

# COVID-19 Xaashida Xaqiiqada ee Qoysaska

Gacaliye Waalid / Masuul,

Waxaad helaysaa Xaashidan Xaqiiqada ah sababta oo ah:

Waxaa jira kiis la xaqiijiyay oo ah COVID-19 oo ku qoran [MAGACA DARYEELKA CARRUURTA ama BARNAAMIJKA WAXBARASHADA HORE].. Baaritaan kadib, waxaa la go'aamiyay in ilmahaagu aysan xiriir dhaw la lahayn kiiska la xaqiijiyay. Ujeeddada xaashidan xaqiiqada ah ayaa ah in lagu ogeysiyo xaaladda oo qof walba lagu xasuusiyo tallaabooyinka ka hortagga.

---

## Waa maxay Coronavirus-ka cusub (COVID-19)? yaa halis ugu jira cudurkan daran?

Novel coronavirus (COVID-19) waa nooc cusub oo fayras ah oo ku faafaya qof-ila-qof. Feyrasku badanaa wuxuu keenaa jirro fudud, laakiin mararka qaarkood wuxuu sababi karaa jirro daran iyo oof-wareen. Dadka waaweyn dhexdooda, halista cudurka daran ee ka timaada COVID-19 waxay sii kordheysaa da'da, iyadoo dadka waayeelka ah ay khatar weyn ugu jiraan. Dadka da 'kasta leh ee leh xaaladaha soo socda ayaa halis ugu jira cudur daran oo ka yimaada COVID-19:

- Kansarka
- Cudurka kelyaha ee joogtada ah COPD
- (Cudurka sanbabada ee xanniba ee joogtada ah)
- Nidaamka difaaca jirka ee daciifka ah (nidaamka daciifnimada daciifka ah) ee ka yimaadda xubin xubin adag
- Cayilnaanta (cufnaanta jirka oo dhan [BMI] oo ah 30 ama ka badan)
- Xaaladaha wadnaha oo aad u daran, sida wadne joogsi, cudurka halboowlayaasha wadnaha, ama xididada wadnaha
- Cudurka Sickle cell
- Nooca 2aad ee sonkorowga mellitus

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan cidda halista ugu jirta jirro daran iyo dadka kale ee u baahan inay taxaddar dheeraad ah muujiyaan ayaa laga heli karaa [wabsaydkha CDC](#)

Caruurta xilligan ma ahan koox halis sare ugu jirta cudur halis ah oo ka yimaada fayraskaan. Waxaa jiray dhawr xaaladood oo cuduro badan oo cudurada isku dhaca ah (MIS-C) ah, Dhibaato naadir ah oo ah COVID-19 carruurta. Carruurta leh xaalado caafimaad qaarkood, sida cudur wadne, neef ama nidaamyada difaaca oo daciifa ayaa laga yaabaa inay ku jiraan khatar sare.

## Waa maxay calaamadaha guud ee COVID-19?

Cudurrada coronavirus-ka badankood waxay ku yar yihiin qandho iyo qufac. Dadka qaangaarka ah iyo carruurta leh COVID-19 waxay soo sheegeen calaamadaha soo socda ama iskudarka astaamaha. Kuwani waxay muuqan karaan 2 - 14 maalmood ka dib soo-gaadhista fayraska:

- Qandho 100.4°F / 38 ° C ama ka sareysa
- Qufac
- Neefsasho Gaaban ama Neefsashada oo Adag
- Qarqaryo
- Daal
- Murqaha Xanuunka ama Muruq Jirka
- Madax xanuun
- Dhadhanka ama Udugga oo luma
- Cune xanuun
- Cudurka sanko ama duufka sanko
- Lalabbo ama Matag
- Shuban Biyood

Liiskan kuma jiraan dhammaan calaamadaha suuragalka ah. Fadlan kala hadal bixiyahaaga caafimaad wixii ah astaamo kale oo aad u daran ama quseeya adiga. Carruurta leh COVID-19 badanaa waxay leeyihiin astaamo sahlan. Si aad wax badan uga ogaato calaamadaha COVID-19, booqo rugta shabakadda Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada: (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-Somali.pdf>).

## Sidee buu uu faafaa COVID-19?

COVID-19 waxaa loo maleynayaa inuu ku faafo inta badan iyada oo loo marayo xiriir dhow oo ka dhexeeya qof-ila-qof. Xiriir dhow wuxuu ka dhigan yahay inaad u dhexeyso 6 fuudh (2 mitir) qof qaba COVID-19 wadar ahaan wadar ahaan 15 daqiiqo ama ka badan 24-saac gudahood. Marka qof jirran uu qufaco, hindhiso, ama la hadlo dad kale, dhibco ayaa geli kara afka dadka u dhow ama lagu neefsan karaa sambabadooda. Sidan ayuu virusku ugu faafaa qofba qof kale.

- Waxaa sidoo kale jira caddeyn ah in xaaladaha qaarkood, dadka qaba COVID-19 ay umuuqdaan inay qaadeen dad kale oo in ka badan 6 fuudh u jira. Idaacadahaani waxay ka dhacayeen meelo ku lifaaqan oo hawo aan ku filneyn ku qabatay.
- COVID-19 sidoo kale wuu faafi karaa marka qofku taabto dusha sare ee fayrasku ku yaal ka dibna taabto afkiisa, indhihiisa, ama sankiisa. Tan looma malaynayo inay tahay waddo guud oo habka ugu weyn ee fayraskani u faafo u ku faafo.
- Dadka qaar ee aan waligood astaamo lahayn ayaa waliba faafin kara fayraska.

## Sideen uga badbaadi karaa nafteyda iyo qoyskeyga COVID-19?

Siyaabaha ugu fiican ee aad naftaada iyo qoyskaagaba u difaaci karto waa:

- Qaado tallaalka 'aCOVID-19' marka ay heli karaan adiga iyo xubnaha qoyskaaga.
- Markaad joogtid gurigaaga banaankiise, ku celceli kala fogaanshaha ugu yaraan 6 fiit (2 mitir) u jira kuwa kale.

- Ka fogow kulamada kooxeed iyo meelaha hawo-mareenka ah ee hawo xun ku haysa
- Xiro maro jilicsan oo wajiga daboolaya kaas oo daboolaya sankaa iyo afkaaga markaad ku sugan tahay meel fagaare ah, oo ay ku jiraan banaanka haddii aadan ka fogaan karin ugu yaraan 6 fiitd (2 mitir) dadka kale.
- Gacmaha badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Haddii aan la heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye (60% aalkolo ama ka weyn). Ha u isticmaalin fayadhowrka carruurta ka yar da'da laba sano.
- Iska ilaali inaad la xiriirto dadka jiran. Guriga joog marka aad jiran tahay iskana ilaali xiriirada dadka kale.
- Hubi [CDC's Travel Alerts](#) iyo talooyin ku saabsan COVID-19 haddii adiga ama qoyskaagu aad ku safraysaan gudaha Mareykanka ama dibedda.

### Maxaan sameeyaa haddii qof reerkayga ka mid ah uu ku soo baxo astaamaha COVID-19 ama uu xaqiijiyo COVID-19?

- Qof kasta oo jiran waa inuu guriga joogaa.
- Haddii adiga ama qof qoyskaaga ka mid ah uu leeyahay astaamaha COVID-19, wac dhakhtarkaaga si loo baaro ama aad u tagto goob baaritaan oo bilaash ah ([www.kingcounty.gov/covid/testing](http://www.kingcounty.gov/covid/testing)).
- Qof kasta oo ku dhaca astaamaha ama xaqiijiyey COVID-19 waa inuu joogo guriga oo ka fog dadka kale. Waxbadan ka baro <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/COVIDSickANDExposed-Somali.pdf>.
- U sheeg daryeelka ilmaha ama barnaamijka waxbarashada hore haddii adiga ama qof reerkaaga ka mid ah laga helo COVID-19.
- Xubnaha guriga ka tirsan ee aan si buuxda loo tallaalin waxay u baahan doonaan inay raacaan [Tilmaamaha karantiil ee Caafimaadka Dadweynaha](#) ka dib markaad xiriir dhow la yeelato qof qaba COVID-19.
- Xubnaha guriga ka tirsan ee si buuxda loo tallaalay oo xiriir dhow la leh qof qaba COVID-19 ooma baahna karantiil ama baaris, laakiin waa inay ilaaliyaan astaamaha illaa 14 maalmood. Haddii ay yeeshaan astaamo, waa inay wacaan daryeel caafimaad bixiyahooda. laakiin uma baahna inay karantiil ku jiraan ama la baaro.

### Sideen ku helaa goob baaritaan COVID-19 oo ii dhow?

- Liiska meelaha bixiya tijaabada COVID-19 ee bilaashka ah, iyadoon loo eegin soogalootiga ama xaaladda caymiska, booqo:
- Wac Xarunta Wicitaanka ee King County COVID-19 inta u dhaxaysa 8AM - 7PM saacadda 206-477-3977. Waxay kaa caawin karaan inaad hesho goob imtixaan. Waxaa la heli karaa turjubaano.

*Dukumeentigaan waxaa la cusbooneysiiday May 4, 2021. Waxaa laga soo qaatay bogga internetka ee Barnaamijka Daryeelka Carruurta ee Seattle & King County daryeelka ilmaha ama barnaamijka waxbarashada hore Waxaa loogu talagalay macluumaadka oo keliya loomana jeedo beddelka la-tashiga bixiyahaaga caafimaad. Dukumentigan waa la cusbooneysiin karaa markii aan wax badan ka baranno fayraskan cusub. Fadlan arag [www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid) wixii ku saabsan cusbooneysiinta iyo macluumaadka kale ee COVID-19.*