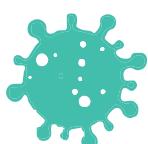

Waxa aad samaynayso hadii meel laguugu xidhay ama aad dadka uga dhax baxday COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



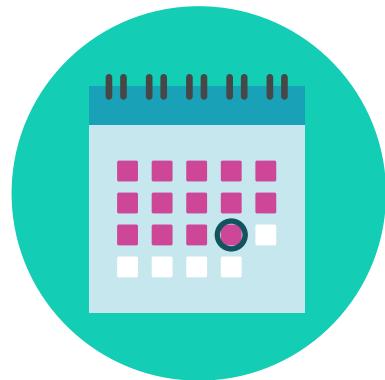
UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Maxaa meel la iigu xidhayaa 14 maalmood?

Waxaa meel lagu xidhaa dadka aan xanuunsanayn oo aan lahayn calaamada COVID-19, laakiin laga yaabo inuu soo gaadhey fayrusku. Wuxuu lagaa dalban doonaa inaad meel isku soo xidho 14 maalmood hadii aad u baylan noqotay fayrusku. Wuxaa aad ugu baylihi kartaa faryusku siyaabo badan sida adiga oo u socdaalay aaga ay jiraan dad badan oo qaba COVID-19 ama inaad u dhawaato qof qaba. Hadii qof qoyskaaga kamid ah laga helo waa inaad meel isku soo xidhaa. Meel isku soo xidhku waxaa uu keenayaa in aydaan isasoo gaadhin dadka kale, si markaa aanad dadka kale u gaadhsiin caabuqa.



Maxaan samaynayaa hadii aan meel isku soo xidho?



- Wuxaa aad joogtaa guriga 14 maalmood.
- Wuxaa aad xadidaa tirada booqdayasha ee gurigaaga.
- Wuxaa aad kaliya ka baxdaa guriga hadii ay waajib kugu noqoto ama aad daryeelka caafimaad doonanayso.
- Wuxaa aad isku daydaa inaad 6 fuudh u jirsato dadka kale.
- Wuxaa aad nadiifisaa meelaha badanaa la taabto (taleefanka, gacanta albaabka, meesha laydhka laga shido, gacanta suuliga, gacanta qasabadda bullaacad, kabadhka dushiisa, iyo wixii kale ee bir ah).

Waxaa tan loo yaqaan kala fogaanshaha dadka. Wuxaa aad joogtaa gurigaaga ilaa inta ay suurto gal tahay. Wuxaa aad ka dalbataa qof kale inuu inta uu tukaanka kuu qabto uu kusoo iibiyoo cuntada ama alaabta. Hadii ayna macquul ahayn, wuxaa aad isku daydaa inaad qabato tukaanka kaliya marka ay khasab kugu tahay. Ka fogaanshaha dadku waxaa ay muhiim u tahay in lagu yareeyo faafitaanka COVID-19. Xataa hadii aanad xanuunsanayn ama aanad wax calaamad ah lahayn oo COVID-19 ah, waa inaad gurigaaga joogtaa oo aanad shaqada, waxbarashada iyo kiniisada toona tegin. Inaad iska ilaalsiso meesha dadku iskugu yimaadaan waxaa ay ilaalsisa adiga iyo qoyskaaga. Wuxaa aad isku daydaa inaad 6 fuudh u jirsato dadka kale. Hadii ay khasab noqoto inaad meel qabato ama aad kooxo ay tahay inaad u dhawaato, wuxaa aad gacantaada ku maydhaa saabuun iyo biyo sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awoodo. Hadii aanad heleynin saabuun iyo biyo, wuxaa aad ku nadiifisaa gacmahaaga nadiifiyaha alkohoosha ah. Hadii aad ka wayn tahay 60 jir ama aad qabto xanuuno kale, wuxaa aad joogtaa guriga oo waxaa aad ka fogaataa dadka kale.

Miyay dadku isoo eegi karaan maalin kasta si ay u eegaan xaaladdayda?

Waxaa jira laba siyaabood oo aad ula socod karto calaamadaha xanuunkaaga. Hal dariiq waxaa la dhahaa la socodka firfircooni. La socodka firfircooni, waa marka qof ka socda waaxda caafimaadka deegaanku inta uu kula soo hadlo hal mar maalintii uu markaa la socdo xaaladdaada oo uu markaa ku waydiinayo sida aad dareemeyso. **Waaxda caafimaadka ayaa kula soo hadli karta si ay kuula socoto. Hadii aanad ka qaban taleefanka, waxaa muhiim ah inaad kusoo celiso sida ugu dhakhsaha badan ee macquulka ah.**

Qaabka kale waxaa la yidhaahdaa la socodka naftaada. La socodka naftaada, waaxda caafimaadka maalin kasta kulama soo hadli doonto. Laakiin, waxaa lagaa dalban doonaa inaad lasoo hadasho waaxda caafimaadka deegaankaaga kaliya hadii aad xanuunsanayso ama aad yeelato calaamado kale wakhtiga aad meesha isku soo xidhay.

Qaabka ay noqoto qaabka socodkaagu iyadoon la eegin, hadii aad qabto xumad, qufac, ama neefsiga oo kugu adkaada, murqo xanuun, cune xanuun, ama dareenka urta ama dhadhanka oo hoos u dhaca,0 waxaa aad kala hadashaa dhakhtar, waaxda caafimaadka deegaankaaga, ama Waaxda Caafimaadka Utah **1-888-EPI-UTAH (1-888-374-8824)**.



Maxaa la iiga baahan yahay inaan qoro heerkulkayga iyo calaamadahayga 14 maalmood?

Hadii aad u baylahday COVID-19, waxa ay qaadan kartaa ilaa 14 maalmood in la ogaado in aad xanuunsanayso. Tani KAMA dhigna inaad xanuunsan doonto, laakiin waxaa muhiim ah inaad qorto heerkulkaaga iyo calaamadahaaga maalin kasta, waa intaayoo aad xanuuusataaye.



Hadii aad xanuunsato wakhtiga aad meesha iskusoo xidhay, la hadal dhakhtarkaaga iyo waaxda caafimaadka. Waa inaad iska baadhaa COVID-19. Waxa aad sidoo kale la dhax baxaysaa dadka isla markaba.

Shaybaadhka

Waaxda caafimaadku waxay kaa dalban kartaa inaad gasho shaybaadh COVID-19 ah, xataa hadii aanad xanuunsanaynин.

Hadii lagaa helo xanuunka, waxa aad raacdaa tilmaamaha inaad dadka ka dhax baxdo ah ee bogga 5. Qof ka socda waaxda caafimaadka aaya kula soo hadli doona.

Hadii aan lagaa helin, waa inaad dhamaystirataa 14 maalmood ee aad meesha isku soo xidhayso xataa hadii aanad xanuunsan.



Sidee ayaan ula soconayaa calaamadahayga?

Waxa aad isticmaashaa tallaabooyinka soo socda si aad u eegto calaamadahaaga oo aad u qorto macluumaadkaaga. Waa inaad samaysaa tallaabooyinkan 2 jeer maalintii mudada 14-ka maalmood ah ee aad meesha isku soo xidhay iyada oo waaxda caafimaadku ay kuu sheegto moojee inaad joojiso. **Waaxda caafimaadku waxa ay kuu sheegi doontaa taariikhda ugu danbaysay ee aad u baylahday iyo taariikhda aad joojinayso qoraalka heerkulka iyo calaamadahaaga.**



jeer



Tallaabada 1

Waxa aad iska qaaddaa heerkulka 2 jeer maalintii. Waxa aad samaysaa sidaa maalin kasta 14 maalmood.

- Waxa aad isticmaashaa heerkulbeeg aad ku eegeyso heerkulkaaga.
- Hadii aanad haysan heerkulbeeg, qor haddaad u malaynayo inaad xumad leedahay (maqaarkaaga ayaa diiri kara ama casaan kara, ama waxa aad leedahay qadhqadhyo ama dhidid).
- Waxa aad iska qaaddaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habbeenki (Gelinka Danbe). Hadii aad ilawdo inaad iska qaaddo heerkulka, waxa aad iska qaaddaa sida ugu dhakhsaha badan marka aad xasuusato.



Waxyabo muhiim ah oo ay tahay inaad ka ogaato iska qaadida heerkulka:



Waxa aad sugtaa 30 daqiqo kadib marka aad wax cunto, cabto, ama aad jimicsato si aad heerkulkaaga u qaaddo.

Waxaad



sugtaa kadib
marka aad wax
cunto, cabto
ama jimicsato



Heerkulkaaga cabbir kahor inta aanad qaadan dawo. Dwoooyinka qaar ayaa hoos u dhiga heerkulka taas oo markaa ay adkaanayso in la ogaado hadii aad xumad leedahay. Waxa aad sugtaa 6 saacadood si aad iskaga qaado heerkulka kadib marka aad qaadato dawada sida:

- Acetaminophen, sidoo kale loo yaqaan paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Waxaad



sugtaa dawo
kasta markaad
qaadato



Waxaa wanaagsan in la isticmaalo heerkulbeegga dhagaha sabiga, dhallaanka, iyo caruruut ka yar 4 sano jirka. Hadii aad heerkulka ka qaado ilmahaaga kilinkilada oo markaa heerkulkeedu uu noqdo $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ ama uu ka sareeyo, ilmahaagu waxa uu qabaa xumad. Waxaa muhiim ah inaad u sheegto dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka deegaanka hadii ilmahaaga aad heerkulka ka qaaday kilinkiladiisa.

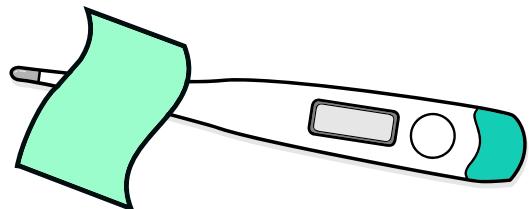


Waxa aad isticmaashaa
heerkul beega caruruut
yaryar ee 4 sano
jirka ka yar.



Tallaabada 2**Waxaad ku qortaa heerkulkaaga iyo calaamadaha foomka dhamaadka buuggan. Waxa aad samaysaa sidaa maalin kasta 14 maalmood.**

- Taariikhda markii ugu danbaysay aad u baylahday ee foomka ku taala waa maalinta aad u baylahday COVID-19. Wuxuu noqon karaa markii ugu danbaysay ee aad isasoo gaadheen qof markii la baadhay laga heley COVID-19 ama maalinta aad kasoo noqotay safarka. Taariikhda aad joojin karto la socodka heerkulkaaga iyo calaamaduhu waa 14 maalmood kadib taariikhda aad u baylahday. Hadii aanad garanayn waxa ay noqonayaan taariikhahani, waxa aad la hadashaa waaxda caafimaadka. Waxa aad buuxisaa dhamaan taariikhaha 14 maalmood. Meelna iyada oo madhan ha dhaafin.
- Wuxaad ku qortaa heerkulkaaga foomka dhamaadka buugga. Waa inaad iska qaadaa heerkulka 2 jeer maalintii. Wuxa aad iska qaadaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habeenkii (Gelinka Danbe).
- Hadii aad isku aragto wax calaamado ah oo ku qoran foomka, waxa aad ku calaamadisa "Y" oo ah haa ama "N" oo ah maya.

**Tallaabada 3****Waxaad nadiifisaa heerkulbeega mar kasta oo qofi isticmaalo.****Tallaabada 4****Hadii aad qabto xumad, qufac, ama neefsigu kugu adkaato:**

- Hadii aad u aragto inay tahay inaad dhakhtar u tagto isla markaba, la hadal ama u sheeg inaad la socota xaaladdaada COVID-19 kahor inta aanad u tegin xafiiskiisa ama xarunta caafimaadka.
- Hadii aad u aragto inay tahay inaad la hadasho 911, waxa aad u sheegtaa inaad la socota xaaladdaada COVID-19.
- Wuxaad la hadashaa waaxda caafimaadka deegaankaaga. Hadii aad iyaga waydo, waxa aad kala hadashaa Waaxda Caafimaadka Utah lambarka 1-888-374-8824.
- Hadii heerkulkaagu uu yahay $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ ama uu ka sareeyo, waxa aad qabtaa xumad.
- Hadii aad heerkulka ka qaadday ilmahaaga kilinkilada oo markaa heerkulkiisu uu noqdo $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ ama uu ka sareeyo, ilmahaagu waxa uu qabaa xumad.



La hadal dhakhtarkaaga
marka hore si uu
tilmaamo kuu siiyo

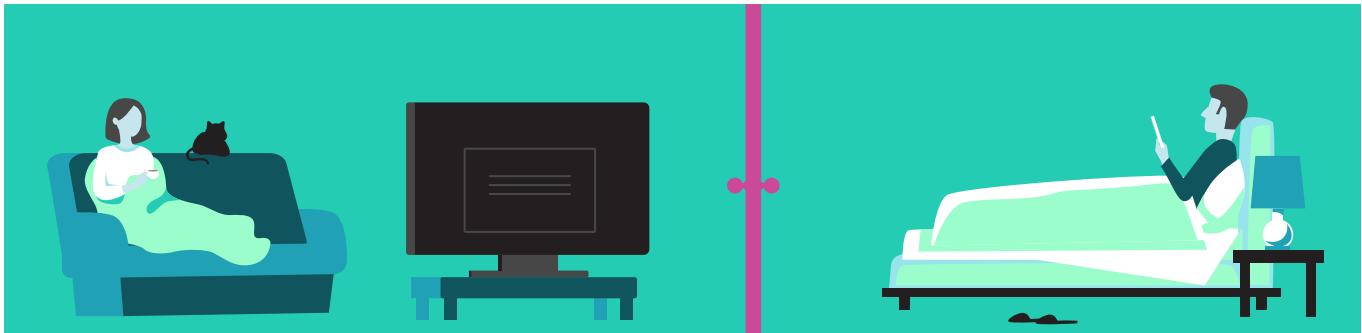


Dadka waa weyn
Heerkul
 $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$
ama ka sareeyo

Dadka waa weyn
Heerkul
 $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$
ama ka sareeyo

Goorma ayay tahay inaan dadka ka dhax baxo?

Ka dhax bixida dadka waxaa loogu talo galay dadka xanuunsanaya ama laga heley COVID-19. Qof kasta oo deggan gurigaaga waa inuu joogaa guriga hadii qof guriga deggan laga helo COVID-19. Ka dhax bixida dadka waxaa loogu talo galay dadka aan xanuun badan lahayn si isbitaalka loo geeyo. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi kara inaad gurigaaga ku bogsan karto. Ka dhax bixida dadku waxa ay dadka xanuunsanaya ka dhax saartaa dadka caafimaadka qaba si markaa ayna u xanuunsan inta uu u gudbiyo xanuunka.



Inuu qofku naftiisa takooro waxay ka dhigan tahay:

- Waxa aad joogtaa gurigaaga adiga oo u baahda daryeelka caafimaad moojee.
- Waxa aad isku daydaa inaad qol kaligaa ah ka degto dadka kale ee guriga. Hadii ayna macquul ahayn, waa inaad 6 fuudh u jirsato dadka kale.
- Isku day inaad isticmaasho suuli kuu gaar ah oo aanad dadka kale ee guriga la isticmaalin.
- Waxa aad nadiifisaa meelaha badanaa la taabto (taleefanka, gacanta albaabka, meesha laydhka laga shido, gacanta suuliga, gacanta qasabadda bullaacada, kabadhka dushiisa, iyo wixii kale ee bir ah).
- Ha socdaalin hadii aad xanuunsanayso.
- Waxa aad afkaaga iyoiskaaga saartaa kilinikis ama suxulkaaga (maaha gacantaada) marka aad hindhisayso ama qufacayso.
- Waxa aad ku maydhaa gacmahaaga saabuun iyo biyo isla marka aad qufacdo, hindhisto ama aad duufka iska bi'iso. Hadii aanad haysan saabuun iyo biyo, waxa aad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha alkohooshe leh. Wuxaad isku daydaa inaad isticmaasho gacmo nadiifiyaha alkohoosha leh ee alkohooshiisu tahay 60% ilaa 95% .
- Waxa aad xidhataa waji-gashad hadii aad u dhawaanayso dad kale (hadii aad qol ama gaadhi ku wada jirtaan). Hadii aanad xidhan karin waji-gashad maadaama oo markaa neefsiga uu kugu adkaynayo, dadka qol ha wada gelina. Hadii dad soo galayaan qolkaaga, waa inay xidhaan waji-gashad.



Waxa aad isku daydaa inaad ku noolaato qol kale



In la isticmaali suuli kale oo aan ahayn kay dadka kale isticmaalaan.



In la nadiifiyo meelaha badanaa dadku taabtaan



Waxaad gacmahaaga ku maydhaa saabuun iyo biyo



Waxaad xidhataa waji-gashad markaad la joogto dadka kale



Goorma ayaan joojin karaa inaan dadka ka dhax baxo?

Hadii lagaa helo xanuunka oo aad calaamado yeelato

Waa inaad dadka kale ka dhax baxdaa ilaa inta ay xumadu kaa baaba'ayso, oo aad markaa ka ladnaanayso calaamadaha ugu yaraan 3 maalmood iyo hadii ay kasoo wareegtay ugu yaraan 7 maalmood markii aad xanuunsatay. Tani waxa ay ka dhigan tahay marka aanad dawo u isticmaalin aad xumada kula dagaalamayso oo dhamaana calaamaduhu kaa baaba'een. Dadka kale uu guriga kula deggani waa inay meel isku soo xidhaan 14 maalmood oo ka bilaabanta markii ugu danbaysay ee aad isasoo gaadheen. Qof kasta oo qoyskaaga ah waa inuu meel isku soo xidhaa ilaa inta uu ladnaanayo.



Hadii lagaa heley xanuunka laakiin aanad lahayn calaamado

Hadii lagaa heley COVID-19 laakiin aanad wax calaamado ah yeelan waligaa, waxa aad joojin kartaa dadka ka dhax baxa 7 maalmood kadib marka lagaa heley.

Hadii aan lagaa helin, waa inaad dhamaystirataa 14 maalmood ee aad meesha isku soo xidhayso xataa hadii aanad xanuunsan.

**Hadii aad meel isku soo xidhay oo aad dadka ka dhax baxday waxay joojinaysaa badanka, laakiin gebi ahaan maaha, faafitaanka COVID-19 in dadka kale uu u gudbo marka aad usoo dhawaato. COVID-19 waxa uu si fudud u faafaa marka aad leedahay calaamado (marka aad qufacayso oo aad xumada leedahay). Marka aad kasoo bogsato COVID-19, waxa yaraanaya inaad faafiso fayruska oo aad qof kale u gudbiso.

Sidee ayaan ula hadlayaa waaxda caafimaadka deegaankayga?

Waa inaad la hadashaa waaxda caafimaadka deegaankaaga marka kowaad hadii aad qabto su'aalo. Hadii uu kuu geli waayo waaxda caafimaadka deegaankaaga, kala hadal Waaxda Caafimaadka Utah 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Waaxda Caafimaadka Bear River (435) 792-6500
(Degmooyinka Box Elder, Cache, iyo Rich)

Waaxda Caafimaadka Shacobka Central Utah (435) 896-5451
(Degmooyinka Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, iyo Wayne):

Waaxda Caafimaadka Degmada Davis (801) 525-5000

Waaxda Caafimaadka Degmada Salt Lake (385) 468-4100

Waaxda Caafimaadka Shacobka San Juan (435) 359-0038

Waaxda Caafimaadka Southeast Utah (435) 637-3671
(Degmooyinka Carbon, Emery, iyo Grand)

Waaxda Caafimaadka Shacobka Southwest Utah (435) 673-3528
(Degmooyinka Beaver, Garfield, Iron, Kane, iyo Washington)

Waaxda Caafimaadka Degmada Summit (435) 333-1500

Waaxda Caafimaadka Degmada Tooele (435) 277-2440

Waaxda Caafimaadka TriCounty (435) 247-1177
(Degmooyinka Daggett, Duchesne, iyo Uintah)

Waaxda Caafimaadka Degmada Utah (801) 851-7000

Waaxda Caafimaadka Degmada Wasatch (435) 654-2700

Waaxda Caafimaadka Weber-Morgan (801) 399-7100



Foomka La Socodka Heerkulka iyo Calaamadaha COVID-19

Taariikhii aad u baylahday ee ugu dambaysay (socdaalka iyo/ama inaad u dhawaataay qof xanuunsanaya):

Taariikhda aad joojin kartu la socodka heerkulkaaga iyo calaamadaha:

Tilmaamaha: Waxa aad heerkulka iska qaadaa 2 jeer maalintii, hal mar aroortii iyo hal mar gelinka danbe, oo waxa aad ku qortaa foornkan. Hadii aanad hayサン heerkulbeeg, wuxuu aad qortaa hadii aad ka shakisan tahay iyo hadii kale inaad xumad qabto (maqrarkaga ayaa noqon kara diirimaad ama caasaan, ama waxa aad yecelan kartaa qadhiqadhyo dhamma dhidid). Wuxaaad ku calaamadisaa yes (haa) (N) ama no (maya) (Y) hadii aad leedahay calaamadaha iyo hadii kale. Meelaha iyada oo madhan ha dhaafin. Hadii aad leedahay xumad ama calaamado kale oo ku qoran foornkan, wuxaaad kala hadashaa bixiyahaagea daryeekha caafimaad, waaxda caafimaadka deegaanka, ama Waaxda Caafimaadka Utah lambarka 1-888-EPI-UTAH (374-8824).