

Waa maxay Karantiilku?

1/11/2022

Karantiilka waxaa loogu talagalay dadka laga yaabo inay u dhawaadeen cida qabta COVID-19, laakiin aan xanuunka laga helin ama aan yeelan astaamaha. Waxa uu kaa fogeeyaa dadka kale si aanad cudurka u qaadsii qof kale adiga oo aan ogayn. Lagaagama baahna inaad gasho karantiimada guriga kadib marka aad u baylahdo xanuunka hadii aad wada qaadatay talaalkii COVID-19 ama uu kugu dhacay COVID-19 90 kii maalmood ee lasoo dhaafay. Inaad u baylahdo cid qabtaa waxay ka dhigan tahay inaad u dhawaatay qof qaba COVID-19 inta uu qofkaasi faafin karay caabuqa.

Isu dhawaanshaha macneheedu waxa weeyi:

- Waxa aad uga dhawaatay 6 fuudh qof leh fayraska mudo ah isugeyn 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24 saacadood ah.
- 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 candhuuftiisa neefmareenku ay kusoo gaadhay.



Waxa aad xidhataa waji gashi marka aad dadka kale la joogto.

Qof kasta oo u baylaha cid qabta COVID-19 waa inay xidhato waji gashad marka uu shacabka iyo dadka kale la joogto ilaa inta ay kasoo wareegayso 10 maalmood markii uu u baylahay cida qabta xanuunka. Iska ilaali qabashada meelaha ay adag tahay in la xidho waji gashadka 10 kan maalmood, sida jiimka ama maqaaxiyaha.

Waa 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.** Tani waxay ka dhigan tahay in aanad qaadan talaalka xoojinta ah weli oo ay kasoo wareegtay mudo ka badan 5 bilood ilaa markii aad qaadatay talaalka 2aad ee Pfizer ama Moderna ama mudo ka badan 2 bilood talaalka Johnson & Johnson. Waxay sidoo kale ka dhignaan kartaa inaad kaliya qaadatay 1 talaal oo ah talaalka Pfizer ama Moderna. Caruurta 5-17 jirka ah maa ay wada dhamaystiran talaalkooda COVID-19 hadii ay kaliya qaateen 1 talaal oo ah talaalka Pfizer; talaalka xoojinta ah uguma jiro tilmaamaha karantiinka ee caruurta iminka.



Goormaan dhamayn karaa karantiilka?

Waxa aad kasoo bixi kartaa karantiinka guriga 5 maalmood oo buuxa kadib hadii aanad yeelan astaamo. Waxa aad ku noqon kartaa shaqada, dugsiga, iyo hawlaha kale ilaa inta aad xidhato waji gashad [si wanaagsan kuu le'eg](#) marka aad dadka la joogto kale iyo meelaha dadka ka dhaxeeya 5 maalmood kadib marka aad kasoo baxdo karantiinka guriga. Tani waxay ilaalisaa amaanka dadka kale.

Dadka qaar ayaa u baahan kara karantiin ama aysoleeshin ka badan 5 maalmood maadaama oo meelaha ay deganaayeen ama ay ka shaqaynayaan ay iyaga iyo dadka kaleba u tahay meel khatar badan oo COVID ah. Dadka degan ama ka shaqeeya meelaha dadka badan sida jeelasha (xabsiyada), xarumaha daryeelka mudada dheer, iyo hoyada dadka bilaa guryaha ah waa inay raacaan [tilmaamahan](#) CDC. Shaqaalaha daryeelka caafimaadku waa inay raacaan [tilmaamahan](#) CDC.



Is baadh 5 maalmood kadib marka aad u baylahdo cid qabta ama hadii aad yeelato astaamaha COVID-19.

Tani waxay ogolaanaysaa in fayras ku filan ku samayso jirkaaga si baaritaanadu u ogaan karaan. Joog gurigaaga ilaa aad ka heleyso natiijada shaybaadhka. Hadii shaybaadh lagaaga waayay wakhtigan, waxa aad joojin kartaa karantiimada guriga. Hadii aanad is baadhi karin kadib 5 ta maalmood oo karantiimada ah, ama aad doorato in aanad is baadhin, waa inaad joogtaa guriga ilaa inta ay kasoo wareegeyso 10 maalmood wakhtiga ugu danbeeya ee aad u dhawaato cida qabta COVID-19. Hadii shaybaadh lagaaga helo xanuunka, isku [aysoleet garee](#) guriga.

La soco [calaamadaha](#) COVID-19. Isku aysoleet garee guriga oo isbaadh isla markaba hadii aad xanuunsato.

Waanu ognahay inay jiraan fursado ah in dadku ay dib u qaadi karaan xanuunka COVID-19. Waanu ognahay sidoo kale in dadka qaar shaybaadh lagaaga heli karo kadib marka ay qaadeen COVID-19 in kasta oo ay kasoo baxeen go'doomintii oo ayna ahayn qaar dadka qaadsiiinaya. CDC iyo Waaxda Caafimaadka Utah waxay ku taliyaan in aanad is baadhin kadib marka aad u baylahdo cida qabta hadii ay kasoo wareegtay **wax ka yar 90 maalmood** (ilaa 3 bilood) ilaa markii ugu horreyn lagaa heley COVID-19, ilaa inta aanad qabin astaamo cusub ama kasii daraya. Laakiin, hadii astaamo cusub ama kasii daraya aad yeelato ama ay kasoo wareegtay **wax ka badan 90 maalmood** ilaa intii shaybaadh lagaaga heley xanuunka, waa inaad mar kale is baadhaa.



Waxaan sidoo kale ognahay inay jirto fursad dadka la tallaalo ay ku qaadi karaan COVID-19 (xaaladaas oo loo yaqaano breakthrough case), marka si aad ammaan badan u hesho waxaan soo jeedinaynaa inaad marto baaritaanka 5 maalmood kadib marka aad u baylahdo xanuunka, xataa hadii aad talaalan tahay.

Guriga joog oo ka fogow dadka kale ilaa inta macquulka ah.

- Waa inaad aadin goobta shaqada, dugsiga, hawlaha waxbarasho ee manhajka ka baxsan, adeegyada diinta, kulannada qoyska, ama waxqabadyo kale inta aad ku jirto karantiinka guriga. Joog guriga marka laga reebo inaad raadsanayso daryeel caafimaad.
- 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. Isla markaba is baadh hadii aad qabto astaamaha COVID-19.
- Waxa aad xadidaa tirada booqdayaasha ee gurigaaga.
- 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.
- Isku day inaad u jirsato ugu yaraan 6 fuudh ama 2 mitir (ku dhawaad 2 cududood dhererkood) dadka kale.