

# Noocyada Karantiilka: Su'aalaha Iyo Jawaabo



## Waxaan ku dhawaaday xanuunka oo calaamado ma lihi Muddo intee le'eg ayaan karantiil galayaa?

Department of Health Services (Waaxda Adeegyada Caafimaadka) waxay kula talineysaa 14-maalmood oo karantiil ah dadka xanuunka ku dhawaaday marka ay suuroobeyso ee aysan calaamado jirin. Waxaa jira talooyin lagu yareyn karo karantiilka, balse waa marka ay dadka xanuunka ku dhawaaday la socon karaan calaamadaha xanuunka ilaa 14 maalmood.

- Karantiilka 14-ka maalmood 10 ayaa laga dhigi karaa.
- Karantiilku 7 maalmood ayuu u noqonayaa qofkii wax looga heli waayo (baarista PCR ama difaaca jirka) marka baarista la sameeyo maalinta 6-aad ama 7-aad.

La socio talooyinka caafimaadka dadweynaha ee sida xirashada gafuuxirka, dhaqista gacmaha, kala-fogaanshaha dadka, iyo kulamada dadka oo laga joogo. Noocyada karantiilka yar dadka lagama yeeli karo xaaladaha iyo meelaha qaarkood. Haddii aadan ogeyn shuruudaha karantiilka, la xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha.

## Waa maxay talooyinka karantiilka ee dadka xanuunka ku dhawaada ee uu ku dhaco is beddelka COVID-19?

Caddeyn cilmiyeysan ayaa sheegeysa in khatarta la isugu gudbin karo 10 maalmood ka dib ay yar tahay marka ay dad aan calaamado isku arkin ku dhawaadaan xanuunka. Xaaladaha qaarkood, khatarta dheeraadka ah ee la xiriirta karantiilka in la yareeyo ayaa aad noogu fiican, oo ma jiro culeys la saari doono dadka, qoysaska, iyo bulshada oo dhan.

Noocyada karantiilka in la yareeyo meelaha qaar ayaa loo isticmaali karaa, laakiin ma fiicna sababtoo ah waxaa badaneysa khatarta la isugu gudbin karo xanuunka marka loo barbardhigo karantiilka 14-ka maalmood.



## Maxaa 14-ka maalmood loogu tixgeliyaa nooca ugu fiican ee ah karantiilka?

Muddada uu ku soo bixi karo faayruska keena COVID-19 weli waa 14 maalmood. Taas macnaheedu waa in uu xanuunku ku soo bixi karo wakhti kasta oo ah 14-ka maalmood ka dib marka lagu dhawaado qofka qaba xanuunka COVID-19.

Sida ay ku dhacayso in uu qof ku dhawaaday xanuunka sii faafiyo isaga oo aan isku arkin calaamadaha COVID-19 waa ay yar tahay 10-maalmood ka dib karantiilka, balse khatartu uma yara sida karantiilka ah 14-ka maalmood.

## Maxaa dhacaya haddii ay caafimaadka dadweynaha, goobaha shaqada, ama iskuulka shuruud ka dhigaan karantiil ah 14-ka maalmood oo ay diidaan yareynta karantiilka?

La socio talooyinka deegaanka iyo kuwa dowladda dhexe. Haddii aadan ogeyn shuruudaha karantiilka, degmadaada kala xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha oo aad ka heleyso faahfaahin dheeraad ah.

## Miyaan ka qeyb qaadan karaa hawlaha muhiimka ah (shaqo, iskuul, dukaanka cuntada, iwm.) meelo guriga ka baxsan ka dib marka aan dhameysto muddada karantiilka 10-ka ama 7-ka maalmood?

Kala tasho waaxda caafimaadka deegaanka, goobta shaqada, ama iskuulka marka aad ku noqon karto hawlahaaga caadiga ah. Haddii aad soo maro karantiilka gaaban, weli waa in aad la socoto calaamadaha iyo talooyinka caafimaadka dadweynaha 14-ka maalmood ee ku xiga markaad xanuunka ku dhawaatay.

Haddii aadan sameyn karin kala-fogaanshaha dadweynaha goobaha oo dhan (sida, gaadiidka dadweynaha, in dadka kale lala shaqeeyo) inta lala soconaayo calaamadaha, waxaa lagu talinayaa in aan la gaabin wakhtiga karantiilka buuxa ee 14-ka maalmood.

## Maxaa dhici doona haddii aan isku arko calaamado inta aan ku jiro karantiilka, ama ka dib markaan dhameysto?

Haddii aad isku aragto calaamadaha COVID-19 mar ay noqotaba, dadka kale ka dhex bax, la xiriir dhakhtarkaaga, oo ha lagaa baaro COVID-19.

## Maxaa dhacaya haddii aan ku dhawaaday qof qaba COVID-19, oo aan ku noolahay meel ciriir ah, sida guryo muddo dheer lagu daryeelo dadka, guryaha darbi-jiifka lagu xareeyo, xabsi, ama gaalshire?

Shortened quarantine options may not be acceptable in some circumstances or settings. Quarantine lengths in high-risk congregate settings may be determined on a case-by-case basis. Follow local and institutional quarantine guidance.



## Waxaan ku dhawaaday qof qaba COVID-19. Haddii la iga baaray maalinta 4-aad ee karantiilka anigoo la iga waayey, ma ka dhigi karaa karantiilka 7 maalmood?

Maya. Karantiilku wuxuu noqon karaa 7 maalmood haddii aysan wax calaamado ah kugu soo bixin oo baaris ahaan lagaaga waayo xanuunka (nooca PCR ama difaaca jirka) marka saamiga lagaa qaaday **maalinta 6-aad ama 7-aad (ilaa 48 saac dhammaadka karantiilka ka dib)**. Haddii ay waaxda caafimaadka deegaanka kaa yeesho in aad goor hore gaabiso karantiilka, waa in mar labaad lagu baaro maalinta 6-aad ama 7-aad ee karantiilka.

## Haddii aan qaatay tallaalka COVID-19, ma u baahnahay in aan karantiilid galo?

Haddii aad si buuxda isaga tallaalka COVID-19, macnaheedu waa marka ay ka soo wareegato laba toddobaad ilaa markii aad qaadatay tallaalkii labaad, oo aad dabadeedna ku dhawaato qof uu ku dhacay COVID-19, uma baahnid in aad karantiilid gasho. Si kastaba, waa in aad:

- Isa soo baarto 5 ilaa 7 maalmood oo iska ogow wixii calaamado ah ee kugu soo baxa ilaa iyo 14 maalmood ka dib markii aad xanuunka ku dhawaatay.
- Gafuurxir u isticmaal guryaha gudahooda ilaa 14 maalmood ka dib markaad ku dhawaatay xanuunka ilaa lagaa soo waayo COVID-19.

**Haddii aad isku aragto calaamadaha COVID-19, dadka ka dhexbax, la xiriir dhakhtarkaaga, oo ha lagu soo baaro.**