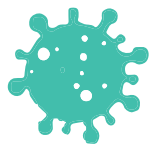


# Guudmarka Buug-tilmaameedka Ganacsiga ee COVID-19

---



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# Mudo intee le'eg ayuu qof shaqaale ahi tahay inuu joogo guriga kadib marka shaybaadh lagaga helo COVID-19?

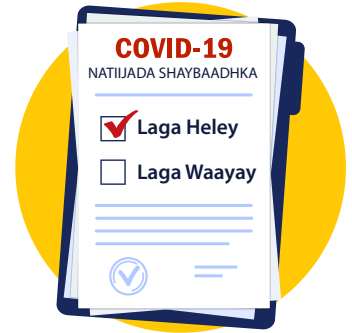
Joog guriga hadii aad qabto [astaamo](#) COVID-19 ah ama shaybaadh lagaaga heley, xataa hadii lagu talaalay ama aad hore u qaaday COVID. Joog guriga marka laga reebo inaad raadsato daryeel caafimaad. Waa in aanad iman xarunta daryeelka ilmaha, shaqada, socdaalin ama qaban hawlo ama isku imaatino kale.

## Hadii aad qabto astaamo, joog guriga ilaa:

- Aad xummad la'aan ahayd 24 saacadood adigoon isticmaalin daawo yareysa qandhada,
- Calaadahaagu ay ladnaayeen muddo 24 saacadood ah,
- Ay kasoo wareegtay ugu yaraan **5 maalmood laga bilaabo shaybaadhkaagii**. Maalinta shaybaadh lagaaga heley waxaa la yidhaahdaa maalinta 0. Joog guriga ilaa ay kasoo wareegeyso 5 maalmood oo buuxa kadib marka shaybaadh lagaaga helo (maalmaha 1-5). Waa inaad joogtaa guriga ugu yaraan 5 maalmood.

Waxaa lagaaga baahan karaa inaad joogto guriga mudo ka dheer 5 maalmood hadii astaamuhu ayna kasoo raynin. Astaamaha qaar, sida in dareenka urka ama dhadhanku meesha ka baxo, waxay qaadan karaan todobaado ama bilo xataa adiga oo aan gudbinayn xanuunka oo aan lagaa rabin inaad joogto guriga. Wax badan ka oggow [halkan](#).

Xidho [waji gashad si](#) wanaagsan kuu le'eg marka aad la joogto dadka kale iyo meelaha shacabka ka dhaxeeya mudo 5 maalmood oo kale kadib aysoleeshinkaaga guriga.



## Hadii aanad yeelan astaamo, joog guriga ilaa:

- Ay kasoo wareegtay ugu yaraan **5 maalmood laga bilaabo shaybaadhkaagii**. Maalinta shaybaadh lagaaga heley waxaa la yidhaahdaa maalinta 0. Joog guriga ilaa ay kasoo wareegeyso 5 maalmood oo buuxa kadib marka shaybaadh lagaaga helo (maalmaha 1-5). Waa inaad joogtaa guriga ugu yaraan 5 maalmood.

Hadii aad xanuunsato ama aad yeelatay astaamo, 5 ta maalmood ee aysoleeshinkaaga gurigu mar kale ayay dib u bilaabmaysaa. Wax badan ka oggow [halkan](#).

Xidho [waji gashad si](#) wanaagsan kuu le'eg marka aad la joogto dadka kale iyo meelaha shacabka ka dhaxeeya mudo 5 maalmood oo kale kadib aysoleeshinkaaga guriga.



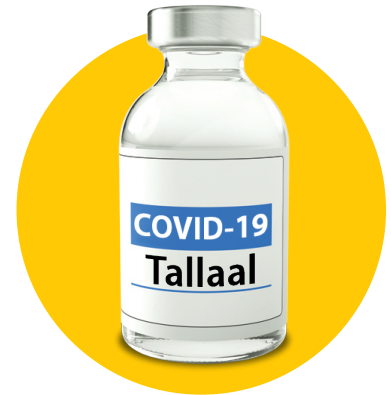
Waxaad tahay qof xanuunka qaba oo ku faafin kara fayraska dadka kale laga bilaabo ilaa 2 maalmood ka hor intaadan marka hore yeelan astaamaha ilaa muddada go'doomintu dhammaato. Haddii aanad marnaba calaamado lahayn, waxa aad tahay mid cudurka gudbinaya laga bilaabo 2 maalmood kahor maalinta lagaa baadhay COVID-19. Qof kasta oo kuu soo dhawaaday adiga inta lagu gudo jiro wakhtigan wuxuu u dhawaaday cida qabta.

# Mudo intee le'eg ayuu qof shaqaale ahi tahay inuu joogo guriga kadib marka uu u baylaho COVID-19?

Qof kasta waa inuu xidhaa [waji gashad si wanaagsan u le'eg](#) marka uu la joogo dadka kale mudo 10 maalmood ah kadib marka uu u baylaho qof qaba COVID-19.

Dadka qaar ayaa sidoo kale isku karantiimi kara guriga 5 maalmood. Lagaagama baahna inaad gasho karantiin guriga ah hadii shaybaadh lagaaga helay COVID-19 90 kii maalmood ee lasoo dhaafay (ilaa 3 bilood). Sidoo kale maaha inaad gasho karantiin guriga ah hadii aad [wada qaadatay talaalkaaga COVID-19](#). Tani waxay ka dhigan tahay inaad:

- Qaadatay talaalka xoojinta talaalka COVID-19, ama
- Qaadatay talaalka 2aad ee talaalka COVID-19 ee Pfizer ama Moderna 5 tii bilood ee lasoo dhaafay, ama
- Qaadatay talaalka COVID-19 ee Johnson & Johnson 2 dii bilood ee lasoo dhaafay.
- Caruurta ka yaryar 18 jirka waxaa loo arkaa inay [wada qaateen](#) talaalka hadii ay qaateen 2 talaal oo ah talaalka COVID-19 ee Pfizer. Talaalka xoojinta kuma jiro sharaxa talaal dhamaystirka carruurta.



## Waxaad u baahan tahay inaad isku karantiisho gurigaaga 5 maalmood hadii:

- Aanad talaalnayn. Tani waxay ka dhigan tahay in aanad qaadan wax kamid ah talaalada COVID-19.
- Aanad wada [qaadan talaalka COVID-19](#).
- Ay kasoo wareegtay wax ka badan 90 maalmood ilaa markii shaybaadh lagaaga heley COVID-19 oo aanad wada qaadan talaalkaagii.



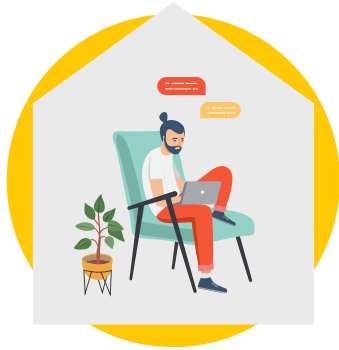
Hadii aanad xidhan karin waji gashad kadib marka aad u baylahdo cid qabta xanuunka ama aad kasoo baxdo karantiinka guriga ee ay kuu dhamaato 5 maalmood, CDC waxay ku talisaa inaad joogto guriga 10 maalmood halkii aad ka joogi lahayd 5 maalmood.

Waxa aanu sidoo kale ku talinaynaa inaad is baadho 5 maalmood kadib marka aad u dhawaato qofka qaba COVID-19 si loo xaqiijiyo in aanad u gudbinaynin fayraska dadka kale. Hadii shaybaadh lagaaga helo ama aad yeelato astaamo, isku aysoleet garee guriga isla markaba. Hadii ay kasoo wareegtay wax ka yar 90 maalmood (ilaa 3 bilood) ilaa markii ugu horayn lagaa heley COVID-19 oo aanad yeelan astaamo cusub, lagaagama baahna inaad dib isku baadho mudada 90 kan maalmood ah.

La soco wixii astaamo ah ee COVID-19 oo is baadh hadii aad xanuunsato. Waxaa muhiim ah inaad la socoto astaamahaaga oo aad qaadid taxadirka dheeraadka ah ee amaanka ah ee ku yaal bogga 4.

# Mudo intee le'eg ayaa qofka shaqaalaha looga baahan yahay inuu joogo guriga hadii uu la nool yahay qof shaybaadh lagaga heley COVID-19?

Dadka la degan dadka qaba COVID-19 waxaa loo yaqaan ugu dhawaanshaha guriga. U dhawaanshaha cida qabta ee qoyska waxay leedahay khatar badan inay qaado fayraska.



Waa inaad isku karantiin garaysaa guriga ugu yaraan 5 maalmood hadii aad la degan tahay qof qaba COVID-19 oo aanad talaalnayn, ama aanad [wada qaadan](#) talaalkaaga COVID-19, ama hadii ay kasoo wareegtay wax ka badan 90 maalmood ilaa markii aad qaaday COVID-19. 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 isku karantiisho guriga in ka badan 5 maalmood haddii aad ka fogaan kari weydo qofkii qaba COVID-19. Mar kasta oo qofka cudurka laga helay aad usoo dhawaato uu u dhawaado iyaga oo aysoleeshin ku jira, karantiilkaaga dib ayuu kuugu bilaabmayaa.

Naftaada iyo dadka kale ee guriga ilaali amaankooda adiga oo xidhanaya waji gashad marka aad la joogto qofka ee qaba COVID-19. [Is baadh](#) hadii aad xanuunsato ama aad yeelato astaamo.

## Miyaa qofka shaqalaaha ah uu galayaa karatiin guriga ah hadii uu hore u qaatay COVID-19?

Hadii ay kasoo wareegtay wax ka yar **90 maalmood (ilaa 3 bilood)** ilaa intii shaybaadh lagaaga heley COVID-19, lagaagama baahna inaad karantiil guriga ah gasho. CDC iyo Waaxda Caafimaadka Utah waxay ku taliyaan in aanad mar kale is baadhin hadii ay kasoo wareegtay **wax ka yar 90 maalmood** (ilaa 3 bilood) ilaa markii ugu horayn shaybaadh lagaaga heley COVID-19, ilaa inta aanad qabin astaamo cusub ama kasii daraya. La hadal dhakhtar si aad u aragto hadii aad dib u qaaday caabuqa hadii aad yeelato astaamo cusub ama ay kasii darayaan mudadan 90-ka maalmood ah. Waxa aanu ognahay inay jiraan fursad yar oo aad dib ugu qaadi karto caabuqa COVID. Dadka qaar waxay sii qabi karaan xanuunka xataa iyaga oo aan faafin karin fayraska. Laakiin, hadii ay kasoo wareegtay **wax ka badan 90 maalmood** ilaa markii shaybaadh lagaaga heley xanuunka oo aanad wada qaadan [talaalka COVID-19](#), waa inaad ku gashaa karantiin guriga oo aad is baadhaa 5 maalmood kadib marka aad u baylahdo xanuunka.

Waa inaad raacdaa tilmaamahan 10 maalmood laga bilaabo taariikhda ugu danbaysa ee aad u baylahday cida qabta:

- Eegitaanka calaamadaha COVID-19 maalin kasta.
- Xidho waji gashad si wanaagsan kuu le'eg marka aad dadka kale ee aydaan wada deganayn la joogto.
- Hadii aad xanuunsan tahay ama aad leedahay calaamadaha COVID-19, aysoleet garee oo la hadal dhakhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaad si uu u go'aamiyo hadii ay tahay inaad iska baadho COVID-19 mar kale.



# Qaad talaabooyinkan amaanka kadib marka aad u baylahdo COVID-19

- Xadid tirada booqdayaasha gurigaaga inta aad ku jirto karantiimada.
- Waxa aad xidhataa waji gashi marka aad dadka kale la joogto. Waxaa muhiim ah inaad xidhato waji gashad marka aad shacabka iyo dadka kale la joogto ilaa inta ay kasoo wareegayso 10 maalmood markii aad u baylahday COVID-19. Iska ilaali qabashada meelaha ay adag tahay in la xidho waji gashadka 10 kan maalmood, sida jiiimka ama maqaaxiyaha.
- Eeg [astaamaha](#) COVID-19 maalin kasta 10 maalmood kadib marka aad u baylahdo cida qabta, waxaana kamid ah inaad iska qaado heerkulkaaga hadii ay macquul tahay. Buug waxtar leh oo loo yaqaan, "[What to do if you are in quarantine or isolation \(Waxa aad samaynayso hadii aad ku jirto aysoleeshin ama karantiin](#)" waxa uu kaa caawin karaa inaad ogaato sida aad u eegeyso astaamahaaga iyo waxa aad samaynayso. Isla markaba is baadh hadii aad qabto astaamaha COVID-19 mudada 14 ka maalmood ee karantiinka.
- Is baadh ugu yaraan 5 maalmood kadib markii u dambaysay ee aad u dhawaatay qofka qaba COVID-19. Haddii shaybaadh lagaaga waayo, waxa aad ka bixi kartaa gurigaaga ilaa inta aad xidhan tahay waji gashad marka aad la joogto dadka kale. Haddii shaybaadh lagaaga helo xanuunka, isku [aysoleet garee guriga](#).
- Waxa aad ka fogaataa dadka difaaca jidhkoodu liito ama khatarta badan ugu jira inay aad ugu xanuunsanadaan COVID-19. Waa in aanad booqan xarumaha daryeelka mudada dheer, guryaha xanaanada dadka waayeelka ah, ama habdhismeedyada kale ee khatarta sare ku jira ilaa inta ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegayaan markii aad u baylahday COVID-19.
- Ha socdaalin ilaa karantiinkaagu uu dhamaanayo. Is baadh ugu yaraan 5 maalmood kadib marka aad u baylahday xanuunka oo waxa aad xaqiijisaa in natiijadaada shaybaadhku ay muujinayso in lagaa waayay kahor inta aanad socdaalin. Ha socdaalin hadii aad leedahay astaamaha caabuqa COVID-19. Waxa aad xidhataa waji gashi marka aad dadka kale la joogto hadii aad socdaashay.

