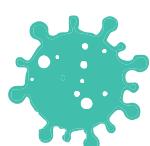


Waxay tahay inaad samayso haddii aad ku jirto karantiil ama go'doon COVID-19 awgii



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Dib loo cusboonaysiiyay 2/4/2022

Talaalada COVID-19

Dhammaan talaalada COVID-19 ee ay ansixiyeen ama oggolaadeen FDA iyo CDC waa kuwo waxtar ku leh in ay kaa ilaaliyaan fayraska. Waxay kaa caawinayaan inay kaa ilaaliyaan inaad xanuunsato, inaad u baahato in isbitaal laguu dhigo, iyo inaad u dhimato COVID-19. Wuxuu aad weli qaadi kartaa COVID-19 kadib marka lagu talaalo laakiin dadka la talaalay waxaa yar inay qaadaan xanuun aad u daran ama in la dhigo isbitaal marka loo eego dadka doortay inayna is talaalin.

Tilmaamaha karantiimadu waxay ku salaysan yihiin hadii aad wada qaadatay talaalka COVID-19. Wuxuu aad wada qaadatay talaalka COVID-19 hadii aad:

- Qaadatay talaalka xoojinta talaalka COVID-19, ama
 - Qaadatay talaalka 2aad ee talaalka COVID-19 ee Pfizer ama Moderna 5 tii bilood ee lasoo dhaafay, ama
 - Qaadatay talaalka COVID-19 ee Johnson & Johnson 2 dii bilood ee lasoo dhaafay.
 - Caruurta ka yaryar 18 jirka waxaa loo arkaa inay wada qaateen talaalka hadii ay qaateen 2 talaal oo ah talaalka COVID-19 ee Pfizer.
- Talaalka xoojinta kuma jiro sharaxa talaal dhamaystirka carruurta.



CDC waxay sidoo kale isticmaashaa kalmada dhamaysashada talaalka. Dhamaysashada talaalku waxay ka dhigan tahay in 2 toddobaad ama wakhti ka dheer kasoo wareegto markii aad qaadatay talaalka ugu dambeeyay ee talaalka taxanaha ah ee COVID-19 ee hore. Talaalka Pfizer ama Moderna, taxanaha hore waa 2 talaal oo isku mid ah. Talaalka Johnson & Johnson, taxanaha hore waa hal talaal oo talaalka ah.

Wuxuu aad qaadatay talaalka COVID-19 ah.

Goorma ayaan iska baadhayaan COVID-19?

Joog guriga oo iska baadh haddii aad leedahay wax astaamaha xanuunka COVID-19 ah, xitaa haddii ay khafif yihiin. Wuxaanu ognahay inay jiraan fursad ay dadku dib ugu qaadi karaan iyo in dadka talaalan ay qaadi karaan COVID-19.

Qof kasta oo u dhawaaday cid qabta COVID-19 waa in la baadhhaa. Dadka qaar ayaa shaybaadhka lagaga helaa kadib marka ay qaadaan COVID-19 in kastoo ay kasoo baxeen isgo'doominta iyaga oo aan dadkana qaadsiinayn. Wuxaanu ku talinuu in aanad is baadhin kadib u baylaha hadii ay kasoo wareegty **wax ka yar 90 maalmood** (ilaa 3 bilood) ilaa markii lagaa heley, ilaa inta aanad yeelan astaamo cusub. Laakiin, hadii astaamo cusub aad leedahay ama ay kasoo wareegty **wax ka badan 90 maalmood** (ilaa 3 bilood) ilaa intii shaybaadh lagaaga heley, waa inaad mar kale is baadhhaa. Wuxaan kale oo aan ognahay inay jirto fursad dadka la tallaalan ay ku qaadi karaan COVID-19, marka si aad ammaan badan u hesho waxaan soo jeedinaynaa inaad marto baaritaanka COVID-19 5 maalmood kadib marka aad u baylahdo, xataa hadii aad talaalan tahay.



Sug 5 maalmood ka dib marka aad u baylahday cida qabta si laguu baaro. Tani waxay ogolaanaysaa in fayras ku filan ku samayso jirkaaga si baaritaanadu u ogaan karaan. Talaaladu ma faragaliyaan saxsanaanta baadhitaanada COVID-19. Wuxuu aad baahan kartaa inaad is baadho wax ka badan hal mar, taas oo ku xidhan nooca shaybaadhka ee aad martay, goorta aad is baadhay, iyo hadii aad qabto astaamo wakhtiga aad is baadhayso. Kadib marka aad is baadho, isla markaba tag guriga. Joog gurigaaga ilaa aad heleyso natijjada shaybaadhka.

Qaar ka mid ah natijjooyinka shaybaadhka COVID-19 ayaa kala saxsan. Shaybaadhada rapid antigen ayaa ugu wanaagsan qofka qaba astaamaha COVID-19. Badanaa shaybaadhada gurigu waa shaybaadhada rapid antigen. Shaybaadhadan waxaa lagu ogaadaa heerka sare ee fayraska oo waxay ka xasaasiyad yar yihiin shaybaadhada PCR. **Mar shaybaadhka PCR hadii natijjada shaybaadhkaaga antigen-ku ay sheegeyso in aanad qabin oo aad qabto astaamo.** Wuxuu aad yeelan kartaa natijjada shaybaadhka oo sheegeysa in lagaa waayay oo been ah. Hadii aanad qaadan karin shaybaadhka PCR ama aad doorato inaad adeegsato shaybaadhka rapid antigen ama shaybaadh kale oo guriga ah, sug 24-36 saacadood kahor inta aanad dib isku baadhin.

Ma in aan is karantiimeeyaa?

Karantiilka waxaa loogu talagalay dadka uu ku dhacay caabuqa COVID-19 laakiin aan xanuunsan ama aan weli baadhis lagaga helin. Waxa uu kaa fogeeyaa dadka kale si aanad cudurka u qaadsiin qof kale adiga oo aan ogayn. Tani waa ay ka duwan tahay go'doominta taas oo ah waxa qof looga baahan yahay inuu sameeyo hadii shaybaadh lagaga helo ama uu qabo astaamaha COVID-19. Waa inaad is karantiin garaysaa oo aad qaadaa talaabooyinka taxadirka hadii aad u baylahday COVID-19. Tan macnaheedu 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 qaba fayraska wakhti isugayntisu tahay 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24 saac gudahood ah.
- Aad daryeeshay qof jooga guriga oo xanuunsanaya oo qaba COVID-19.
- Wuxaad aad taabatay qof qaba COVID-19 (Laabta galisay ama dhunkatay).
- Waxa aad la wadaagtay agabka wax lagu cuno ama lagu cabu qof qaba COVID-19.
- Qof qaba COVID-19 ayaa kugu hindhisay, qufacay, ama si uun kuu soo gaadhsiiyay dhibco ka yimi neefmareenkiisa.



Mudo dhan
15 Daqiiqo

Uma baahnid inaad gasho karantiil hadii:

- Shaybaadh lagaaga heley COVID-19 90 kii maalmood ee lasoo dhaafay (ilaa 3 bilood).
- Aad wada qaadatay talaalka COVID-19.

Wada qaadashada talaalka COVID-19 waxay ka dhigan tahay waxa aad:

- Qaadatay talaalka xoojinta talaalka COVID-19, ama
- Qaadatay talaalka 2aad ee talaalka COVID-19 ee Pfizer ama Moderna 5 tii bilood ee lasoo dhaafay, ama
- Qaadatay talaalka COVID-19 ee Johnson & Johnson 2 dii bilood ee lasoo dhaafay.
- Caruurta ka yaryar 18 jirka waxaa loo arkaa inay wada qaateen talaalka hadii ay qaateen 2 talaal oo ah talaalka COVID-19 ee Pfizer. Talaalka xoojinta kuma jiro sharaxa talaal dhamaystirka carruurta.

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 xanuunka. Xidhashada waji gashadka ayaa muhiim ah, xataa hadii aanad ku jirin karantiimada guriga. Tani waxay ilaalisaa amaanka dadka kale. Hadii aanad xidhan karin waji gashad marka aad la joogto dadka kale mudo 10 maalmood ah kadib marka aad u baylahdo xanuunka, waa inaad guriga ku gashaa karantiimo. [Waji gashadka tayada sareeya](#) sida KN95 waxa uu bixin karaa ilaalo dheeraad ah oo dadka kale ah ee ay dhici karto inay kuu baylahaan.



Waxaad u baahan tahay inaad isku karantiisho gurigaaga 5 maalmood hadii:

- Aanad talaalnayn. Tani waxay ka dhigan tahay in aanad qaadan wax kamen ah talaalada COVID-19.
- Aanad wada qaadan talaalka COVID-19.
- Ay kasoo wareegtey wax ka badan 90 maalmood ilaa markii shaybaadh lagaaga heley COVID-19 oo aanad wada qaadan talaalkaagi.



Hadii aanad xidhan karin waji gashad si wanaagsan kuugu dhagsan marka aad la joogto dadka kale iyo marka aad joogto meelaha dadka ka dhaxeeyaa ama aad kasoo baxdo karantiinka guriga ee ay kuu dhamaato 5 maalmood, CDC waxay ku talisaa inaad joogto guriga 10 maalmood halkii aad ka joogi lahayd 5 maalmood.

Waxa aanu sidoo kale ku talinaynaa inaad is baadho 5 maalmood kadib marka aad u dhawaato qofka qaba COVID-19 si loo xaqijiyo in aanad u gudbinayn fayraska dadka kale, xataa hadii aanad karantiin ku gelin guriga. Hadii shaybaadh lagaaga helo ama aad yeelato astaamo, isku aysoleet garee guriga isla markaba. Hadii ay kasoo wareegtay wax ka yar 90 maalmood (ilaa 3 bilood) ilaa markii ugu horayn lagaa heley COVID-19 oo aanad yeelan astaamo cusub, lagaagama baahna inaad dib isku baadho mudada 90 kan maalmood ah.

La soco wixii astaamo ah ee COVID-19 oo is baadh hadii aad xanuunsato.

Qaad talaabooyinkan amaanka kadib marka aad u baylahdo xanuunka:

- Xadid tirada booqdayaasha gurigaaga inta aad ku jirto karantiimada.
- Waxa aad xidhataa waji gashi marka aad dadka kale la joogto. Waxaa muhiim ah inaad xidhato waji gashad marka aad shacabka iyo dadka kale la joogto ilaa inta ay kasoo wareegayo 10 maalmood markii aad u baylahday COVID-19. Iska ilaali qabashada meelaha ay adag tahay in la xidho waji gashadka 10 kan maalmood, sida jiimka ama maqaaxiyaha.
- 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 mudada 14 ka maalmood ee karantiinka.
- Is baadh ugu yaraan 5 maalmood kadib markii u dambaysay ee aad u dhawaatay qofka qaba COVID-19. Hadii shaybaadh lagaaga waayo, waxa aad ka bixi kartaa gurigaaga ilaa inta aad xidhan tahay waji gashad marka aad la joogto dadka kale. Hadii shaybaadh lagaaga helo xanuunka, isku aysoleet garee guriga.
- Waxa aad ka fogaataa dadka difaaca jidhkoodu liito ama khatarta badan ugu jira inay aad ugu xanuunsanadaan COVID-19. Waa in aanad booqan xarumaha daryeelka mudada dheer, guryaha xanaanada dadka waayeelka ah, ama habdhismeedyada kale ee khatarta sare ku jira ilaa inta ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegayaan markii aad u baylahday COVID-19.
- Ha socdaalin ilaa karantiinkaagu uu dhamaanayo. Is baadh ugu yaraan 5 maalmood kadib marka aad u baylahday xanuunka oo waxa aad xaqiijisaa in natijjadaada 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.



Goormaan dhamayn karaa karantiilka?

Taariikhda aad u baylahday cida qabtaa waxaa weeye maalinta ugu danbeysa ee aad u dhawaatay qofka qaba caabuqa COVID-19. Waxaanu ugu yeedhnaa maalinta 0 aad ee karantiimadaada. Tani waxay ka dhigan tahay inaad ku jirtay karantiin maalinta 0 (loo yaqaan taariikhda u baylihiitanka xanuunka ama wakhtiga ugu danbeeyay aad u dhawaatay cid qabta COVID-19) oo waxay ku eeg tahay 5 maalmood oo buuxa kadib (maalinta 1-5).

Xasuusnaw, hadii aad la degan tahay qof qaba COVID-19 oo looga baahan yahay inuu guriga ku galoo karantiimo, karantiimadaada 5 maalmood ahi waxay ka bilaabmayaan KADIB marka qofka shaybaadhka lagaga heley uu kasoo baxo aysoleeshinka. Tani waxay ka dhigan tahay inaad ku jiri karto karantiimada wax ka badan 5 maalmood hadii aanad iska aysoleet garan karin qofka.



AXAD	ISNIIN	SALAASA	ARBACA	KHAMIIS	JIMCE	SABTI
U dhawaanshaha ugu danbeeya xiriirka qof qaba COVID-19 (maalinta 0)	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
Wakhtiga ugu horreyya ee aad is baadhi kartaa	15	16	17	18	19	20
Waa maalinta ugu danbaysa karantiinkaaga guriga (maalinta 5)	22	23	24	25	26	27
	29	30	31	5 MAALMOOD OO KARANTIIL AH		

Maalinta 1 ee
karantiinkaaga

Waxa aad xidhataa waji gashi marka aad dadka kale la joogto

Ma waxa aan u baahanahay inaan karantiin ku galoo guriga hadii aan la noolahay qof qaba COVID-19?

Dadka la degan dadka qaba COVID-19 waxaa loo yaqaan ugu dhawaanshaha guriga. U dhawaanshaha cida qabta ee qoyska waxay leedahay khatar badan inay qaado fayraska.

Waa inaad isku karantiin garaysaa guriga ugu yaraan 5 maalmood hadii aad la degan tahay qof qaba COVID-19 oo aanad talaalnayn, ama aanad wada qaadan talaalkaaga COVID-19, ama hadii ay kasoo wareegtay wax ka badan 90 maalmood ilaa markii aad qaaday COVID-19. 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 isku karantiisho guriga in ka badan 5 maalmood haddii aad ka fogaan kari weydo qofkii qaba COVID-19. Mar kasta oo qofka cudurka laga helay aad usoo dhawaato uu u dhawaado iyaga oo aysoleeshin ku jira, karantiinkaaga dib ayuu kuugu bilaabmayaan.

Naftaada iyo dadka kale ee guriga ilaali amaankooda adiga oo xidhanaya waji gashad marka aad la joogto qofka ee qaba COVID-19. Isla markaba is baadh hadii aad xanuunsato ama aad yeelato astaamo, xataa hadii ay yar yihiin.

Miyaan weli u baahanahay inaan isku aysoleet gareeyo guriga haddii la iga baadhay COVID-19 oo la iga helay kadib markii aan is tallaalay?

Haa. Joog guriga ugu yaraan 5 maalmood hadii shaybaadh lagaaga helay cudurka ama aad leedahay astaamaha cudurka COVID-19, xitaa haddii lagu talaalay. Talaaladu ma faragaliyaan sxsanaanta baadhitaanada COVID-19. Tan macnaheedu waa, haddii lagaa helo xanuunka marka lagaa baadho adiga oo lagu talaalay, waxa kugu dhacay COVID-19. Tani waa arrin naadir ah laakiin dhici karta.



Miyaa ay waaxda caafimaadku isoo wici doontaa haddii shaybaadh cudurka la igaga helo ama aan u baylahay COVID-19?

Goobta shaybaadhka ama bixiyaha daryelka caafimaadka ee ku baadhay ayaa ku siin doona natijjada shaybaadhkaaga. Natijjoinka shaybaadhka waxaa lagugu siin doonaa foolka-fool, taleefanka ama iimeel ahaan. Hadii shaybaadh lagaaga helo, waaxda caafimaadku waxay isku dayi doontaa inay kula soo xiriirto si ay u sameyso baaritaanka kiiska. Shaqaalahaa caafimaadka dadweynaha ayaa ku soo wici kara ama kuu soo diri kara qoraal ama iimeel. Baaritaanka kiisku waa marka shaqaalahaa caafimaadka dadweynaha uu kaa wareysto wax ku saabsan haddii COVID-19 kaa soo ifbaxo. Shaqaalahaa caafimaadka dadweynaha ayaa ku weydiin doona halka aad joogtay markii aad caabuqa gudbinaysay, markii astaamuhu bilaabmeen, iyo cidda kale ee laga yaabo inaad isasoo gadheen. Isaga ama iyada ayaa sidoo kale ku weydiin doona haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helidda khayraad kale sida cunto ama guryayn inta aad ku jиро go'doonka.



Raad raaca waxay dhacdaa kadib marka la sameeyo baaritaanka kiiska. Raadinta xiriirku waa sida adeega caafimaadka dadweynuhu u helo qofka kale ee laga yaabo inuu ku dhacay fayras ama cudur kadibna la xiriiray dadkan si uu u ogeysiyo inta ay tahay inay karantiil ku jirayaan. Raad raaca ayaa sidoo kale taageero siisa shaqsyaadka u baylahay xanuunka ee laga yaabo inay u baahdaan adeegyo kale si ay isu karantiilaan.

Waaxaha caafimaadka qaar ayaan samayn karin baadhitaanka kiis ama daba galka isku dhawaanshaha wakhtigan. Laakiin, waxa aad ka heli kartaa [fariin qoraal ah](#) waaxda caafimaadka ama [wargelinta u baylihida](#) cida qabta hadii uu kaaga shidan yahay teknoolojiyadani taleefankaaga.

Qof ka socda waaxda caafimaadka ma ilasoo xidhiiidhi doona si uu u arko xaalada aan dareemayo?

Iska eeg astaamaha COVID-19 muddo 10 maalmood ah ka dib marka aad u baylahdo xanuunka. Is baadh hadii aad xanuunsato ama aad yeelato astaamo, xataa hadii ay yar yihiin. Goobaha baadhitaan waxa laga heli karaa: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

Shaqaalahaa caafimaadka dadweynaha ayaa laga yaabaa inay kula soo xiriiraan inta aad ku jirto xilliga karantiilka si ay kuu eegaan oo ay ku weydiyaan sida aad dareemeyso. Waxa aad wicitaan taleefan ama qoraal ka heli kartaa wasaaradda caafimaadka si loo ogaado inaad calaamado leedahay ama aad caawimo uga baahan tahay helitaanka adeegyo ama alaaboo.



Maxaa la iiga baahan yahay inaan qoro heerkulkayga iyo calaamadahayga maalin walba?

Dadka intooda badani waxa ay yeelan doonaan calaamado maalinta 10 aad kadib u baylihitaankooga cudurka laakiin waxa ay ku qaadan kartaa 14 maalmood calaamaduhu inay soo muuqdaan. Dadka qaar keliya waxa ay leeyihiin calaamado dhexdhexaad ah waxaana dhici karta inaan loo aqoonsan in uu yahay COVID-19. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad qaadato heerkulkaaga oo aad qorto sida aad dareemayso maalin kasta. Is baadh hadii aad xanuunsato ama aad yeelato astaamaha COVID-19.

Astaamaha COVID-19 waxaa ka mid ah: qandho ama qarqaryo, qufac, neefta oo kugu adkaata ama neefsashada oo kugu adkaata, cune xanuun, murqo xanuun iyo kaar, daal, madax-xanuun, duuf ama cabudh, calool xanuun ama matag, shuban, ama in si cusub dareenka dhadhanka ama urtu meesha uga baxdo.



Sidee ayaan ula soconayaan calamadahayga?

Waxa aad isticmaashaa tallaabooyinka soo socda si aad u hubiso calaamadahaaga oo aad u qorto macluumaaadkaaga. Waxa aad u baahan tahay in aad samayso tallaabooyinkan 2 jeer maalin walba muddo 10 maalmood ah laga bilaabo maalinta aad u baylahday qof qaba COVID-19.



Tallaabada 1

Waxa aad iska qaaddaa heerkulka 2 jeer maalintii. Waxa aad samaysaa tan maalin kasta muddo 10 maalmood ah.

- Waxa aad isticmaashaa heerkulbeeg aad ku eegeyso heerkulkaaga.
- Hadii aanad haysan heerkulbeeg, wawa aad qortaa hadii aad ka shakisan tahay inaad xumad qabto (maqaarkaaga ayaa noqon kara diirimaad ah ama casaan, ama waxa aad yeelan kartaa qadhqadhyo ama dhidid).
- Waxa aad iska qaaddaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habeenkii (Gelinka Danbe). Hadii aad ilawdo inaad iska qaaddo heerkulka, waxa aad iska qaaddaa sida ugu dhaksaha badan marka aad xasuusato.



Waxyabo muhiim ah oo ay tahay inaad ka ogaato iska qaadida heerkulka:



Waxa aad sugtaa 30 daqiqo kadib marka aad wax cunto, cabto, ama aad jimicsato si aad heerkulkaaga u qaaddo.

Sug



kadib marka
aad cunto,
cabto ama
jimicsi samayso



Heerkulkaaga cabbir kahor inta aanad qaadan dawo. Dwoooyinka qaar ayaa hoos u dhiga heerkulka taas oo markaa ay adkaanayso in la ogaado hadii aad xumad leedahay. Waxa aad sugtaa 6 saacadood si aad iskaga qaado heerkulka kadib marka aad qaadato dawada sida:

- Acetaminophen, sidoo kale loo yaqaan paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

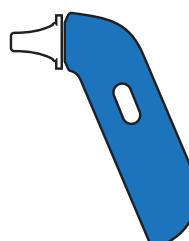
Sug



kadib marka
aad qaadato
wax dawo ah



Waxaa wanaagsan in loo isticmaalo caruurta heerkulbeegga dhegaha , dhallaanka, iyo caruurta ka yar 4 sano jirka. Hadii aad heerkulka ka qaado ilmahaaga kilinkiladiisa oo markaa heerkulkiisu uu noqdo 99.4°F/37.4°C ama uu ka sareeyo, ilmahaagu waxa uu qabaa xumad. Waxaa muhiim ah inaad u sheegto dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka deegaanka hadii ilmahaaga aad heerkulka ka qaaday kilinkiladiisa.



Isticmaal heerkul beega
dhagta ee caruurta ka
yar 4 sanno jir.



Dadka waa weyn
Heerkulka
100.4°F/38°C
ama ka sareeya

Carruur
Heerkulka
99.4°F/37.4°C
ama ka sareeya

Tallaabada 2

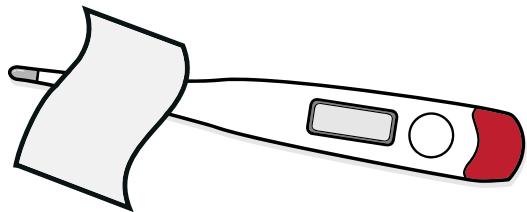
Waxaad ku qortaa heerkulkaaga iyo calaamadahaaga foomka dhamaadka buuggan. Wxa aad samaysaa tan maalin kasta muddo 10 maalmood ah.

- "Taariikhda markii ugu danbaysay ee uu kaa soo ifbxay cudurka" ee foomka ku taalaa waa maalinta aad uu ka soo ifbxay cudurka COVID-19. Wixaan ugu yeedhnaa "maalinta 0". Waa wakhtigii u dambeeyey ee aad u dhawaatay qof laga helay cudurka iyaga oo ah kuwo gudbinaya cudurka. Qofka waxa loo tixgeliyaan in uu yahay mid gudbinaya cudurka 2 maalmood kahor isaga ama iyadu marka ay yeelato calaamadaha. Haddii qofku aanu lahayn calaamado, isaga ama iyadu waa mid gudbinaysa cudurka laga bilaabo 2 maalmood kahor markii laga baadhay COVID-19. Taariikhda aad joojin karto la socodka heerkulkaaga iyo calaamadahaagu waa 10 maalmood kadib taariikhdi u danbaysay ee aad u baylahday xanuunka, xataa hadii aad ku jirto karantiin guriga ah. Haddii aanad garanayn waxa ay taariikhahani yihiin, wac wasaaradda caafimaadka, dugsiga, ama goobta shaqada iyada oo ku xidhan meesha uu kugu haleelay cudurku. Wxa aad buuxisaa dhamaan taariikhaha 10 maalmood. Ha ka tagin meel banaan oo madhan foomkan
- Waxaad ku qortaa heerkulkaaga foomka dhamaadka buugga. Waa inaad iska qaadaa heerkulka 2 jeer maalintii. Wxa aad iska qaadaa heerkulka hal mar aroortii (Gelinka Hore) iyo hal mar habeenkii (Gelinka Danbe).
- Hadii aad isku aragto wax calaamado ah oo ku qoran foomka, waxa aad ku calaamadisa "Y" oo ah haa ama "N" oo ah maya.



Talaabo 3

Nadiifi heerkul beega mar kasta oo qof isticmaalo.



Tallaabada 4

Haddii aad dareento xanuun ama aad yeelato astaamo COVID-19 ah.

- Joog guriga ilaa inta aad ladnaanayso.
- Iska baadh COVID-19.
- Haddii calaamadahaagu kasii daraan ama aad dareento inaad u baahan tahay daryeel caafimaad, doono caawimo caafimaad isla markaaba. Way nabdoon tahay in aad tagto isbitaalaka ama xafiiska dhakhtarka. Xidho Maaskarada wajiga oo ogaysii shaqaalaha caafimaadka in lagaa helay COVID-19.



Way nabdoon tahay in aad tagto isbitaalaka ama xafiiska dhakhtarka inta lagu gudo jiro safmarka

Haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamahan digniinta ee xaaladda degdeggaa ah*, doono caawimo caafimaad isla markaaba:



Dhibaato neefsashada ah ama neefta oo kuqabata



Xanuun ama cadaadis laabtaada ah kaas oo aan kaa tegin



Dareemid wareer ama aanad awoodin in aad si fudud u toosto



Haddii dibnahaaga ama wajigaagu u muuqdo buluug

*Kuwani dhammaantood maahan calaamadaha xaalada deg-degga ah. Wac dhakhtarkaaga haddii aad walwal ka qabto.



Mudo intee le'eg ayay tahay inaan joogo guriga kadib marka shaybaadh la igaga helo COVID-19?

10 maalmood oo aysoleeshin ah ayaa weli ah mudada ugu amaanka badan ee guriga la joogo kadib marka shaybaadh lagaaga helo xanuunka. Laakiin, macluumaad cusub oo laga heley CDC ayaa muujinaya in mudo aysoleeshin iyo karantil oo tan hadda ka gaaban la isticmaali karo iminka. Guriga joog ilaa:

- Aad xummad la'aan ahayd 24 saacadood adigoon isticmaalin daawo yareysa qandhada, iyo
- Calaamaduhu ay ladnaayeen muddo 24 saacadood ah, oo
- Ay kasoo wareegtay ugu yaraan **5 maalmood laga bilaabo shaybaadhkaagii.** Maalinta shaybaadh lagaaga heley waxaa la yidhaahdaa maalinta 0. Joog guriga ilaa ay kasoo wareegeyso 5 maalmood oo buuxa kadib marka shaybaadh lagaaga helo (maalmaha 1-5). Waa inaad joogtaa guriga ugu yaraan 5 maalmood.

Waxaa lagaaga baahan karaa inaad joogto guriga mudo ka dheer 5 maalmood hadii astaamuhu ayna kasoo raynin. Astaamaha qaar, sida in dareenka urka ama dhadhanku meesha ka baxo, waxay qaadan karaan todobaado ama bilo xataa adiga oo aan gudbinayn xanuunka oo aan lagaa rabin inaad joogto guriga.

Xidho [waji gashad si](#) wanaagsan kuu le'eg marka aad la joogto dadka kale iyo meelaha shacabka ka dhaxeeya mudo 5 maalmood ah oo kale kadib marka aad soo afmeerto aysoleeshinkaaga guriga.

Waxa aad u qalmi kartaa daawaynta antiboodhiga monokloonal ama kiniinka fayraska hadii shaybaadh lagaaga heley COVID-19. Macluumaad dheeraad ah ka oggow <https://coronavirus.utah.gov/treatments> ama kala hadal dhakhtarkaaga.

Lagaagama baahna inaad is baadho mar kale si aad u soo afjarto aysoleeshinkaaga.

Hadii aad doonayso inaad is baadho wixii ka horeeya inta aanad ku noqon hawlaaga nolosha ee caadiga ah (sida shaqada ama dugsiga), [CDC wixa ay ku talinaysaa](#) inaad marto shaybaadhka rapid antigen-ka (ama isticmaasho shaybaadhka guriga) halkii aad ka mari lahayd shaybaadhka PCR. Sug 5 maalmood iyo ilaa inta xumadaadu ay kasoo raynayo 24 saacadood iyo inta astaamahaaga kale ay kasoo raynayaan kahor inta aanad is baadhin. Hadii natiinadaada shaybaadhka rapid antigen-ka xanuunka laga helo 5 maalmood kadib aysoleeshinkaaga, waxaa wanaagsan inaad joogto guriga 5 maalmood oo kale (isugayn 10 maalmood kadib markii kowaad ee shaybaadh lagaaga heley xanuunka). Laakiin, waxa aad dib u mari kartaa shaybaadh kale oo rapid antigen ah 24 saacadood kadib oo hadii lagaa waayo, waxa aad soo afjari kartaa aysoleeshinka guriga. Hadii shaybaadh lagaaga waayay, waxa aad soo afjari kartaa aysoleeshinka, laakiin xidho [waji gashad si wanaagsan kuu le'eg](#) inta aad dadka kale la joogto iyo marka meelaha dadweynaha ka dhexeeya aad joogto 5 maalmood oo kale oo dheeraad ah.

Taxadir nooce ah ayaan samaynayaa kadib marka shaybaadh la igaga helo si aanan dadka kale u qaadsiinin?

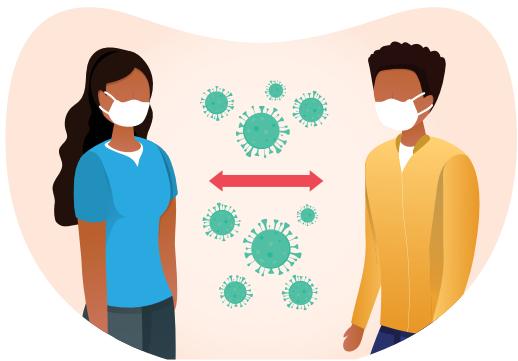
Joog guriga marka laga reebo inaad raadsato daryeel caafimaad. Waa inaadan socdaalin ama aanad aadin goobta shaqada, dugsiga, hawlaa waxbarasho ee manhajka ka baxsan, adeegyada diinta, kulannada qoyska, ama waxqabadyo kale.

- Iskuday inaad joogto qol gaar ah oo gurigaaga ah oo aan ahayn qolalka dadka kale. Waxaa muhiim ah inaad ka fogaato dadka kale ee ku jira khatarta badan ee ah inay qaadaan xanuunka duran inta aad gudbinayso xanuunka. Isku day inaad isticmaasho musql ka duwan tan dadka kale isticmaalo ee aad la nooshahay. Hadii aanad joogi karin qol gaar ah ama aanad isticmaalayn suuli gaar ah, xidho waji gashad hadii ay tahay inaad u dhawaato dadka kale.
- Hala wadaagin alaabta shakhsii ahaaneed sida koobabka, bilaydhada iyo tuwaalada.
- Nadiifi oogooyinka badanaa la taataabto (sida taleefanada, gacmaha albaabda, badhanada laydhka laga shido, gacmaha suuliyada, gacmaha qasabadaha bullaacadaha, miisaska dushooda, iyo wax kasta oo bir ah).
- Fur daaqadaha ilaa inta aad awoodo si ay usoo gasho hawadu.



Yaa loo baahan yahay inay galaan karantiimo kadib marka ay ii dhawaadaan?

Waxaad tahay qof xanuunka qaba oo ku faafin kara fayraska dadka kale laga bilaabo ilaa 2 maalmood ka hor intaadan marka hore yeelan astaamaha ilaa muddada go'doomintu dhammaato. Haddii aanad marnaba calaamado lahayn, waxa aad tahay mid cudurka gudbinaya laga bilaabo 2 maalmood kahor maalinta lagaa baadhay COVID-19. Qof kasta oo kuu soo dhawaaday adiga inta lagu gudo jiro wakhtigan waa in uu qaado tallaabooyinka taxadirka waxana uu u baahan karaa in uu isku karantiilo guriga. Wax dheeraad ah ka ogow bogga 2.



Kuma ayaan wacaa haddii aan qabo su'aalo?

Haddii aad qabto su'aalo, wac waaxda caafimaadka deegaankaaga, waaxda caafimaadka Utah, ama adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka. Waxa aad sidoo kale wici kartaa Khadka Tooska ah ee Coronavirus ka ee 1-800-456-7707.

Waaxda Caafimaadka Utah	(385) 286-0296
Waaxda Caafimaadka Bear River	(435) 792-6500
(Degmooyinka Box Elder, Cache, iyo Rich)	
Waaxda Caafimaadka Shacobka Central Utah	(435) 896-5451
(Degmooyinka Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, iyo Wayne):	
Waaxda Caafimaadka Degmada Davis	(801) 525-5200
Waaxda Caafimaadka Degmada Salt Lake	(385) 468-4100
Waaxda Caafimaadka Shacobka San Juan	(435) 359-0038
Waaxda Caafimaadka Southeast Utah	(435) 637-3671
(Degmooyinka Carbon, Emery, iyo Grand)	
Waaxda Caafimaadka Shacobka Southwest Utah	(435) 673-3528
(Degmooyinka Beaver, Garfield, Iron, Kane, iyo Washington)	
Waaxda Caafimaadka Degmada Summit	(435) 333-1500
Xafiiska Magaalada Park.	(435) 783-3161
Xafiiska Kamas	(435) 783-3161
Xafiiska Coalville	(435) 336-3234
Waaxda Caafimaadka Degmada Tooele	(435) 277-2300
Waaxda Caafimaadka TriCounty	(435) 247-1177
(Degmooyinka Daggett, Duchesne, iyo Uintah)	
Waaxda Caafimaadka Degmada Utah	(801) 851-7000
Waaxda Caafimaadka Degmada Wasatch	(435) 657-3232
Waaxda Caafimaadka Weber-Morgan.	(801) 399-7250

La socoshada astaamahaaga ka dib markii uu ku haleelay COVID-19

Taariikhda u danbaysay ee uu ku haleelay.

Taariikhda aad joojin karto lasocodka heerkulkaaga iyo astaamahaaga:

Tilmaamaha: Qaad heerkulkaaga 2 jeer maalintii, hal mar subaxdii iy� hal mar fiidkii, kuna qor foomkan. Haddii aadan hayсан heerkulbeeg, qor haddii aad u malaynayo inaad qandho qabtid iyo in kale (maqaarkaagu wuxuu dareemi karaa kuley) ama casaan, ama waxaaad dareemi kartaa qadhqadhyo ama dhidid. Ku calaamadee Haa (Y) ama Maya (N) haddii aad calaamado leedahay iyo hadii kale. Ha ka tagin meel banaan oo madhan foomkan Haddii aad leedahay wax calaamado ah oo ah COVID-19, xittaa haddii ay khaffif yihiin, isla markiiba is karantiiil.

Waa in lagaa baaro COVID-19.

Maalinta # (laga soo bilaabo markii ugu dambaysay)	1	2	3	4	5
Taariikhda					
Galin hore ama galin danbe	Galin hore danbe				
Heerkulka					
Ka fikir inaad qandho qabto	H M	H M	H M	H M	H M
Astaano kale (qor waxa ay yihiin astaamahaaga kale)					
Maalinta # (laga soo bilaabo markii ugu dambaysay)	6	7	8	9	10
Taariikhda					
Galin hore ama galin danbe	Galin hore danbe				
Heerkulka					
Ka fikir inaad qandho qabto	H M	H M	H M	H M	H M
Astaano kale (qor waxa ay yihiin astaamahaaga kale)					