

# Kahortag faafidda COVID-19 haddii aad bukto

Qaybta la heli karo: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Haddii aad qabto COVID-19 ama u malaynayso inaad qabto COVID-19, raac tilmaamaha hoose si aad isku daryeesho una caawiso ilaalinta dadka kale ee gurigaaga iyo bulshada.

## Guriga joog inaad daryeel caafimaad raadsanayso mooyee.



- **Guriga joog.** Inta badan dadka qaba COVID-19 si fudud ayuu u qabtaa waxayna ku bogsan karaan guriga iyagoon u baahan daryeel caafimaad. Gurigaaga joog, haddii aadan raadsanayn daryeel caafimaad. Ha tagin meelaha caamka ah.
- **Naftaada ilaali.** Nasasho qaado oo dareere badan cab. Qaado dawooyinka dhakhtarka kuu qorin, sida acetaminophen, si ay kaaga caawiyaan inaad dareento fiicnaan.
- **Joogtee la xiriiridda dhaqtarkaaga.** Wac kahor intaadan helin daryeel caafimaad. Hubso inaad hesho daryeel haddii aad dhib ku qabtid neefsashada, ama aad leedahay wax calaamado digniin ah oo deg-deg ah, ama haddii aad u maleynayso inay tahay xaalad degdeg ah
- **Iska ilaali gaadiidka dadwaynaha,** cid isla-raacidda, ama tagsiyada.

## Gooni uga bax dadka kale iyo xayawaanka gurigaaga jooga.



- **Intii suurtogal ah, waa inaad joogto qol gaar ah** oo ka gaar ah dadka kale iyo xayawaanka gurigaaga jooga. Sidoo kale waa inaad isticmaasho xamaam gaar ah, hadduu jiro. Haddii aad u baahan tahay inaad ka ag dhawaato dadka kale ama xayawaanka gudaha ama dibadda guriga, xiro marada wejiga daboosha.
  - Fiiri **COVID-19 iyo Xayawaanka haddii aad su'aalo ka qabto xayawaanka gurigaaga jooga:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
  - Tilmaamo dheeri ah ayaa loo heli karaa kuwa **ku nool goobaha iskudhaw.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) iyo **guryaha la wadaago** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

## La soco astaamahaaga.



- **Calaamadaha COVID-19 waxaa ka mid ah qandho, qufac, iyo neefsasho yari laakiin astaame kale ayaa laga yaabaa inay sidoo kale jiraan.**
- **Raac tilmaamaha daryeelka ee bixiyahaaga daryeelka caafimaad iyo waaxda caafimaadka ee deegaanka.** Maamulada caafimaadka deegaankaagu waxay bixin doonaan tilmaamo kusaabsan hubinta astaamahaaga iyo tabinta macluumaadka.

## Marka aad Raadsanaysid Adeegga Caafimaad ee Degdegga ah

Eeg **calaamadaha digniinta degdega\*** ee COVID-19. Haddii qof muujinayo mid ka mid ah calaamadahan, **si dhakhso leh u raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah:**

- Neefsashada oo dhib ah
- Laab xanuun ama lab cadaadis joogto ah
- Jahawareer cusub
- Bishimaha ama wejiga oo buluug noqda
- Hurdo ka kicid la'aan ama soo jeedid la'aan

\*Liiskani ma uusan koobin dhammaan astaamaha suurtogalka ah. Fadlan ugu wac daryeel-bixiyahaaga caafimaad wixii ah astaamo kale oo daran ama walaac kugu abuuraya.

**Wac 911 ama sii waco xarunta gurmada degdegga ah ee deegaankaaga:** Ogeysii howlwadeenka inaad daryeel u rabto qof qabo ama qabi karo COVID-19.

## Hore ula sii hadal inta aad booqan dhakhtarkaaga.



- **Hore u sii wac.** Booqashooyin caafimaad oo badan oo caadi ah ayaa dib loo dhigaa ama waxa lagu dhammeeyaa taleefan.
- **Haddii aad leedahay ballan caafimaad oo aan dib loo dhigi karin, wac xafiiska dhakhtarkaaga,** oo u sheeg inaad qabto ama aad qabi karto COVID-19.

## Haddii aad bukto, ku xiro marada wejiga lagu daboolo sanko iyo afka.



- **Waa inaad ku xirato marada wejiga daboosha sanko iyo afka** haddii ay khasab tahay inaad u dhawaato dad kale ama xayawaan, oo ay kujiraan xayawaanka guriga (xiitaa marka guriga la joogo).
- Uma baahnid inaad xirato marada wejiga daboosha haddii aad kaligaa tahay. Haddii aadan xiran karin marada wejiga daboosha (sababtoo ah neefsiga ayaa kugu dhib ah), ku dabool qufaca iyo hindhisadaada qaab kale. Isku day inaad u jirto ugu yaraan 6 fuudh (2 miitir) dadka kale. Tani waxay ilaalin doontaa dadka kaa ag dhaw.
- Waa inaan loo xirin dharka daboolka wajiga carruurta ka yaryar 2 jirka, cid kasta oo neefsiga dhib ku qabta, ama cid kasta oo aan awoodin inay iska bixiso daboolka bilaa caawin.

**Ogow:** Muddada lagu jiro COVID-19-ka adduunka ku baahay, af-xirrada heerka caafimaadka waxa loogu talagalay shaqaalaha caafimaadka iyo qaar gargaarayaasha hore ah. Waxaad u baahan kartaa inaad samayso marada wejiga daboosha adigoo adeegsanaya shalmad ama masar.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada.

- **Afkaaga iyo sankaaga ku dabool** tiish markii aad qufacayso ama hindhisayso.
- **Ku tuur tiishka la isticmaalay** qashin-qub bac la sii dhex galiyey.
- **Isla markiiba ku dhaq gacmahaaga** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo ayna jirin, ku nadiifi gacmahaaga nadiifiyaha gacmaha ee ay kujirto alkahoosha taasi oo ka kooban ugu yaraan 60% alkahool.



## In badan nadiifi gacmahaaga.

- **Ku dhaq gacmahaaga** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Tani waxay gaar ahaan muhiim tahay kadib marka aad iska biiso duufka, qufacdo, hindhisto; aad ka timaado xamaamka; iyo kahor cuntista ama diyaarinta cuntada.
- **Isticmaal gacmo nadiifiye** haddii saabuun iyo biyo aad waydo. Ku nadiifi gacmahaaga nadiifiyaha gacmaha ee ay kujirto alkahoosha taasi oo leh ugu yaraan 60% alkahool, adigoo wada gaarsiinaya gacmahaaga oo dhan oo isku xoqaya ilaa aad dareento qallayl.
- **Saabuun iyo biyo waa ikhtiyaarka ugu fican**, gaar ahaan haddii gacmahaagu muuqaal ahaan wasakh yihiin.
- **Iska ilaali ku taabashada** indhaha, sanka, iyo afkaaga gacmahaaga oo aadan dhaqin.



## Iska ilaali wadaagista shayada shakhsiyeed ee guryaha lagu isticmaalo.

- **Ha la wadaagin** suxuunta, koobabka cabbitaanka, koobabka, weelka wax lagu cuno, tuwaalada, ama go'a sariirta dadka kale ee gurigaaga jooga.
- **Ku maydh shayadan gabi ahaan kadib isticmaalidda** saabuun iyo biyo ama ku rid mishiinka weelka dhaqa.



## Nadiifi dhammaan meelaha "taabashadu ku badan tahay" maalin kasta.

- **Nadiifi oo jeermiska ka dil** meelaha taabashadu ku badan tahay ee "qolka bukaanka" iyo xamaamka. U oggolow qof kale inuu nadiifiyo oo uu jeermiska ka dilo meelaha caamka ah, laakiin yaysan nadiifin qolkaaga jiifka iyo xamaamkaaga.
- **Haddii daryeela ama qof kale ay tahay inuu nadiifiyo oo uu jeermiska ka dilo** qolka hurdada ama xamaamka qofka buka, waa inuu sidaas yeelo markii laga fursan waayo. Daryeelaha/qofka kale waa inuu xirto maro waji-xir oo uu sugo inta ugu badan ee suurtoagal ah kadib markii qofka bukaa uu xamaamka isticmaalay.



Meelaha taabashadu ku badan tahay waxa kamid ah taleefanada, aaladaha fogaan hagista, marfishyada, miisaska dushooda, gacmaha albaabada, tasiilaadka xamaamka, musqulaha, kiiboodhada, taabletyada iyo miisaska sariirta la ag dhigo.

- **Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha yeelan kara dhiigga, saxarada, ama dheecaanada jirka.**
- **Isticmaal nadiifiyayaasha iyo jeermis-dilayaasha guriga.** Ku nadiifi meesha ama shayga saabuun iyo biyo ama uskag-gooye kale haddii uu wasakh yahay. Kadib isticmaal jeermis-dilaha guriga.
  - Hubi inaad raacdo tilmaamaha summadda si aad u hubiso isticmaalka waxsoosaarkan oo badbaado leh wax-ku-oolna ah. Waxsoosaarro badani waxay ku taliyaan ka dhigida oogada mid qoyaan muddo dhawr daqiiqo ah si jeermisku u dhinto. Qaar badan sidoo kale waxay ku taliyaan digtooni sida xirashada gacmo-gashiyo iyo hubinta in meesha hawadu si fican u soo galayso marka la isticmaalayo waxsoosaarka.
  - Jeermis-dilayaasha guriga ee EPA ka diiwaangshan intooda badan waa qaar wax-ku-ool leh.

## Markaad la joogi karto dadka kale ka dib markii aad qaaday ama ay u badan tahay inaad qaaday COVID-19



Markaad la joogi karto dadka kale (joojinta guri gooni-yeelidda) waxay kuxirantahay qodobdo kaladuwan xaaladaha kala duwan.

- Waxaan **u malaynayaa ama ogahay inaan qabay COVID-19, oo waxaan lahaa astaamo**
  - Waad la jiri kartaa kuwa kale ka dib
    - 3 maalmood oo qandho la'aan ah

**OO**

  - calaamadaha ay wanaagsanaadaan

**IYO**

  - 10 maalmood kadib marka ugu horaysay ee calaamadaha ay soo muuqdeen
  - Hadba talada bixiyahaaga daryeelka caafimaad iyo helitaanka baadhitaan, waxaa laga yaabaa in lagu baadho si loo ogaado inaad wali COVID-19 qabtid. Haddii lagu baadhi doono, waad la joogi kartaa dadka kale markii aadan qandho qabin, astaamo aya wanaagsanaadaan, oo aad hesho laba natiijooyin oo taban (negative) oo isku xigta, oo ugu yaraan 24 saac doo oo kala fog.
- **Waxaa la iga helay COVID-19 laakiin ma lahayn astaamo**
  - Haddii aad sii ahaato astaamo la'aan, waxaad la joogi kartaa kuwa kale ka dib:
    - 10 maalmood ayaa laga joogaa baadhitaanka
  - Hadba talada bixiyahaaga daryeelka caafimaad iyo helitaanka baadhitaan, waad is baadhi kartaa si aad u ogaato inaad wali COVID-19 qabto. Haddii lagu baadhi doono, waad la joogi kartaa dadka kale hadii aad hesho laba natiijooyin oo taban (negative) oo isku xigta, oo ugu yaraan 24 saac doo oo kala fog.
  - Haddii aad isku aragto astaamo kadib marka lagaa helo cudurka, raac hagaha kore ee "Waxaan u maleynayaa ama waan ogahay inaan qabo COVID, waxaanna lahaa astaamo."