

# Waa maxay Karantiimadu?

Karantiilka waxa loogu talagalay dadka laga yaabo inay u baylaheen COVID-19, laakiin aan xanuunsaneyn weli. 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 kaas oo leh COVID-19 isaga oo qofkaasi ahaa mid gudbinaya cudurka.

U dhawaanshaha macneheedu waxa weeyi:

- Waxa aad uga dhawaatay 6 fuudh qof kaas oo leh fayraska wadar isugeyn oo ah 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24 saac gudahood.
- Aad daryeeshay 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 qof qaba COVID-19.
- Qofka qaba COVID-19 ayaa hindhisay, qufacay, ama dhibcaha candhuuftiisu ay kusoo gaadhay.



## Inta lagu gudo jiro karantiilka, waa inaad guriga joogto oo aad ka fogaato dadka kale inta ugu badan ee ugu macquulsan.



- Waa inaad tegin shaqada, dugsiga, waxqabadyada ka baxsan manhajka, adeegyada diimeed, isku imaatinada qoyska, ama waxqabadyada kale.
- Waxa aad xadidaa tirada booqdayaasha ee 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 oogooyinka badanaa la taataabto (sida taleefanada, gacmaha albaabada, badhanada laydhka laga shido, gacmaha suuliyada, gacmaha qasabadaha bullaacadaha, 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.

## Waa maxay Karantiimadu?

### 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 baadhdo. 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.



### Is baadh 7 maalmood kadib markii aad u baylahday COVID-19.

Tani waxay ogolaanaysaa fayras ku filan in shaybaadhadu ogaadaan in uu ku samaysmo jidhkaaga gudhiisa. Haddii aad ku xanuusato ama aad yeelato calaamadaha COVID-19 inta aad ku jirto karantiilka, waa in aad is go'doomiso oo aad iska baadhdo COVID-19.

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

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

### Haddii aad la nooshahay qof qaba 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 qaado 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 uu u dhawaado iyaga oo go'doon ku jira, karantiilkaaga 10 ka maalmood ahi dib ayuu kuugu bilaabmayaa.

