

COVID-19

Buug Daryeelka Imaha

Guudmar



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Buuga Daryeelka ilmaha COVID-19

Buugan waxaa loogu talo geley xarumaha iyo barnaamijyada bixiya daryeelka ilmaha oo ay ku jiraan:

- Xarumaha liisanka haysta
- Xarumaha liisanka haysta ee saacad ku shaqeeya
- Barnaamijka wakhtida fasaxa dugsigaa ee liisanka haysta
- Barnaamijyada waxbarashada kahor ee ganacsi ee liisanka haysta
- Bixiyayaasha qoyska ee liisanka haysta
- Ka dhaafida liisanka (LE) Waaxda Shaqaalaha Adeega (Department of Workforce Services, DWS) Bixiyayaasha Qoyska, Asxaabta, iyo Jaarka (Family, Friend, and Neighbor)
- Bixiyayaasha DWS ee liisanka laga dhaafay
- Bixiyayaasha liisanka laga dhaafay
- Bixiyayaasha duwaan gashan ee liisanka haysta ee daryeelka ilmaha



Sidee ayay wax noqonayaan hadii ilme ama shaqaale laga helo COVID-19?

Waa inaad markaba aysoleet garaysaa hadii shaybaadh lagaga helo COVID-19. Tani waxay ka dhigan tahay joog guriga marka laga reebo inaad raadsado daryeel caafimaad. Waa in aanaad iman xarunta daryeelka ilmaha 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 aanaad lahayn calaamado, waa inaad is aysoleet garaysaa muddo 10 maalmood ah laga bilaabo maalintii lagu baadhay.



Sidee ayay wax noqonayaan hadii imaha, ama qofka shaqaalaha ah uu qaadsiiyo COVID-19?

U dhawaanshuhu¹ waxa ka dhigan tahay inuu qofku uga dhawaaday 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 daryeeshay qof jooga guriga oo ku xanuunsanaya COVID-19.
- Waxa aad is taabateen qof qaba COVID-19 (laabtaad galisay ama waad dhunkatay).
- Waxa aad la wadaagtay agabka wax lagu cuno ama lagu cabo qofka qaba COVID-19.
- Qofka qaba COVID-19 ayaa hindhisay, qufacay, ama si uun ay dhibcaha candhuuftiisu kuusoo gaadheen.

Hadii aanad wada qaadan talaalka oo 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.



**Mudo 15
daqiiqo isugayn**

Mudo intee le'eg ayuu carruurta, iyo qofka shaqaalaha ahi uu ku jiraa karantiimada?

Tilmaamahani ma khuseeyaan caruurta iyo shaqaalaha la nool qof laga heley COVID-19.

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.** 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 u baylihitaankaaga cudurka 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.
- Talooyinkan MA khuseeyaan dadka wada qaatay talaalka, la nool qof laga heley COVID-19, ama ku nool meel lagu wada nool yahay (sida xarumaha daryeelka mudada dheer ah, jeelasha, ama guryaha dadka badan).

Qof kasta oo laga heley fayraska waxaa loo baahan yahay inuu la socdo astaamihiisa ilaa inta 14 maalmood kasoo wareegayaan markii ugu danbaysay ee uu asiibay, xataa hadii uu kasoo noqday shaqada.

Waxaa muhiim ah in lala socdo astaamaha oo taxadarka dheeraadka ah ee boga 5 aad ku qoran la sameeyo. 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.



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>

Hadii ilmaha ama shaqaale uu la nool yahay qof shaybaadh lagaga heley COVID-19, mudo intee le'eg ayuu ku jirayaa isaga ama iyadu karantiinka?

Caruurta iyo shaqaalaha la nool qof shaybaadh lagaga heley COVID-19, waxaa loo yaqaan dadka guriga lagaga heley. **U dhawaanshaha cida qabta ee qoyska waxay leedahay khatar badan ah inaad qaado fayraska.**

Caruurta, 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 inay dhamaystirataan 10 maalmood oo karantiin ah, xataa hadii ayna lahayn calaamado ama shaybaadh lagaga waayo.** Waxa inay soo afjari kartaa karantiinka 10 maalmood kahor.



Way adag tahay in laga fogaado dadka qaba COVID-19 ee guriga la wada degan yahay. Dadka la nool qof laga heley COVID-19 waxa dhici karta inay dadka kale qaadsiiin karaan oo markaa ay u baahan karaan inay karantiimo ku jiraa 10 maalmood wax ka badan. Mar kasta oo qofka qoyska ah uu u dhawaado qof qaba inta uu xanuunka qabo, isaga ama iyada karantiinkeedu dib ayuu ugu bilaabmayaa.

Sidee ayay wax noqonayaan hadii caruurta ama shaqaalaha ay u dhawaadaan cid qabta COVID-19 markii laga heley?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 daryeelka ama shaqada.
- Eegitaanka calaamadaha COVID-19 maalin kasta.
- Marka ay macquul tahay, waxa aad xidhataa waji gashad marka aad daryeelka, 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 astaao 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 3.



Maaha inaad gasho karantiin dhamaystiran hadii aad wada qaadatay talaalka. Tani waxay ka dhigan tahay, in hadii ay kasoo wareegeen ugu yaraan 2 todobaad ilaa intii aad qaadatay talaalkii ugu danbeeyay. Laakiin, ihadii aad yeelato astaamaha COVID-19 kadib marka aad u dhawaatay cida qabta (taas oo yar), waa inaad gashaa aysoleeshin oo aad kala hadashaa dhakhtarkaaga ama bixiyahaaga caafimaadka. Waxaad u baahan tahay inaad iska baadho COVID-19.

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

Taxadir amaanka ah oo dadka 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 (What to do if you are on quarantine or self-isolation)," 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.
- Waxa aad xidhataa waji gashi ama waji dabool 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 dusha sare ee had iyo jeer la taabto sida (taleefanada, gacmaha albaabada, badhanka shidista laydhka, gacanta biyaha musqusha, gacanta biyaha musqusha lagu dhaqo, dusha sare ee miisaska, iyo wax kasta oo bir ah)
- Si joogto ah ugu dhaq gacmahaaga biyo iyo saabuun. Hadii saabuunta iyo biyaha aanad heli karin, waxa aad isticmaashaa alkooolsha nadiifiyaha gacmaha leh oo ay tahay alkooolshiisu 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.

