

Mudo intee le'eg ayaan joogayaa guriga?

Tilmaamaha aysoleeshinka & karantiinka



Dib loo cusboonaysiiyay 1/11/2022

Tilmaamaha karantiilka iyo aysoleeshinku way is badalayaan marka aanu helno macluumaad badan oo aanu wax badan ka ogaano mudada talaalka marka la qaato laga badbaadayo iyo mudada uu caabuqu caadiyan jirayo, iyo sidoo kale mudada uu qofku faafinayo. [Macluumaadku](#) waxay muujinayaan in labada talaal iyo caabuqa dabiicga ah ay daciifaan mudo kadib.

Tilmaamaha karantiimadu waxay ku salaysan yihiin hadii [aad wada qaadatay talaalka COVID-19](#). Wada qaadashada talaalka COVID-19 waxaa kamid ah inaad qaadato dhamaan talaalada lagu taliyay, iyo sidoo kale wixii talaal xoojin ah ee lagu taliyey. Macluumaadku waxay muujinayaan in talaalka xoojintu uu dadka ka ilaaliyo nooca Omicron. Waxa aanu sii wadi doonaa in aanu wax ka badalno tilmaamaha karantiilka iyo aysoleeshinka marka ay nasoo gaadhaan macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mudada uu qofku ku badbaadayo marka uu qaato labada talaal iyo mudada caabuqa caadiga ah.

Aysoleeshinka waxa loogu talagalay dadka shaybaadh lagaga helay cudurka ama leh calaamadaha COVID-19. Karantiilka waxa loogu talagalay dadka laga yaabo inay u baylaheen COVID-19.

Hadii aad tahay 18 jir ama ka wayn tahay oo shaybaadh lagaaga heley COVID-19

Miyaad leedahay nidaam difaaca jirkaaga oo liita?	Imisa maalmood ayaad u baahan tahay inaad joogto guriga?
Maya, ma lihi nidaamka difaaca jidhka oo liita.	5 maalmood oo ka bilaabma marka shaybaadh lagaaga heley. Hadii aad weli xanuunsanayso ama aad qabto astaamo kadib 5 maalmood, waa inaad joogtaa guriga ilaa inta aad kasoo raynayso.
Haa, hadii aan leeyahay nidaamka difaaca jidhka oo liita ama aan hore u qaaday xanuun daran oo COVID-19 ah (tani waxay ka dhigan tahay in lagu dhigay isbitaal, ICU, ama lagugu xidhay mishiinka ogsajiinta).	Hadii aad qabto nidaamka jidhka oo daciif ah, waxa aad faafin kartaa xanuunka mudo ka badan inta dadka kale. Waa inaad joogtaa guriga 10 ilaa 20 maalmood (ama ka badan). Hadii aad qaado xanuun aad u daran oo COVID-19 ah ama aad leedahay nidaamka difaaca jidhka oo liita, kala hadal dhakhtarkaaga si aad u aragto hadii aanad gudbin karin iminka.

Hadii ilmahaaga shaybaadh lagaga heley COVID-19.

Miyaa ilmahaagu leeyahay nidaamka difaaca jidhka oo liita?	Imisa maalmood ayaa ilmahaaga looga baahan yahay inuu joogto guriga?
Maya, ilmahaagu ma qabo nidaamka difaaca jidhka oo liita.	5 maalmood oo ka bilaabma marka shaybaadh xanuunka lagaga heley ilmaha. Hadii ilmahaagu uu weli xanuunsanayo ama uu qabo astaamo 5 maalmood kadib, isaga ama iyadu waa inay joogtaa guriga inta ay ladnaanayso.
Haa, ilmahaagu uu leeyahay nidaamka difaaca jidhka oo liita ama hore ayuu u qaaday xanuun daran oo COVID-19 ah (tani waxay ka dhigan tahay in la dhigay ilmahaaga isbitaal, ICU, ama lagu xidhay mishiinka ogsajiinta)	Hadii ilmahaagu uu qabo nidaamka jidhka oo diciif ah, waxa uu faafin karaa xanuunka mudo ka badan inta dadka kale. Waa inuu ilmahaagu joogaa guriga 10 ilaa 20 maalmood (ama ka badan). Hadii isagu ama iyadu uu qaado xanuun aad u daran oo COVID-19 ah ama uu leedahay nidaamka difaaca jidhka oo liita, kala hadal dhakhtarkaaga si aad u aragto marka ilmahaagu aanu gudbin karin xanuunka.

Ma jirtaa wax kale oo ay tahay in aan sameeyo marka shaybaadh la igaga helo xanuunka kadib?

- Xidho [waji gashad si](#) wanaagsan kuu le'eg marka aad la joogto dadka kale iyo meelaha shacabka ka dhaxeeya mudo 5 maalmood kadib aysoleeshinkaaga guriga.
- U sheeg qofkii aad u dhawaato in isaga ama iyadu ay ugu jirto khatar COVID-19. Isaga ama iyada waa in la baadhaa oo sidoo kale waxa uu [karantiimada](#) ku geli karaa guriga.
- La hadal 2-1-1 hadii aad u baahato kaalmo degdeg ah oo ah waxyaabaha sida cuntada ama kaalmo kirada ah ama laydhka ah si aad u joogto guriga oo aad ugu jirto aysoleeshin.
- Waxaa jira [dawooyinka](#) ay qaadan karaan dadka ku jira khatar badan oo ah inay qaadaan xanuun aad u daran oo COVID-19 ah. Kala hadal dhakhtarkaaga wixii daawayn ah ee adiga kugu haboon.
- La hadal dhakhtarkaaga ama doono daawayn caafimaad isla markaba haddii calaamadahaagu kasii daraan ama aad dareento inaad u baahan tahay daryeel caafimaad.

CDC waxay kula talinaysaa qof kasta oo ah 5 jir iyo ka wayn in laga talaalo COVID-19. Dadka 12 jirka ah iyo ka wayn waa inay sidoo kale qaataan talaalka xoojinta ah. Dadka qaatay 2 talaal oo Pfizer ama Moderna ah (loo yaqaan talaalka kowaad) waxay qaadan karaan talaalka xoojinta ah 5 bilood kadib talaalkooda 2aad. Waa inaad sidoo kale qaadataa talaalka 3aad ee talaalka Pfizer ama Moderna hadii aad leedahay [nidaamka difaaca jidhka oo liita](#).

Tallaalka Johnson & Johnson waa halmar oo kaliya. Dadka qaatay talaalka Johnson & Johnson talaalkooda kowaad waxay qaadan karaan talaalkooda xoojinta ah 2 bilood kadib talaalkooda. Wakhti xaadirkan, ma jirto macluumaad wanaagsan oo sheegaya inay dadku qaataan talaal 3aad dadka la siiyay Johnson & Johnson.

Hadii aad tahay 18 jir ama ka wayn tahay oo aad u baylahday cid qabta COVID-19

Hadii aan weligaa lagaa talaalin COVID-19	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
Hadii aad qaadatay talaalka Pfizer ama Moderna	0 jeer	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.
	2 jeer IYO Nooc kasta oo talaalka xoojinta ah	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin.
	2 talaal 5 bilood ee lasoo dhaafay gudahood	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin. Mudo dheer kamay soo wareegin markii aad qaadatay talaalka xoojinta.
	2 talaal wax ka badan 5 bilood	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.
1 talaal wakhti uun	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.	

Hadii aad tahay 18 jir ama ka wayn tahay oo aad u baylahday cid qabta COVID-19 (sii socda)

Hadii aad qaadatay talaalka Johnson & Johnson	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	1 talaal wakhti uun IYO Nooc kasta oo talaalka xoojinta ah	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin.
	1 talaal 2 bilood ee lasoo dhaafay gudahood	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin. Mudo dheer kamay soo wareegin markii aad qaadatay talaalka xoojinta.
	1 talaal wax ka badan 2 bilood kahor	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.
Hadii aad qaaday COVID-19 90 kii maalmood ee lasoo dhaafay (ilaa 3 bilood)	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	Muhiim maaha inta jeer ee aad is tallaashay marka aad xaaladan oo kale ku jirto.	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin.
Hadii ay kasoo wareegtay wax ka badan 90 maalmood ilaa markii aad qaaday COVID-19	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	2 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin.
	1 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19. Weli ma garanayno mudada uu qofku ka badbaadi karo si dabiici ah xanuunka marka uu ku dhaco kadib.

<p>Hadii aad leedahay nidaamka difaaca jidhka oo liita ama khatar badan aad ugu jirto xanuun daran</p>	<p>Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta</p>	<p>Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?</p>
	<p>0 jeer</p>	<p>5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.</p>
	<p>3 talaalka Pfizer ama Moderna ah IYO Nooc kasta oo talaalka xoojinta ah</p>	<p>Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin.</p>
	<p>3 talaal Pfizer ama Moderna ah 5 bilood ee lasoo dhaafay gudahood</p>	<p>Lagaagama baahna inaad joogto guriga hadii aanad xanuunsanaynin. Mudo dheer kamay soo wareegin markii aad qaadatay talaalka xoojinta ah kadib talaalkaaga 3aad.</p>
	<p>3 talaal Pfizer ama Moderna ah 5 bilood ee lasoo dhaafay kahor</p>	<p>5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.</p>
	<p>2 talaalka Pfizer ama Moderna ah wakhti kasta</p>	<p>5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.</p>
	<p>1 talaalka Pfizer ama Moderna ah wakhti kasta</p>	<p>5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.</p>

Hadii ilmahaagu uu u baylahay COVID-19

Hadii illmahaaga aan weligii laga talaalin COVID-19	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	0 jeer	5 maalmood kadib marka aad u baylahday cid qabta COVID-19.
Hadii ilmahaagu uu qaatay talaalka Pfizer	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	2 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	Ilmahaaga loogama baahna inuu joogo guriga hadii isaga ama iyadu ayna xanuunsanaynin.
	1 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	5 maalmood laga soo bilaabo marka ilmahaagu uu u baylahay COVID-19.
Hadii ilmahaagu uu leeyahay nidaamka difaaca jidhka oo liita ama khatar badan uu ugu jiro xanuun daran	Tirada talaalka COVID-19— iyo goorta	Imisa maalmood ayay tahay inaad joogto guriga?
	2 talaal wakhti uun	Ilmahaaga loogama baahna inuu joogo guriga hadii isaga ama iyadu ayna xanuunsanaynin.
	1 talaal wakhti uun	5 maalmood laga soo bilaabo marka ilmahaagu uu u baylahay COVID-19.

Hadii ilmahaagu uu u baylahay COVID-19 (sii socda)

Hadii ilmahaagu uu qaaday COVID-19 90 kii maalmood ee lasoo dhaafay (ilaa 3 bilood)	Tirada talaalka COVID-19 ee ilmahaagu uu qaatay iyo goorta talaalkiisa ugu danbeeya uu qaatay	Imisa maalmood ayay tahay in ilmahaagu joogo guriga?
	Muhiim maaha inta tallaal ee uu qaatay ilmahaagu inta uu xaaladan ku jiro.	Ilmahaaga loogama baahna inuu joogo guriga hadii aanu xanuunsanaynin.
Hadii ay kasoo wareegtay wax ka badan 90 maalmood ilaa markii uu ilmahaagu qaaday COVID-19	Tirada talaalka COVID-19 ee ilmahaagu uu qaatay iyo goorta talaalkiisa ugu danbeeya uu qaatay	Imisa maalmood ayay tahay in ilmahaagu joogo guriga?
	2 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	Ilmahaaga loogama baahna inuu joogo guriga hadii isaga ama iyadu ayna xanuunsanaynin.
	1 talaal oo ah talaalka Pfizer wakhti kasta	5 maalmood laga soo bilaabo marka ilmahaagu uu u baylahay COVID-19.

Ma jirtaa wax kale oo ay tahay in aan sameeyo marka aan u baylaho cid qabta COVID-19?

- Xidho [waji gashad si](#) wanaagsan kuu le'eg marka aad la joogto dadka kale iyo meelaha shacabka ka dhaxeeya mudo 10 maalmood ah kadib marka aad u baylahdo qof qaba COVID-19.
- Is baadh 5 maalmood kadib maalinta aad u baylahday.
- La soco astaamaha 10 maalmood kadib marka aad u baylahdo cid qabta xanuunka. Is aysoleet garee oo isla markaba is baadh hadii aad xanuunsato ama aad yeelato astaamo, xataa hadii ay yar yihiin.

Waxaad u baahan kartaa karantiin ama aysoleeshin ka badan 5 maalmood hadii meelaha aad deganayd ama aad ka shaqaynaysay ay adiga iyo dadka kaleba u tahay meel khatar badan oo COVID-19 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.

Wixii macluumaad ee dheeraad ah, booqo:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>