

Liiska warbixinta ee Maamulayaasha Xaramuha Xanaanada Caruurta: Talaabooyinka looga hortagayo COVID-19

Hawsha	N/A Aan khus eyn	Dhameystiran	Taariikhda	Xarafka Magaca koowaad iyo kan danbe
Xogta				
Ku dhaji calaamadaha gelitaanka iyo bixitaanka ee la xiriira kala fogaanshaha dadka, daboolida afka marka qofku qufacayo, yareynta howlaha aan muhiimka ahayn ee bulshada, iyo markaste in gacmaha la dhaqdo.				
Joogtee wada-xiriirka joogtada ah ee dhammaan waalidiinta, carruurta, shaqaalaha, iyo mutadawiciinta ku saabsan tallaabooyinka qof walba uu qaadi karo si uu naftiisa u ilaaliyo ugana hortago faafitaan dheeriga ah.				
Sii shaqaalaha iyo qoysaska hab ay kula xiriiraan xarunta, sidey u helaan macluumaadka iyo wixii soo kordha, iyo welwelka codka.				
Waxbarasha iyo Diyaargarowga				
Wax ka bar shaqaalaha iyo qoysaska waxayaabaha: <ul style="list-style-type: none"> • Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19 • Nadaafadda gacmaha iyo daboolida qufaca iyo hindhisada • Maro lagu daboolo wajiga • Iska Yareeynta waxyaalaha la xariira cuqdada. Ka raadso wixii ilo dheeraad ah www.kingcounty.gov/covid				
Dib-u-eegis ku samee oo cusbooneysiis qorshahaaga deg-dega ah si aad si fiican ugu diyaar garowdo kiisaska COVID-19.				
Samee qorshayaal aad ku ilaaliso isla koox carruur ah iyo shaqaale ah maalinba maalinta ka dambeysa.				
Samee hanaan maalinle ah oo lagu garto laguna diro carruurta iyo shaqaalaha jiran gurigooda (tusaale ahaan, go'aamiya halka uu ilmuhu ku sugayo waalidkiis, yaana u qaadi doona cunugga si uu ula kulmo waalidka).				
Halagu qoro Liiska jirada si ay ula socdaan maqnaanshaha ama carruurta yeesho astaamo intay ku jiraan daryeelka.				
Dib-u-eegis ku Samee Qorshayaasha Daryeelka Degdegga ah ee carruurta qaba cudurrada daba dheeraada sida (neefta, xasaasiyadda, iwm.) sidaa darteed dhammaan shaqaalaha way ka warqabayaan.				
Shaqaalaha wax ka bar jadwalka nadaafadda.. Talada hadda jirta ayaa ah in la nadiifiyo oo la nadiifiyo meelaha mararka badan la taabto dhammaadka maalin kasta, ka dib markay carruurta baxaan. Eeg Isbedelada Nadiifinta iyo Jeermiska kadilista inta lagu gudajiro COVID-19 wixii u dambeeyay ee ururinta biliijka (Bleach Concentrations) iyo calaamdaha.				
Xullo waxqabadyo dhiirrigelinaya in uu u dhexeeyo boos ballaaran carruurta.				

<p>Shaqaalaha iyo dhammaan carruurta da'doodu tahay 5 sano iyo wixii ka weyn waa inay xirtaan weji daboolis mooyee haddii aan caafimaad ahaan la faraynin inaysan xiran. Carruurta da'doodu tahay 2 illaa 4 waxaa si xoog leh loogu dhiirrigelinayaa inay xirtaan weji dabool xarunta dhexdeeda markey joogaan. Daboolka wajiga MA AHA in loo xiro dhallaanka iyo carruurta ka yar da'da laba sano.</p>				
<p>Hayso heerkulbeeg ku filan oo loogu talagalay waalidiinta iyo kuwa wax baaro mid kasta barta laga soo galo</p>				

Hawsha	N/A Aan khus eyn	Dhameystira n	Taariikhda	Xarafka Magaca koowaa d iyo kan danbe.
Ka Hortaga				
Hawo-Qaadista				
<p>Marka la kordhiyo hawo-qaadashada, hawo badan oo nadiif ah ayaa buuxin karta qolalka isla markaana yareyn karta xaddiga fayraska ku jira hawada. Waa hab muhiim ah oo qiimo jaban ah oo lagu caawin karo kahortaga COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isku hagaaji nidaamka HVAC si loogu oggolaado hawada banaanka inay soo gasho goobta barnaamijka. • Isticmaalka marawaxadaha ayaa lagula talinayaa haddii ay ka qaadayaan neefta dadka iyo una bixinayaan dibedda. • Fur dariishadaha iyo albaabbada haddii ay ammaan yihiin in la furo marka carruurto joogaan. • Haddii musqusha ay leedahay marawaxad, ka shaqey sii maalintii oo dhan. • Sii waqti badan oo ka baxsan waqtiga; daaqadaha iyo albaabada ha u furnaadaan si ay hawada ugu wareegaan inta caruurto ka baxsan yihiin qolka. 				
Imaanshaha-Ka hor				
<ul style="list-style-type: none"> • Dhammaan shaqaalaha iyo carruurto waa inay raacaan “Guriga igu hay hadii ” tilmaamaha Ka saarista. • Ilmo ama shaqaale qaba qufac, neefta ku adagtahay, heerkulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya, qarqaryo, ciriiri ama sanko oo dareera, madax xanuun, murqo xanuun ama jir xanuun, hungur xanuun, daal, lallabbo ama matag, shuban, lumis cusub dhadhanka ama urta, ama calaamadaha kale ee jirada cusub ee aan ku xirnayn xaalad hore oo la caddeeyay (sida xasaasiyadda xilliyada) waa inay ku sii jiraan guriga. Wixii ku saabsan Liiska calaamadaha ugu dambeeyay ilaa taariikhda COVID-19 ka eeg Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortaga Cudurrada. 				
Weydiiso waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah inay ka qaadaan heerkulka canugooda ka hor inta aysan imaan xanaanada carruurta.				
Weydiiso shaqaalaha inay iska qaadaan heerkulkooda maalin kasta ka hor inta aysan imaan goobta xarunta.				
Markaad timaaddo, istaag ugu yaraan 6 fuudh/taako waalidka / mas'uulka iyo ilmaha:				
<p>Weydii waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah in ay kasoo qaadeen heerkulka ilmaha kahor intaysan imaanin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hadii heerkulka lagu soo qaaday guriga, diiwaangeliyaan heerkulka warbixinnada waalidka. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Hadii heerkulka aanan lagu soo qaadin guriga , Raac talooyinka <u>CDC guidance</u>: <ol style="list-style-type: none"> 1. Weydiiso waalidka / ilaalayaha inay qaadeen heerkulka canugooda markay yimaadaan iyagoo isticmaalaya hagidda heerkulbeegga ee 				

<p>hoose (shaqaaluhu waa inay ilaaliyaan inay u dhexeeyan masaafu dhan 6 fuudh/taako halka waalidka / ilaaliyaha marka ay sidaas sameynayaan).OR</p> <p>2. Istaag gadaasha xayndaab jireed (sida muraayad ama daaqad balaastik/caag ah ama qayb). Samee baaritaanka heerkulka adoo adeegsanaya heer-kul-kulmeed aan la xiriirin. Hubso in wejigaagu ku ekaado gadaasha xannibaadda.</p>				
<p>Weydii dhammaan waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah su'aalaha soo socda iyo jawaabaha dukumiintiga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilmahaagu ma leeyahay mid ka mid ah astaamaha soo socda? <ul style="list-style-type: none"> ○ Qufac ○ neefta oo ku dhagta ama neefsashada oo ku adkaata heerkulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya ○ ciriiri ama sanko oo dareera ○ Madax xanuun ○ murqo xanuun ama jir xanuun ama dhaxan ○ Cuna xanuun ○ Daal aan caadi eheen ○ Labo labo, Matag, ama shuban ○ Dhadhanka ama urka oo la waayo. ○ ama calaamado kale oo jirro cusub oo aan la xiriirin xaalad hore oo dokumenti/diiwaan ah (sida xasaasiyadda xilliyeed) ○ • 14kii maalmood ee la soo dhaafey, cunugaaga xiriir dhow ma la leeyeeshay qof qaba COVID-19? Xiriirka dhow waxaa lagu qeexaa inuu u jiro 6 fuudh/taako wadar ahaan ilaa 15 daqiiqo ama ka badan in muddo 24-saac ah qof qaba COVID-19. • Ilmahaagu ma siisay wax daawo ah oo qandhada ka yareeya kahor inta uusan u imaanin xarunta daryeelka caruurta? • Ilmahaagu ma laga hellay COVID-19 10-kii maalmood ee la soo dhaafay, mise ilmahaagu ma wuxuu sugayaa natiijooyinka baaritaanka COVID-19 sababo la xiriira inuu la kulmay qof qaba ama uu leeyahay calaamaha cudurka? • 14kii maalmood ee la soo dhaafey, miyuu takhtar caafimaad guud ama xirfadle caafimaad kuu sheegay inaad ilaaliso, go'doomiso, ama aad karantiisho ilmahaaga sababo la xiriira welwel ku saabsan infekshanka COVID-19? <p>Hadday jawaabtu “haa” tahay mid ka mid ah su'aalaha kor ku xusan, ilmuhu kama qayb geli karo.</p>				

Hawsha	N/A Aan khus eyn	Dhameystira n	Taariik hda	Xarafka Magaca koowaa d iyo kan danbe.
Inta lagu guda jiro maalintii oo dhan				
Muuqaal ahaan ka fiiri cunugga calaamadaha jirrada oo ay ka mid noqon karaan dhabannada oo fiiqan, neefsasho deg deg ah ama neefsashada oo dhib ku ah (iyadoo aaney jirku dhowaan helin wax dhaqdhaqaaq ah), daal, ama buuq xad dhaaf ah.				
Shaqaalaha daryeelka carruurta waa inay qaadaan heerkulka carruurta haddii ay astaamuhu ku soo baxaan maalinta gudaheed				
Shaqaaluhu waa inay iska qaadaan heer kulka u gaarka ah haddii astaamuhu ka soo baxaan inta lagu jiro maalinta.				
<ul style="list-style-type: none"> • Raac tilmaamaha ku xusan waraqada heerkulbeegedka haddii shaqaaluhu u baahan yihiin inay iska qaadaan heer kul, oo ay ka mid yihiin: • Isticmaal heer-kul-kulmeedyo aan la taabsiin, haddii la heli karo, oo akhrin kara ilmaha heerkulkooda meel fog. • Gacmo-gashiga / gacmo-dhaqashada / fayodhowrka gacmaha looma baahna haddii aan la isticmaalin heer-kulbeeg-cabir aan la taabsiiineyn qofka. 				
Haddii aad isticmaaleyso heerkulbeeg u baahan iin la taabsiiyo qofka, sida heerkulbeeg dijitaal ah ama heerkulbeegga iskaanka, isticmaal galoofyo (gacmo gashi) haddii la heli karo. Waa wax la aqbali karo in gacmaha lagu dhaqo saabuun iyo biyo ama la isticmaalo gacmo-nadiifiye inta aan la qaadin heerkulka ilmo kasta kuwasoo lagu beddelayo galoofyada. Isticmaal daboolida la iska tuuri karo haddii aad isticmaaleyso heerkulbeeg dijitaal ah mar kasta oo heerkulka la qaado. Mashiinka Heerkulbeegga lagu qaado waa in jeermiska laga dilaa inta u dhaxeysa isticmaalkiisa (haddii uusan ahayn heerkulbeeg aan jirka taabaneyn). ¹				
Talada hadda jirta ayaa ah in la nadiifiyo oo jeermiskana laga dilo meelaha taabashada badan dhammaadka maalin kasta, ka dib markay carruurta baxaan.				
Alaabooyinka aan ahayn biliijka waa in ay oggolaadaan rukhsad bixiyaha ka hor inta aan la isticmaalin. Liiska alaabooyinka ay yihiin EPA-loo oggolaaday in loo isticmaalo fayraska sababa COVID-19 ayaa laga heli karaa halkan .				
Samee oo dayactir saldhigyada nadaafadda gacmaha oo ay ku jiraan saabuun / biyo / warqado shukumaan ah ama nadiifiye gacmo oo alkolo leh (ugu yaraan 60%) Kuwani waa in laga heli karaa banaanka sidoo kale.				
Markaad isticmaaleysid nadiifiye gacmaha carruurta: <ul style="list-style-type: none"> • foomka ogalaanshaha waa inuu buuxiyaa waalid / ilaaliye sannad kasta inta aan la isticmaalin ka hor. • waa in aan waligeed loo isticmaalin carruurta ka yar 2 sano. 				

1