

COVID-19 Buuga Dugsiga Soo Koobid

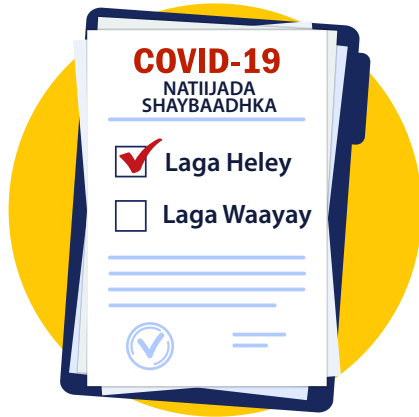
Dugsiyada K-12 shacabka, gaarka ah iyo jaartarka



CORONAVIRUS

UTAH.GOV

Sidee ayay wax noqonayaan hadii ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha laga helo COVID-19?



Ardayda, macalimiinta, ama shaqaaluhu waa inay is aysoleet garaysaa markaba hadii shaybaadh lagaga helo qofka COVID-19. Tani waxay ka dhigan tahay joog guriga marka laga reebo inaad raadsado daryeel caafimaad. Waa in aanad qaban dugsiga ama shaqada.

Hadii shaybaadh lagaaga heley, waa inaad is aysoleet garaysaa ilaa inta aad:

- Bilaa xumad noqonayo 24 saacadood, iyo
- 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, waa inaad is aysoleet garaysaa muddo 10 maalmood ah laga bilaabo maalintii lagu baadhay.

Sidee ayay wax noqonayaan hadii ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ay isasoo gaadhaan cid qabta COVID-19?

Waxa aad ku jirtaa khatar badan oo ah inaad qaado caabuqa oo aad qaadiiso dadka kale hadii aad u dhawaatay qof laga heley COVID-19.

U dhawaanshuhu¹ waxa ka dhigan tahay inaad uga dhawaato 6 fuudh ama 2 mitir (ilaa 2 gacmood in le'eg) qof laga heley COVID-19 isugayn 15 daqiiqo ama wax ka badan mudo 24 saacadood ah.²

Waxa aad sidoo kale u dhawaatay cida qabta hadii:

- Aad daryeeshey qof jooga guriga oo xanuunsanaya oo qaba COVID-19.
- Waxa aad is taabateen qof qaba COVID-19 (inaad laabta geliso ama aad dhunkato).
- Waxa aad la wadaagtay agabka wax lagu cuno ama lagu cabo qofka qaba COVID-19.
- Qofka qaba COVID-19 ayaa hindhisay, qufacay, ama dhibcaha candhuuftiisu ay kusoo gaadhay.



Hadii aad u dhawaatay qof qaba COVID-19 2 maalmood kahor marka uu qofku yeeshay astaamaha waxaa loo arkaa inay macquul tahay inaad qaaday fayraska oo waa inaad gashaa karantiimada. -Xataa hadii qofka laga heley COVID-19 aanu lahayn wax calaamado ah, isaga ama iyadu waxay gudbin karaa 2 maalmood ee ka horeeya marka inta la baadhay laga heley.

¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

Mudo intee le'eg ayuu ardaygu, macalinka, ama qofka shaqaalaha ahi uu ku jiraa karantiimada?

Tilmaamahani waxay kaliya khuseeyaan isku dhawaanshaha ka dhaca dugsiga. Looguma talo gelin inay isticmaalaan hay'adaha waxbarashada sare ama habdhismeedka daryeelka ilmaha. Tilmaamahan MA KHUSEEYAAN hadii qof uu qabo COVID-19 ama uu tegey meel ka baxsan dugsiga.



Hadii labada ruuxba xidhaan waji gashad wakhtiga ay isku dhawaadeen

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha u dhawaaday qof qaba COVID-19 maaha inay galaan karantiimo hadii:

- Dugsigu waxa uu xaqiijin doonaa hadii labada ruuxba ay xidheen waji gashad (qofka u dhawaaday cida qabta iyo qofka shaybaadh lagaga heley) sida sheegey amarka caafimaadka shacabka gobolka, iyo
- Qofka u dhawaaday qofka qaba ee aan lahayn astaaaha COVID-19.

Hadii wakhti kamid ah 14 maalmood marka uu qofku u dhawaado cida qabta uu yeesho astaamaha COVID-19, isaga ama iyadu waa inay is aysoleet garaysaa oo ay isla markaba is baadhaa. Hadii aanu qofku lahayn calaamado, isaga ama iyada waa inay sugtaa 7 maalmood kadib marka uu u dhawaaday qofka si uu isku baadho.

Hadii qofku AANU xidhnayn waji gashad wakhtiga uu qofka u dhawaanayo

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha aan xidhnayn waji gashad wakhtiga uu u dhawaaday qofka xidhay ama u dhawaaday isaga oo qaba qof aan qabin oo aan xidhnayn waji gashad waxa uu geli karaa karantiime:

- **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.** Waxa aad is baadhi kartaa maalinta 7 ee karantiinkaaga. Waxa aad joojin kartaa karantiinkaaga haddii shaybaadhka lagaaga waayo cudurka oo aanad lahayn wax calaamado COVID-19 ah. Waa inaad sugto ugu yaraan 7 maalmood ka dib marka aad u dhawaato cida cudurka qabta si lagu baadho. Shaybaadhku waxa uu noqon karaa PCR ama shaybaadhka entigen-ka ah. Waa inaad wado karantiilka illaa aad dib u hesho natiijooyinka shaybaadhkaaga.



Waa inaad la socotaa astaamahaaga ilaa inta 14 maalmood kasoo wareegayaan markii aad fayraska cida qabta u dhawaatay.

Waxaa jirta fursad yar oo ay weli dhici karto inaad qabto COVID-19. Hadii aad yeelato astaamaha COVID-19, waa inaad isku aysoleet garaysaa guriga, la hadashaa daryeelka caafimaad bixiyaha, oo waa inaad dib isku baadhaa.



Mudo intee le'eg ayay ardayda, macalimiinta, ama shaqaaluhu ku jirayaan karantiinka hadii laga dhafo waji gashadka ama ay xidhaan oo kaliya muraayada wajiga wada qarisa?

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha aan xidhnayn waji gashad wakhtiga uu u dhawaaday qofka xidhay ama u dhawaaday isaga oo qaba qof aan qabin oo aan xidhnayn waji gashad waxa uu geli karaa karantiime:

- **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.** Waxa aad is baadhi kartaa maalinta 7 ee karantiinkaaga. Haddii shaybaadhka lagaaga waayo cudurka oo aanad lahayn wax calaamado COVID-19 ah, waa aad dhamayn kartaa karantiilka. Waa inaad sugto ugu yaraan 7 maalmood ka dib marka aad u dhawaato cida cudurka qabta si lagu baadho. Waa inaad wado karantiilka illaa aad dib u hesho natiijooyinka shaybaadhkaaga.

Qof kasta oo u dhawaaday cid qabta waa inuu la socdaa astaamaha ilaa inta 14 maalmood kaso wareegayaan marka uu u dhawaaday kadib qofka qaba. Waxaa jirta fursad yar oo ay weli dhici karto in isaga ama iyadu qabto COVID-19. Haddii qofku yeesho astaamaha COVID-19, waa in isaga ama iyadu isku aysoleet garaysaa guriga, la hadashaa daryeelka caafimaad bixiyaha, oo waa inuu dib isku baadhaa.



Hadii ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ay la nool yihiin cid qabta COVID-19, mudo intee le'eg ayay ku jirayaan karantiinka?

Hadii cid aad wada degan tihiin laga helo COVID-19, waxaa loo yaqaan u dhawaanshaha cida qabta ee qoyska. U dhawaanshaha cida qabta ee qoyska waxay leedahay khatar badan ah inaad qaado fayraska.

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha leh cida ay u dhawaadeen ee qabta ee qoyska ah waa inay is karantiin gareeyaan 10 maalmood oo ka bilaabma maalinta uu qofku u dhawaaday qofka qaba. **Waa inaad dhamaystirataa 10 maalmood oo karantiin ah, xataa hadii aanad lahayn calaamado ama shaybaadh lagaaga waayo.** Waxa aad soo afjari kartaa karantiinkaaga 10 maalmood kahor.

Way adag tahay in go'doon lagaga jiro dadka ku nool gurigaaga. Hadii aad la nooshahay qof lagaga heley shaybaadh COVID-19, waxa dhici karta inaad mar kasta u dhawaato qofka oo aad ku jiri karto 10 wax ka badan karantiinka. Mar kasta oo qofka cudurka laga helay aad usoo dhawaato iyaga oo cudurka gudbinaya, karantiilkaaga ayaa dib kuugu bilaabmayaa maadaama oo aad mar kale u dhawaatay qofka qaba.

Sidee ayay wax noqonayaan hadii ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ay isasoo gaadhaan cid qabta COVID-19 wax ka badan hal mar?³

Hadii aad mar kale u dhawaatay qofka qaba COVID-19 (u dhawaanshe cusub) **90 maalmood gudahood** marka laga helo COVID-19 oo aanu lahayn calaamadaha COVID-19, lagaagama baahna inaad gasho karantiin ama aad mar kale is baadho mudadaas 90-ka maalmood ah.

Waa inaad raacdaa tilmaamahan 14 maalmood laga bilaabo taariikhda ugu danbaysa ee aad isasoo gaadheen cida qabta:

- Waxa aad iska qaadaa heerkulka kahor dugsiga ama shaqada.
- Eegitaanka calaamadaha COVID-19 maalin kasta.
- Waxa aad xidhataa waji gashad marka aad dugsiga, shaqada, ama dadka kale la joogto ee aynaad wada deganayn.
- Hadii aad xanuunsato ama aad qabto astaamaha COVID-19, waxa aad is aysoleet garaysaa ugu yaraan 10 maalmood kadib marka uu kugu bilaabmaan astaamuhu oo waxa aad la hadashaa dhakhtar ama daryeelka caafimaad bixiye si aad u ogaato hadii ay tahay inaad mar kale iska baadho COVID-19.

Hadii aad u dhawaato mar kale cid qabta COVID-19 (u dhawaanshe cusub) **oo ay kasoo wareegtay 90 maalmood** wax ka badan ilaa markii laga heley COVID-19, waa inaad is karantiin garaysaa oo aad mar kale iska baadho. Hadii aad xanuunsanayso ama aad yeelato astaa oo inta aad ku jirto karantiin, is aysoleet garee oo waxa aad la hadashaa dhakhtar ama daryeelka caafimaad bixiye. Laakiin, waxa aad buuxin kartaa shuruudaha lagu soo afjarayo karantiinka ee ku yaala boga 2.



³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

Taxadir amaanka ah oo ardayda, macalimiinta iyo shaqaalaha u dhawaaday cid qabta COVID-19

- Eeg astaamaha COVID-19 maalin kasta, waxaa kamidna ah iska qaadi heerkulkaaga hadii ay macquul tahay. Hadii aanad haysan heerkulbeeg, waxa aad taabataa maqaarkaaga si aad u eegto inuu diiran yahay ama casaan yahay. Buug waxtar badan oo loo yaqaan, "Waxa aad samaynayso hadii aad ku jirto karantiin ama aysoleeshin," waxaa lagala degi karaa <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>.
- Guriga joog oo ka fogow dadka kale ilaa inta macquulka ah. Ha qaban dugsiga, shaqada, hawlaha waxbarashada ka baxsan, cibaadada diinta, isku imaatinka qoyska, ama hawlaha kale ilaa inta karantiinku dhamaystirmayo ama aad buuxiso shuruudaha shaybaadhka ee soo afjarida karantiinka wakhti hore.
- Waxa aad xidhataa waji gashi hadii aad ka baxayso guriga oo aad hawlo muhiim ah soo qabsanayso sida inaad cunto soo iibsato ama daryeelka caafimaad aad doonato.
Kaliya waxa aad gurigaaga uga baxdaa hadii ay khasab kugu tahay.
- Waxa aad xadidaa tirada booqdayaasha ee gurigaaga. Tani waxay si gaar ah usii muhiim tahay hadii qof aad wada nooshihiin uu ku jiro khatar badan oo ah inuu qaado xanuun daran oo COVID-19 ah.
- Nadiifi oogooyinka badanaa aad ku taataabato gacantaada (taleefanada, gacmaha albaabada, badhanada laydhka laga shido, gacmaha suuliyada, gacmaha qasabadaha bullaacadaha, miisaska dushiisa, iyo wax kasta oo bir ah).
- Ku maydh gacmahaaga saabuun iyo biyo marwalba. Wash your hands with soap and water often. Hadii saabuunta iyo biyaha aanad heli karin, waxa aad isticmaashaa alkooolsha nadiifiyaha gacmaha leh oo ay tahay alkoohooshiisu 60% ugu yaraan.
- Fur daaqada ilaa inta macquul ah si ay hawo usoo gasho guriga oo aad u kordhiso hawada soo galaysa qolalka.
- Ha wadaagin cuntada ama agabka cuntada dadka kale.
- Hala wadaagin dadka kale shayada sida cadayga.



Shaybaadhka Joogista (shaybaadhka safmarka dugsiga)

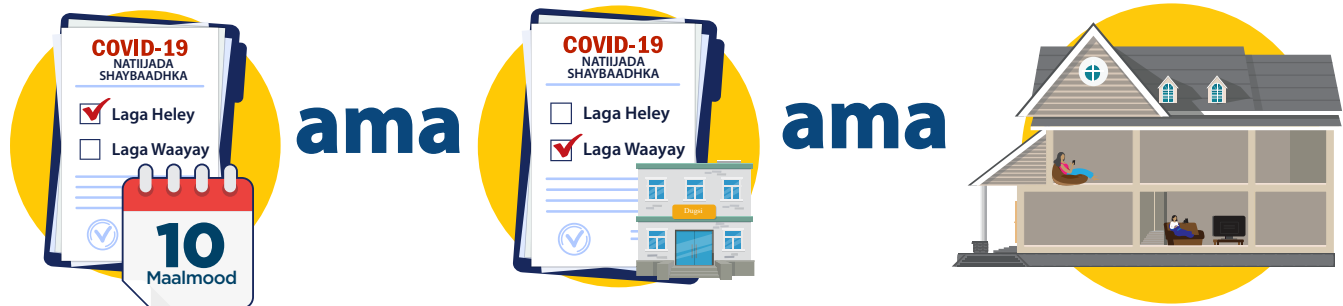
Marka dugsigu uu buuxiyo shuruudaha safmarka ee lagu sheegey Buuga Dugsiga COVID-19, gudida dugsiga deegaanka (oo kala tashanaya waaxda caafimaadka deegaanka) waxay go'aamin karaan hadii:

- Loo wareejinayo dhamaan ardayda iyo shaqaalaha waxbarashada maqal iyo muuqaalka ah iyo onleynka ah ugu yaraan 10 maalmood, ama
- La marinayo shaybaadhka antigen ee dhamaan ardayda iyo shaqaalaha



Ardayda lagu sameeyay shaybaadhka antigen=ka:

- Waa inay ku galaan aysoleeshin guriga hadii shaybaadhka lagaga helo.
- Waxay sii wadi karaan waxbarashada fasalka dhaxdiisa ah hadii laga waayo.
- Cida diida shaybaadhka waa inay u wareegtaa waxbarashada maqal iyo muuqaalka ah ama waxbarashada onleynka ah ugu yaraan 10 maalmood.



Macalimiinta iyo shaqaalaha waxaa looga fadhiyaa inay sii wadaan shaqooyinkiida caadiga ah ee fasalka dhaxdiisa hadii ay diidaan inay isbaadhaan ama laga waayo. Waa inay isku aysoleet gareeyaan guriga hadii laga helo ama waa inay raacaan tilmaamaha karantiinka hadii ay u dhawaadeen cid qabta COVID-19.

Daba galka u dhawaanshaha waxaa lagu samayn doonaa cid kasta oo shaybaadh lagaga heley.

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha u dhawaaday cida laga heley waa inay raacdaa tilmaamaha karantiinka (ku qoran boga 2).

- Waa in aanad gelin karantiin hadii adiga iyo qofka laga heley aad joogteen dugsiga oo aad xidhnaydeen waji gashad wakhtiga aad isku dhawaateen. Qofka laga heley waxaa loo baahan yahay inuu is aysoleet gareeyo ugu yaraan 10 maalmood, xataa hadii labadooduba xidhnaayeen waji gashad.
- Waa inaad gashaa karantiin hadii aad adiga oo guriga jooga aad u dhawaato cid qabta, oo adiga ama qofka laga heley xanuunka uu midkiin aanu xidhnay waji gashad. Waxa aad soo afjari kartaa karantiinka 10 maalmood adiga oo aan is baadhin, ama maalinta 7 marka shaybaadh lagaaga waayo. Waxaa dhici kara xaalado qaar aad mari karto shaybaadh 2aad kahor inta aanad ku noqon dugsiga wixii ka horeeya 10 maalmood.

Ikhtiyaarka "Shaybaadhka Joogista" waxa ay leedahay wakhtiyo kala duwan oo marka qofka laga heley uu bilaabayo ah aysoleeshinka. Haddii lagaaga heley oo ay kamid tahay "Shaybaadhka Joogista," waxa aad bilaabaysaa aysoleeshinka maalinta lagaa baadhdo, e maaha marka ay kugu bilaabmaan astaamuhu. Waa inaad gashaa aysoleeshinka hadii aad yeelato astaamaha. Qof kasta oo kuu dhawaada adiga ilaa 2 maalmood kahor maalinta shaybaadhka aad u dhawaatay cida qabta oo waa inuu galaa karantiin. **Waxaa tan loo arkaa taariikhda ugu danbaysa ee aad u dhawaatay cida qabta ikhtiyaarka "Shaybaadhka Joogista".**

Shaybaadhka Ciyaarta (shaybaadhka loogu talo geley hawlaha waxbarashada ka baxsan ee dugsiga sare)

Ardayda, macalimiinta, iyo shaqaalaha waxay ka qayb geli karaan hawlaha ka baxsan waxbarashada hadii:

- Laga baadhay COVID-19 ugu yaraan 14 maalmood. Shaybaadhku waxa uu noqon karaa PCR ama shaybaadhka entigen-ka ah.
- Aanay ku jirin aysoleeshin ama karantiin.
- Aanad qabin astaamaha COVID-19.



Waxaa lagaaga fadhiyaa inaad xidhato waji gashad mar kasta inta lagu jiro hawlaha ka baxsan waxbarashada, iyada oo ku jira ciyaaro moojee u baahan wax jidhka laga qabto ama hadii xidhashada waji gashadka ay ku waxyeeleyneyso (sida ku dabaalashada barkada). Waxa sidoo kale lagaaga fadhiyaa inaad dadka kale ka fogaato ilaa inta macquulka ah inta lagu jiro hawlaha waxbarashada ka baxsan. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u jirsato ugu yaraan 6 fuudh ama 2 mitir (ku dhawaad 2 cududood dhererkood) dadka kale ilaa inta macquulka ah.

Dugsiyada waxaa lasiin doonaa shaybaadhka antigen ee ka qayb galayaasha. Ka qayb galayaasha:

- Waa inay ku galaan aysoleeshin guriga hadii shaybaadhka lagaaga helo.
- Waxa aad ka qayb geli kartaa hawl ka baxsan waxbarashada hadii shaybaadh lagaaga waayo, oo aanad ku jirin aysoleeshin ama karantiin oo aanad qabin astaamaha COVID-19.
- Cida diida inay is baadho waxaa dhici karta inayna ka qayb gelin hawlaha waxbarashada ka baxsan.



Dugsiyada waxaa sidoo kale la siin karaa shaybaadh macalin ama shaqaale kasta oo doonayo inuu is baadho laakiin aan ku jirin hawlaha ka baxsan waxbarashada ee barnaamijka "Shaybaadhka Ciyaarta".

Daba galka u dhawaanshaha waxaa lagu samayn doonaa cid kasta oo shaybaadh lagaga heley.

Ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha u dhawaaday cida laga heley waa inay raacdaa tilmaamaha karantiinka (ku qoran boga 2).

- Waa in aanad gelin karantiin hadii adiga iyo qofka laga heley aad joogteen dugsiga oo aad xidhnaydeen waji gashad wakhtiga aad isku dhawaateen. Qofka laga heley waxaa loo baahan yahay inuu is aysoleet gareeyo ugu yaraan 10 maalmood, xataa hadii labadooduba xidhnaayeen waji gashad.
- Waa inaad gashaa karantiin hadii aad adiga oo guriga jooga aad u dhawaato cid qabta, oo adiga ama qofka laga heley xanuunka uu midkiin aanu xidhnay waji gashad. Waxa aad soo afjari kartaa karantiinka 10 maalmood adiga oo aan is baadhin, ama maalinta 7 marka shaybaadh lagaaga waayo. Waxaa dhici kara xaalado qaar aad mari karto shaybaadh 2aad kahor inta aanad ku noqon dugsiga wixii ka horeeya 10 maalmood.

Ikhtiyaarka "Shaybaadhka Ciyaarta" waxa ay leedahay wakhtiyo kala duwan oo marka qofka laga heley uu bilaabayo ah aysoleeshinka. Hadii lagaaga heley oo ay kamid tahay "Shaybaadhka Ciyaarta," waxa aad bilaabaysaa aysoleeshinka maalinta lagaa baadho, e maaha marka ay kugu bilaabmaan astaamuhu. Waa inaad gashaa aysoleeshinka hadii aad yeelato astaamaha. Qof kasta oo kuu dhawaada adiga ilaa 2 maalmood kahor maalinta shaybaadhka aad u dhawaatay cida qabta oo waa inuu galaa karantiin. **Waxaa tan loo arkaa taariikhda ugu danbaysa ee aad u dhawaatay cida qabta ikhtiyaarka "Shaybaadhka Ciyaarta".**