
Waxa ay tahay inaad samayso haddii aad ku jirto karantiil ama go'doon COVID-19 awgii



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Waa maxay Karantiimadu?

Karantiilka waxa loogu talagalay dadka aan xanuunsanaynin oo aan lahayn calaamadaha COVID-19, laakiin laga yaabo inay u baylaheen fayruska. Waxa uu kaa fogeeyaa dadka kale si aanad cudurka u qaadsii qof kale adiga oo aan ogayn.

Waa in aad is karantiishaa haddii aad u baylahdo COVID-19 Tan macneheedu waxa weeyi waxa aad ku dhawaatay qof qaba COVID-19 isaga oo qofkaasi yahay mid gudbinaya cudurka.



Isu dhawaanshaha macneheedu waxa weeyi:

- Waxa aad uga dhawaatay 6 fuudh qof qaba fayraska wadar isugeyn oo ah 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24 saac gudahood.
- Aad daryeeshay qof jooga guriga oo ku xanuunsanaya COVID-19.
- Waxa aad is taabateen qof qaba COVID-19 (laabtaad galisay ama waad dhunkatay).
- Waxa aad la wadaagtay agabka wax lagu cuno ama lagu cabo qofka qaba COVID-19.
- Qofka qaba COVID-19 ayaa hindhisay, qufacay, ama si uun ay dhibcaha candhuuftiisu kuusoo gaadheen.

Maxay tahay inaan sameeyo inta aan karantiilka ku jiro?

- Joog guriga oo ka fogow dadka kale inta ugu badan ee aad awooddo.
- Waa inaanad tegin shaqada, dugsiga, waxqabadyada ka baxsan manhajka, adeegyada diimeed, isku imaatinada qoyska, ama waxqabadyada kale.
- Xaddid tirada soo booqdayaasha gurigaaga.
- Isku day inaad u jirsato ugu yaraan 6 fuudh ama 2 mitir (ku dhawaad 2 cududood dhererkood) dadka kale.
- Xidho weji gashad haddii ay tahay inaad ka ag dhawaato dadka kale.
- Faraxalo badanaa ama adeegso gacmo nadiifiye.
- Nadiifi oogoyinka badanaa la taataabto (sida taleefanada, gacmaha albaabada, meelaha laydhka laga shido, gacmaha suuliyada, gacmaha barkadda faraxalka, miisaska dushiisa, iyo wax kasta oo bir ah).

Haddii ay tahay inaad guriga uga baxdo waxyaabaha lama huraanka ah sida raashinka ama inaad raadsato daryeel caafimaad, qaad tallaabooyin taxaddir oo dheeraad ah si aanad ugu faafin fayraska dadka kale.



Goormaan dhamayn karaa karantiilka?

Karantiil 14 maalmood ah ayaa weli ah qaabka ugu wanaagsan ee aad kaga ilaalin karto dadka kale inay u baylahaan fayraska. Si walba ha noqotee, maadaama oo aanu wax badan ka baranayno COVID-19, caafimaadka dadweynuhu imika waxay siin karaan xalal beddel ah kuwa laga yaabo in aanay awoodin inay is karantiimeeyaan 14 maalmood.

Waxa aad dhamayn kartaa karantiilka:

- **maalinta 10 aad adiga oo aan is baadhin.** Haddii aanad lahayn calaamadaha COVID-19, waxa aad dhamayn kartaa karantiilka 10 maalmood kadib markii u dambaysay ee aad u dhawaatay qof laga helay cudurka.
- **Maalinta 7 aad adiga oo wata natiijada shaybaadhka oo lagaaga waayey cudurka.** Waa inaad sugto ugu yaraan 7 maalmood ka dib u baylihitaankaaga cudurka si lagu baadho. Haddii shaybaadhka lagaaga waayo cudurka oo aanad lahayn wax calaamado COVID-19 ah, waa aad dhamayn kartaa karantiilka.

Haddii aad karantiilka dhamayso xilli hore adiga oo adeegsanaya mid ka mid ah xalalkan beddelka ah, iska eeg calaamadaha illaa ay ka soo wareegayso 14 maalmood kadib u baylihitaankaaga cudurka. Weli waxaad u baahan tahay inaad qaaddo tallaabooyinka taxadarka ee badbaadada.

	AXAD	ISNIIN	SALAASA	ARBACA	KHAMIIS	JIMCE	SABTI
Isu dhawaanshihii ugu dambeeyay ee lala yeesho qofka qaba COVID-19	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
Ugu horrayn waad iska baari kartaa	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	10 MAALIN OO KARANTIIL AH			

Haddii aad la nooshahay qof leh COVID-19, waa inaad is karantiishaa 10 maalmood, xataa haddii natiijada shaybaadhkaagu sheegayso in lagaa waayey cudurka.

Waxa aad khatar aad u badan ugu jirtaa inaad qaaddo fayraska. Way adag tahay in laga fogaado dadka qaba COVID-19 ee guriga la wada degan yahay. Tan macneheedu waxa weeyi inaad u baahan karto inaad is karantiisho in ka badan 10 maalmood haddii aad ka fogaan kari weydo qofkii xanuunsanayey. Mar kasta oo qofka cudurka laga helay aad usoo dhawaato iyaga oo cudurka gudbinaya, karantiilkaaga 10 ka maalmood ahi dib ayuu kuugu bilaabmayaa.



Miyaa ay wasaaradda caafimaadku isoo wici doontaa haddii cudurka la iga helo ama aan u baylaho COVID-19?

Shaqaalaha caafimaadka dadweynuhu waxa ay isku dayaan inay la xidhiidhaan qof kasta oo laga helo COVID-19 ama cidda u baylahday qof qaba COVID-19. Shaqaalaha caafimaadka dadweynuhu waa uu ku soo wici karaa ama waxa uu kuu soo diri karaa qoraal ama iimayl isaga oo ku ogaysiinaya inaad u baylahday cudurka oo ay tahay inaad is karantiisho.

Waa inaad iska eegto calaamadaha COVID-19 maalin kasta. Waxa jira laba qaab oo lagaaga dalban karo inaad iska hubiso calaamadaha haddii aad ku jirto karantiil. Hal dariiq waxa la dhahaa la socodka firfircoon. La socodka firfircoon marka la samaynayo, shaqaale caafimaadka dadweynaha ah ayaa kula soo xidhiidhaya halmar maalin si uu kuu hubiyo oo uu kuu weydiiyo waxa aad dareemayso. Waxa aad wicitaan taleefan ama qoraal ka heli kartaa wasaaradda caafimaadka haddii aad karantiil ku jirto si loo ogaado inaad calaamado leedahay ama aad caawimo uga baahan tahay helitaanka khayraadka.

Qaabka kale waxaa la yidhaahdaa la socodka naftaada. La socodka naftaada marka la samaynayo, wasaaradda caafimaadku kulama soo hadli doonto qoraalna kuuma soo diri doonto maalin kasta. Taas beddelkeeda, waxa aad hubin doontaa calaamadahaaga maalin kasta waxana aad wici doontaa wasaaradda caafimaadka ama bixiye daryeel caafimaad haddii aad qabto wax su'aalo ama walaacyo ah. Haddii aad ku xanuusato ama aad yeelato calaamadaha COVID-19 inta aad ku jirto karantiilka, waa in aad is baadho. Waxa aad ka heli kartaa goob baadhitaan oo kuu dhaw: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Maxaan ugu baahanahay inaan qoro heerkulkayga iyo calaamadahaaga maalin kasta oo aan ku jiro karantiilka?

Dadka intooda badani waxa ay yeelan doonaan calaamado maalin 10 aad kadib u baylihitaankooga cudurka laakiin waxa ay ku qaadan kartaa 14 maalmood calaamaduhu inay soo muuqdaan. Dadka qaar keliya waxa ay leeyihiin calaamado dhexdhexaad ah waxana dhici karta inaanay xaqiiqsan in uu yahay COVID-19. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad qorto heerkulkaaga iyo waxa aad dareemayso maalin walba. Haddii aad yeelato wax calaamado ah waa inaad iska baadho COVID-19.



Calaamadaha COVID-19 waxa ka mid ah: xummad, qufac, neefta oo gaabata, cune xanuun, murqo xanuun ama garaac, ama hoos u dhac u yimaadda dareenkaaga dhadhanka ama urta.

Haddii aad xanuusato inta aad ku jirto karantiilka ama aad yeelato calaamadaha COVID-19, is go'doomi oo wac dhakhtar isla markaaba. Waxaad u baahan tahay inaad iska baadho COVID-19.

Shaybaadhka

Sug 7 maalmood kadib markii aad u baylahday cudurka si aad isaga baadho COVID-19. Tani waxay ogolaanaysaa fayras ku filan in shaybaadhadu ogaadaan in uu ku samaysmo jidhkaaga gudhihiisa.

Waa inaad wado karantiilka illaa aad dib u hesho natiijoyinka shaybaadhkaaga.

Waad is baadhi kartaa maalinta 7 aad ee karantiilka haddii laga waayana oo aanad lahayn calaamadaha COVID-19 waa aad dhamayn kartaa karantiilka. Haddii aad la nooshahay qof qaba COVID-19, caafimaadka dadweynuhu weli waxa ay kugula talinayaan inaad is baadho laakiin waa inaad dhamaysataa 10 maalmood oo karantiil ah.

Hadii laga helo xanuunka, waxa aad raacdaa tilmaamaha go'doonka ee bogga 7. Qof wasaaradda caafimaadka ka socda ayaa kusoo wici kara, qoraal, ama iimayl kuu soo diri kara.



Sidee ayaan ula soconayaa calaamadahayga?

Waxa aad isticmaashaa tallaabooyinka soo socda si aad u eegto calaamadahaaga oo aad u qorto macluumaadkaaga. Waxa aad u baahan tahay in aad samayso tallaabooyinkan 2 jeer maalin walba muddo 14 maalmood ah laga bilaabo maalinta aad u baylahday qof qaba COVID-19.

Wasaaradda caafimaadku waxa ay kuu sheegi doontaa taariikhdiis ugu danbaysay ee aad u baylahday cudurka iyo taariikhda aad joojinayso qoraalka heerkulkaaga iyo calaamadahaaga.



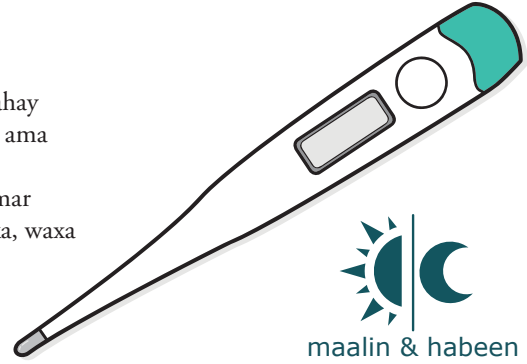
wixii



Tallaabada 1

Waxa aad iska qaaddaa heerkulka 2 jeer maalintii. Waxa aad samaysaa tan maalin kasta muddo 10 maalmood ah.

- Waxa aad isticmaashaa heerkulbeeg aad ku eegeyso heerkulkaaga.
- Haddii aanad haysan heerkulbeeg, waxa aad qortaa haddii aad ka shakisan tahay inaad xumad qabto (maqaarkaaga ayaa noqon kara diirimaad ama casaan, ama waxa aad yeelan kartaa qadhqadhyo ama dhidid).
- Waxa aad iska qaadaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habeenkii (Gelinka Danbe). Haddii aad ilawdo inaad iska qaaddo heerkulka, waxa aad iska qaadaa sida ugu dhakhsaha badan marka aad xasuusato.



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



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

Sug



kadib marka aad cunto, cabto ama jimicsi



Heerkulkaaga cabbir kahor inta aanad qaadan dawo. Dawooyinka qaar ayaa hoos u dhiga heerkulka taas oo markaa ay adkaanayso in la ogaado haddii 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
- Asbiriin

Sug



kadib marka aad qaadato wax dawo ah



Waxaa wanaagsan in la isticmaalo heerkulbeegga dhagaha sabiga, dhallaanka, iyo caruurta ka yar 4 sano jirka. Haddii aad heerkulka ka qaado ilmahaaga kilinkilada oo markaa heerkulkeedu uu noqdo 99.4°F/37.4°C ama uu ka sareeyo, ilmahaagu waxa uu qabaa xumad. Waxaa muhiim ah inaad u sheegto dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka deegaanka haddii ilmahaaga aad heerkulka ka qaaday kilinkiladiisa.



Isticmaal heerkul beega dhagta ee caruurta ka yar 4 sanno jir.



Dadka waa weyn

Heerkul
100.4°F/38°C
ama ka sareeya

Carruurta

Heerkul
99.4°F/37.4°C
ama ka sareeya

Tallaabada 2

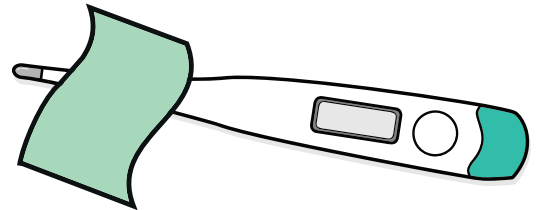
Waxaad ku qortaa heerkulkaaga iyo calaamadaha foomka dhamaadka buuggan. Waxa aad samaysaa tan maalin kasta muddo 10 maalmood ah.

- "Taariikhda markii ugu danbaysay aad u baylahday cudurka" ee foomka ku taalaa waa maalinta aad u baylahday COVID-19. Waa wakhtigii u dambeeyey ee aad u dhawaatay qof laga helay cudurka iyaga oo ah kuwo gudbinaya cudurka. Qofka waxa loo tixgeliyaa in uu yahay mid gudbinaya cudurka 2 maalmood kahor isaga ama iyadu marka ay yeelato calaamadaha. Haddii qofku aanu lahayn calaamado, isaga ama iyadu waa mid gudbinaysa cudurka laga bilaabo 2 maalmood kahor markii laga baadhay COVID-19. Taariikhda aad joojin karto la socodka heerkulkaaga iyo calaamadahaagu waa 14 maalmood kadib taariikhda aad u baylahday cudurka ee u dambeysay. Haddii aanad garanayn waxa ay taariikhahani yihiin, wac wasaaradda caafimaadka, dugsiga, ama goobta shaqada taas oo ku xidhan meeshii aad ugu baylahday cudurka. Waxa aad buuxisaa dhamaan taariikhaha 14 maalmood. Meelna iyada oo madhan ha dhaafin.
- Waxaad ku qortaa heerkulkaaga foomka dhamaadka buugga. Waa inaad iska qaadaa heerkulka 2 jeer maalintii. Waxa aad iska qaadaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habeenkii (Gelinka Danbe).
- Haddii aad isku aragto wax calaamado ah oo ku qoran foomka, waxa aad ku calaamadisaa "Y" oo ah haa ama "N" oo ah maya.



Talaabada 3

Nadiifi heerkul beega mar kasta oo qof isticmaalo.



Tallaabada 4

Haddii aad leedahay xummad, qufac, neefta oo soo gaabata, murqo xanuun, dhuun xanuun, ama hoos u dhac ku yimaadda dhadhanka ama urta:

- Isgo'doomi oo iska baadh COVID-19.
- Haddii calaamadahaagu ka sii daraan ama aad dareento inaad u baahan tahay daryeel caafimaad, doono daryeel caafimaad isla markaaba. Way nabdoon tahay in aad tagto isbitaalka ama xafiiska dhakhtarka. Xidho waji gashad oo ogaysii shaqaalaha caafimaadka in lagaa helay COVID-19.



Way nabdoon tahay in aad tagto isbitaalka ama xafiiska dhakhtarka inta lagu gudo jiro safmarka

Haddii aad leedahay wax ka mid ah astaamahan digniinta ee xaaladda degdegga ah*, doono daryeel caafimaad isla markaaba:



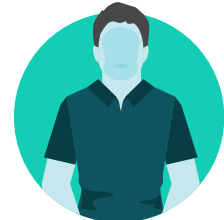
Dhibaato neefsashada ah ama neefta oo soo gaabata



Xanuun ama cadaadis laabtaada ah kaas oo aan tegin



Dareemid wareer ama aan awoodin in uu u tooso si fudud



Haddii dibnahaaga ama wajigaagu u muuqdo buluug

Goorma ayaan is go'doomiyaa?

Go'doominta waxa loogu talagalay dadka laga helay cudurka ama leh calaamadaha COVID-19. Go'doomintu waxa ay ka fogaysaa qofka qaba COVID-19 dadka caafimaadka qaba si looga joojiyo fayraska fiditaanka.

Way adag tahay in go'doon lagaga jiro dadka ku nool gurigaaga. Qofkasta oo ku nool gurigaaga waa in uu is karantiilaa muddo 10 maalmood ah laga bilaabo wakhtigii u dambeeyey ee ay kuu soo dhawaadeen intii lagu gudo jiray go'doonka.



Go'doominta macneheedu waxa weeyi:

- Xataa gurigaaga dhexdiisa, waa inaad ka fogaato dadka kale inta ugu badan ee aad awoodo. Joog guriga marka laga reebo inaad raadsado daryeel caafimaad.
- Waxa aad xidhataa waji-gashad hadii aad u dhawaanayso dad kale (hadii aad qol ama gaadhi ku wada jirtaan). Haddii aanad xidhan karin waji-gashad maadaama oo markaa neefsiga uu kugu adkaynayo, dadka qol ha wada gelina. Haddii dad soo galayaan qolkaaga, waa inay xidhaan waji-gashad.
- Ha socdaalin illaa go'doonkaagu uu dhammaado oo qof kasta oo kula nooli uu dhammeeyo karantiilka.
- Waxa aad afkaaga iyo sankaaga saartaa kilinikis ama suxulkaaga (maaha gacantaada) marka aad hindhisayso ama qufacayso.
- Ku maydh gacmahaaga saabuun iyo biyo marwalba. Wash your hands with soap and water often. Haddii aanad haysan saabuun iyo biyo, waxa aad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha alkohooshe leh. Waxaad isku daydaa inaad isticmaasho gacmo nadiifiyaha alkohoosha leh ee alkohooshiisu tahay 60% ilaa 95% .



Isku day inaad joogtid qolal kala duwan



Gacmahaaga si fiican ugu dhaq saabuun iyo biyo



Xiro maaskaro haddii ay tahay inaad ka ag dhawaato dadka kale



Isku day inaad isticmaalin waxyaabaha la midka ah waxyaabaha dadka kale

Goorma ayaan dhamayn karaa go'doonka?



Waa inaad go'doonka ku jirto illaa aad:

- Bilaa xummad ahayd muddo 24 saacadood ah (tan macneheedu waxa weeyi maad adeegsan dawo aad ku yaraynayo xumaddaada), oo
- Calaamadaha neefsashadaadu ay ladnaayeen muddo 24 saacadood ah, oo
- Ay kasoo wareegtay ugu yaraan 10 maalmood markii ugu horaysay ee aad xanuusatay.
- Haddii aanad lahayn calaamado, is go'doomi muddo 10 maalmood ah laga bilaabo maalintii lagu baadhay.

Muddo intee le'eg ayaa ay dadka ila nooli u baahan yihiin inay is karantiilaan?

Aad bay u adkaan kartaa in go'doon lagaga jiro dadka qaba COVID-19 ee ku nool gurigaaga. Qofkasta oo ku nool gurigaaga waa in uu is karantiilaa muddo 10 maalmood ah laga bilaabo wakhtigii u dambeeyey ee ay kuu soo dhawaadeen intii lagu gudo jiray go'doonka. Markasta oo ay kuusoo dhawaadaan inta aad tahay mid gudbinaya cudurka, karantiilkooga 10 ka maalmood ah dib ayuu u soo bilaabmayaa. Waa in aanay dhamayn karantiilka kahor 10 maalmood, xataa haddii laga waayo cudurka.

Ayaan wacaa haddii aan qabo su'aalo?

Haddii aad qabto su'aalo, wac waaxda caafimaadka deegaankaaga, waaxda caafimaadka Utah, ama bixiyaha daryeelka caafimaadka. Waxa aad sidoo kale wici kartaa Khadka Tooska ah ee Coronavirus ka ee 1-800-456-7707.

Waaxda Caafimaadka Utah	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Waaxda Caafimaadka Bear River (Degmooyinka Box Elder, Cache, iyo Rich)	(435) 792-6500
Waaxda Caafimaadka Shacabka Central Utah (Degmooyinka Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, iyo Wayne):	(435) 896-5451
Waaxda Caafimaadka Degmada Davis	(801) 525-5000
Waaxda Caafimaadka Degmada Salt Lake	(385) 468-4100
Waaxda Caafimaadka Shacabka San Juan.	(435) 359-0038
Waaxda Caafimaadka Southeast Utah (Degmooyinka Carbon, Emery, iyo Grand)	(435) 637-3671
Waaxda Caafimaadka Shacabka Southwest Utah (Degmooyinka Beaver, Garfield, Iron, Kane, iyo Washington)	(435) 673-3528
Waaxda Caafimaadka Degmada Summit	(435) 333-1500
Waaxda Caafimaadka Degmada Tooele	(435) 277-2300
Waaxda Caafimaadka TriCounty (Degmooyinka Daggett, Duchesne, iyo Uintah)	(435) 247-1177
Waaxda Caafimaadka Degmada Utah	(801) 851-7000
Waaxda Caafimaadka Degmada Wasatch.	(435) 654-2700
Waaxda Caafimaadka Weber-Morgan	(801) 399-7100

