yaraan 10 maalmood inay ka soo wareegatay laga soo bilaabo maalintii calaamaduhu ku bilowdeen, iyo;
2. Inaysan qandho qaban (100.4°F ama wax ka badan) ugu yaraan 24 saac oo aan la siin wax ah daawada qandho jebiska ah, iyo;
3. Calaamaduhu markay ka soo ba'ayaan.
4. Ardeydu uma baahna inay noqdaan negative oo soo maraan baaris ah (in wax laga soo waayo) markay iskuulka ku soo noqonayaan.

Ka warran haddii ilmuhu xanuunsado balse baarista PCR* looga heli waayo COVID-19?

Waa inay guriga joogaan ilaa ay ka roonaadaan oo ugu yaraan 24 saac aan la siin wax ah daawada qandho jebiska ah.

Haddii uu dhakhtar sheego in laga helay wax kale oo aan ahayn COVID-19 (sida fuluuga ama xanuunka gacmaha-lugaha-afka) markaas waa inaad raacdo talada dhakhatarka oo ah shuruudaha dadka looga dhex saarayo. Eeg **Wisconsin Childhood Communicable Diseases Wall Chart, P-44397 oo ah (Waraaqda Xanuunnada Carruurnimada Lagu Kala Qaado ee Wisconsin)** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

*Jawaabta baarista difaaca jirka ee ardeyda ama shaqaalaha aan wax calaamado ah lahayn waa in lagu hubiyo baarista dheecaanka sanko ee PCR test, balse waa in 48 saac lagu qaado baarista hore. Ardeyda ama shaqaalaha waa in la gooni yeelo oo waa in la karantiilo walaalhood iyo qoyska intiisa kale inta la sugayo jawaabaha PCR.

Waa macay “Isku Dhawaanshaha”?

Isku Dhawaanshaha qof kale oo qaba COVID-19 waa khatar uu COVID-19 kuugu dhici karo ama aad ku sii faafin karto. Tusaaleyaasha isku dhawaanshaha waxaa ka mid ah in wax ka yar 6 fiit loo jirsado qof qaba COVID-19 in ka badan 15 daqiiqo, in la wadaago koob biyo laga cabbo ama alaabta cuntada lagu cuno, in toos loo taabto qof ama alaab uu jeermisku gaaray sida xaashiyo wasakh ah, sida kuwa lagu qufacay ama lagu hindhisay.

Isku dhawaanshaha caadiga ah sida marka la isku garab maro dukaanka gudahiisa waxaa yar khatarta faafidda COVID-19.

Ka warran haddii ay ilmahayga “isku dhawaadaan” qof qaba xanuunka COVID-19?

Marka calaamado la isku arko waa in guriga la joogo 14 maalmood ilaa markii ugu dambaysay ee lala joogey qof xanuunsan. Wakhtigaas waa la yareyn karaa marka laga soo baxayo shuruudo. Waa in la raaco talada maamulka iskuulka ee wakhtiga karantiilka. Haddii la isku arko calaamado, markaas ka dib:

1. La xiriir dhakhtarkooda—haddii aysan dhakhatar lahayn, soo garaac 211 si laguugu xiro meelo idinku caawiya caafimaadka. Ka codso baaris—ama raadso **meelaha baarista dadweynaha ee deegaankaaga**. Raac talooyinka badqabidda ee looga hortago xanuunnada faafa, si aad u ilaaliso naftaada, dadka qoyskaaga ah iyo bulshada inteeda kale. Isbitaallo badan oo ku yaalla Wisconsin ayaa u adeega dadka haysta ama aan haysan ceymis:
 - **Wisconsin Association of Free & Charitable Clinics** (Ururka Wisconsin ee Isbitaallada Bilaashka iyo Sadaqada ah ee Xarumaha Taakuleynta Caafimaadka)
 - **Federally Qualified Health Centers** (Xarumaha Caafimaadka ee U Qalma Federaalka) waa ururro ku saleysan-baahida bulshada oo laga helo daryeelka ka-hortagidda iyo daryeelka guud, haddii dadku lacag haysto iyo haddii kale.
 - **Goobaha caafimaadka ee miyiga**
 - **Goobaha caafimaadka qabiillada**
 2. Ka codso baaris.
 3. Raac talooyinka aad ka hesho sida joogidda inta aad ka heleyso jawaabaha
- Ogsoonow in negative (marka lagaa waayo) aysan ahayn macnaheedu in aad karantiilka dhakhso ka baxdo.

Haddii ay ilmahaygu qof xanuunsan "isku dhawaadaan" oo ay ii joogaan ilma kale oo aysan waxba ku soo bixin, ma guriga ayey joogayaan, mise iskuulka ayey imaan karaan?

Maya, ilmaha iyo dadka kale iskuulka iyo shaqadooda ayey aadi karaan. Haddii uu xanuunsado ilmaha u dhawaaday qofka xanuunsan, markaas ilmaha kale waa inay guriga joogaan.

Ka warran haddii aan la noolnahay qof qaba COVID-19?

Dadka ku wada nool hal guri inta badan waa ay isku dhawaadaan. Qof kasta oo idinla nool waa inuu guriga joogaa ilaa ay dhacaan waxyaabaha soo socda oo dhan:

1. In uu roonaado qofka xanuunsan:
 - a. Inay ugu yaraan ka soo wareegato 10 maalmood markii calaamaduhu ku biloqdeen iyo;
 - b. Inaysan qandho qaban(100.4°F) ama wax ka badan ugu yaraan 24 saac oo aan la siin wax ah daawada qandho jebiska iyo;
 - c. Inay ka ba'een qufaca iyo dhibaataaddii neefsashada.
2. **KU DAR** 14 maalmood inay ka soo wareegato si uu qofka xanuunsan u roonaado iyo inaysan calaamado ku soo bixin guriga. Wakhtigaas waa la yareyn karaa marka laga soo baxayo shuruudo. Waa in la raaco talada maamulka iskuulka ee wakhtiga karantiilka.

Ka warran haddii uu xanuunsado ilma “ku dhawaaday” qof qaba COVID-19 balse aan laga baarin COVID-19?

Waa inay ilmahaagu guriga joogaan iyagoo intii macquul ah ka fogaanaya dadka ilaa ay fiicnaadaan oo ay dhacdo saddexda wax ee soo socda:

1. Inay ugu yaraan ka soo wareegato 10 maalmood markii calaamaduhu ku biloqdeen iyo;
2. Inaysan qandho qaban (100.4°F ama wax ka badan) ugu yaraan 24 saac oo aan la siin wax ah daawada qandho jebiska ah, iyo;
3. Inay ka ba'een qufaca iyo dhibaataaddii neefsashada.
4. **WELIBA** waa inay 14 maalmood ka soo wareegato markii ay u dhawaadeen qofkii qabay COVID-19.

Ka warran haddii ay ilmahayga “isku dhawaadaan” qof laga helay COVID-19 oo uu xanuunsado laakiin laga waayo oo uu noqdo negative COVID-19?

Waa in la karantiilo 14 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee ay isku dhawaadeen COVID-19 qofkii qabay. Haddii uu dhakhtar sheego in laga helay wax kale oo aan ahayn COVID-19 (sida fuluuga ama xanuunka gacmaha-lugaha-afka) markaas waa inaad raacdo talada dhakhatarka ee ah shuruudaha dadka looga dhex saarayo. Eeg **Wisconsin Childhood Communicable Disease Wall Chart** oo ah (Waraaqda Xanuunnada Carruurnimada Lagu Kala Qaado ee Wisconsin) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Haddii aan ilmaha dhakhtar loo geyn oo lagu arko xanuun kale, waxaa khasab ah in la karantiilo 14 maalmood iyadoo la raacayo talooyinka marka la baaro:

1. Haddii baaristu tahay nooca PCR, waa in aysan ilmuhu qandho isku arkin 24 saac iyagoon qaadan daawada qandhada.
2. Haddii baaristu tahay nooca difaaca jirka, waa in ilmuhu guriga isku gooni yeelo 10 maalmood ilaa markii ay calaamaduhu ku bilowdeen IYO waa in aysan qandho isku arkin 24 saac iyagoon qaadan daawada qandhada IYO inay calaamadaha ka soo ba'ayaan. Baaris ah PCR ayaa lagula talinayaa dadkaas 48 saac gudahood marka aan wax looga helin baarista difaaca.

Sidee baan ilmahayga ugala hadlaa inaysan iskuulka aadin iyo COVID-19?

Halkan ayey ku qoran tahay talooyin aad ilmaha kula hadasho:

- Si tartiib ah ula hadal.
- Waa inaad u sheegtaa inay iyagu fiican yihiin balse ay xoogaa ka xumaan karaan.
- Tus inaad dhageysaneyso oo ka dibna la hadal.
- Ha isticmaalin hadal noqon kara eedeeynta ama cilladeynta dadka kale.
- Dhug u yeelo waxa ilmuhu ka arkaan ama ka maqlaan idaacadaha.
- U sheeg runta iyo macluumaadka socda.
- Kala hadal ficilka iskuulku sameynayo si ay u difaacaan ardeyda iyo shaqaalaha.

Booqo **Centers for Disease Control and Prevention** (Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortegidda) iyo **Department of Public Instruction** (Waaxda Hanuuninta Dadweynaha) si aad u hesho talooyin badan oo aad ilmaha ugala hadasho COVID-19.

Maxay yihiin fursadaha waxbarashada ee ay ilmuhu baran karaan inta ay guriga joogaan?

Iskuullada waxaa laga filayaa qorshe inay haystaan si ay ardeyda wax ugu bari karaan intarnetka marka ay ka maqan yihiin iskuulka xanuunka awgiis ama in la qaadsiiyey. Sida laga filayo waa inay ardeyda xanuunsan ka qeyb qaadato waxbarasho kale marka loo eego kuwa aan xanuusaneyn ee guryaha iska jooga xanuunka oo lagu daartay awgiis.

Ka warran haddii aanan haysan Wi-Fi ama teknoolaji?

Qoysaska aan haysan Wi-Fi ama teknoolajiga kale, iskuullada ayaa u haya waxbarasho intarnetka ah oo aan ku xirneyn intarnet ama teknoolaji.

Maxaan sameynayaa haddii aanan heleyn 14 maalmood oo aan guriga u joogo ilmahayga?

Waxaa jira meelo ku yaalla Wisconsin oo laga helo taakuleyn. Waxaad soo garaacdaa 211. Waxa kale oo aad booqan kartaa **Resilient Wisconsin** program barta intarnetka ee Adkeysiga Wisconsin si aad uga hesho cunto, caafimaadka dhimirka, guriyeyn iyo waxyaabo kale.

Haddii ilmahayga keliya ay noqoto inay guriga joogaan, sidee bay iyaga oo dhan guriga wax ugu baran karaan?

Iskuulka ayaa idin siinaya waxbarasho intarnetka lagu qaato iyo qalabka ku habboon ilmahaaga.

Ka warran haddii aan ahay shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee la shaqeeya bukaan qaba ama ah COVID-positive—maxay ilmahaygu sameynayaan?

Waxay ilmahaagu dhiganayaan iskuulka haddii uusan ku dhicin calaamadaha xanuunka. Haddii aad ku aragto calaamdaha, guriga ha joogaan oo dhakhtar u gee.

Haddii ilmahaygu guriga joogaan, aniga markaan guriga ku shaqeynayo oo aanan caawin karaan shaqada awgeed—maxaan sameyn karaa?

Iskuulka ilmahaaga ayaa kugu caawin kara waxbarashada lagu qaato intarnetka.

Halkee baan ka heli karaa meelo igu caawin kara cunto?

- Barnaamijka **FoodShare Wisconsin** ayaa dadka oo dhan da' kasta u haya taageero ay ku joojinayaan gaajada si dadka loo nafaqeeyo.
- Waxa kale oo aad soo garaaci kartaa **211** si aad u ogaato cuntada dadka badan loo qeybiyo ama cuntada lagu qeybiyo deegaan kuu dhow.

Halkee baan ka heli karaa taakuleyn ah caafimaadka dhimirka ama habdhaqanka?

- Eeg-oo akhriso **Resilient Wisconsin** barta intarnetka ee Adkeysiga Wisconsin. Waxaa ku qoran macluumaad badan oo u fiican dadka raadinaya taageerada caafimaadka dhimirka ama habdhaqanka.
- Waxa kale oo aad fiirin karaa **BadgerCare** oo ah barnaamijka bixiya daryeelka caafimaadka ee-dadka dakhligoodu yar yahay ee Wisconsin.

Halkee baan ka heli karaa macluumaadyo ku saabsan kaalmada kirada ama kaalmada guryaha?

Waxaad kala xiriiri kartaa deegaankaaga ee **Community Action Program Association** (Ururka Barnaamijka Caawinta Dadweynaha) si aad uga hesho sida loo codsado caawimaadda guryaha.

Halkee baan ka heli karaa macluumaadyo igu caawinaya taageero shaqo-helid?

Barta internetka ee **Resilient Wisconsin** ayaa haysa macluumaadyo ah talooyin ay dadka iyo qoysasku uga gudbaan shaqo la'aanta. The Department of Workforce Development (Waaxda Horumarinta Shaqaalaha) ayaa soo gelisay **su'aalaha soo noqnoqda** ee ku saabsan COVID-19 iyo Wisconsin Unemployment (Shaqo-la'aanta Wisconsin).

Halkee baan ka heli karaa macluumaad ku saabsan taagerada dhibaatooyinka dhimirka?

Waa wax caadi ah in caawimaad la raadsado. Haddii ay kugu dhacdo murugo ama khalkhal aadan xakameyn karin, waxaa dhici karta inaad naftaada-waxyeeleyso ama ku fekerto inaad is disho, ama haddii ay ku soo wejahdo arrin adag ama khatar ah, oo aad u baahato caawimaad, soo garaac 911 ama la xiriir meelo kaa caawin kara xaaladaha adag.

Macluumaadyo Guud

211wisconsin waa adeeg qarsoodi iyo lacag la'aan ah oo kugu sii xiraya barnaamijyo kala ah cuntada iyo nafaqada, guriyeynta iyo caawimaadda kharashka korontada, adeegyada caafimaadka dhimirka iyo maandooriyeyaasha daran, caawimaad ah shaqa-helid iyo dhaqaale.

- **Soo garaac:** 211 ama 877-947-2211
- **Fariin qoran oo ah:** TextWithUs ku soo dir taleefanka 66746

Macluumaadka Tacaddiyada Jinsiga iyo Qoyska Gudahiisa

National Domestic Violence Hotline
(Khadka Tacaddiyada Qoyska Gudahiisa)
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

End Domestic Abuse Wisconsin
(Ururka Wisconsin ee Dabargoynta Tacaddiyada Qoysaska Gudahooda)
endabusewi.org/get-help

Wisconsin Coalition Against Sexual Abuse
(Ururka Wisconsin ee Ka-hortagidda Tacaddiyada Jinsiga)
wcasa.org/survivors/service-providers

National Sexual Assault Hotline
(Khadka Tacaddiyada Xadgudubka Jinsiga)
1-800-656-HOPE (4673)

DOJ Victim Services
(Adeegyada Dhibbanaha ee Waaxda Caddaaladda)
doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources

Macluumaadka Caafimaadka Dhimirka

Mental & Behavioral Health Crisis Support

(Taageerada Dhimirka & Habdhaqanka Xaaladaha Caafimaadka Adag)

HOPELINE (KHADKA CAAWIMAADDA)

Waxaa la heli karaa 24/7

Farriin qoran oo ah: HOPELINE ku soo dir taleefanka 741741

NAMI Helpline (Khadka Caawimaadda ururka dhimirka ee NAMI)

Soo garaac: 1-800-950-NAMI (6264)

National Suicide Prevention Lifeline (Khadka Ururka Ka-hortagidda Is-dilidda)

La hadal la-taliye

Soo garaac: 1-800-273-8255

Trans Lifeline (Khadka Caawimaadda Dadka Jinsiga Beddeshay)

Waxaa la heli karaa 24/7

Soo garaac: 877-565-8860

Trevor Project (Mashruuca Trevor ee Ka-hortagidda Is-dilidda Qoomuluudka)

Waxaa la heli karaa 24/7

Soo garaac: 866-488-7386

Farriin qoran oo ah: START to 678678

Veterans Crisis Line (Khadka Xaaladaha Adag ee Hawlgabka Ciidanka)

Waxaa la heli karaa 24/7

Soo garaac: 1-800-273-8255, taabo 1

1-800-799-4889 (waa taleefanka dhagoolaha iyo dadka dhegaha culus)

Farriimaha taleefanka: 838255

Macluumaadka Joojinta Maadooriyaha

Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Taleefanka Caawimaadda Kasoo-Kabsashada Mukhaadaraadka), oo diyaar ah 24/7

- **Soo garaac:** 211 or 833-944-4673
- **Farriimaha taleefanka:** Lambarka boostada xaafaddaada (zip code) ku soo dir 898211