

Liiska-hubinta ee maamulayaasha Xanaanada ilmaha Talaabooyinka looga hortago COVID-19

Hawlaha	Ma quseeyso	La Dhameeyay	Taariikh	Bilowyada magaca
Isgaarsiinta				
Albaabaha laga baxo iyo kuwa laga soo galo ba, Ku dheji calaamado ku saabsan ka fogaanshaha dadka jirran, daboolida qufaca, yareynta howlaha aan daruuriga aheyn ee bulshada, iyo gacanta oo aad loo dhaqo.				
La yeelo xiriir joogto ah dhammaan waalidiinta, carruurta, shaqaalaha, iyo kuwa iska wax u qabsada, kuna dhiirgali inay racaan tillaabooyinka uu qof walba qaadi karo si loo ilaaliyo naftooda ugana hortago fiditaan ka cudurka..				
Sii shaqaalaha iyo qoyska macluumaad si ay ula xiriiraan xarunta wixii ku saabsan cusbooneysiinta iyo dareenka.				
Wax barashada iyo Diyaarinta				
Bar Shaqaalaha iyo waalidiinta 1. Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19 2. Nadaafada gacmaha 3. Yareynta dhaleeceynta				
Dib u eeg oo cusbooneysii qorshahaaga xaaladaha deg-dega ah, si aad diyaar ugu noqoto xaaladaha COVID-19 ee soobaxo.				
Ka hortag				
Usheeg waalidiinta inay eegaan heerkulka carruurtooda, shaqaalahana sidoo kale usheeg inay eegaan heer kulkooda maalin walba intayna ka shaqayn xanaanada cunuga.				
Shaqaalaha daryeelka caruurta waa inay qaadaan heerkulka caruurta markay yimaadaan iyo maalintaas oo dhan hadii u astaamuhu soo baxo.				
Hadii heerkulku la eg yahay ama ka badan yahay 100.4 F, ama hadii qufac jiro, kula tali waalidiinta inay ku hayaan ilmahooda guriga, shaqaalahana usheeg inay guryahooda joogaan.				
Shaqaalaha iyo carruurta astaamaha leh waa inay is karintiinaan oo ayna ku soo noqon xaruunta ilaa 3 maalmood (72 saacadood) ka dib. Markay qandhadu ka dhamaato (aya koo isticmaalin dawada qandhada) iyo 10 maalmood ka dib markay astaamuhu hagaagaan				
Samee hab lagu garto oo loogu diro carruurta iyo shaqaalaha buko guryahooda (tusaale ahaan, go'aami meesha ilmuhu ku sugi doono waalidka, yaa caruurta waalidkood u geyn doona).				
Xulo ciyaaraha leh boos balaadhan oo carruurta ka dhexeeya				
Kordhi inta jeer ee aad nadiifiso, biyo mariso, ama aad jeermis ka disho xaruunta daryeelka carruurta.				
Isticmaal habka sadexda ah 1. Nadiifin 2. Biyo raacin iyo 3. Jeermiska aad ka disho. Nadiifi xaruunta oo dhan adoo isticmaalaya jeermis-dileyaasha guriga ee ka diiwaan gashan EPA. Biliijka moyee, alaabaha kale waa in la ansaxiyaa intaadan isticmaalin. Liistada alaabada EPA-ogolaatay in loo isticmaalo fayraska keena COVID-19 ayaa halkan laga heli karaa .				
Samee oo dayactir saldhigyada nadaafadda gacmaha oo laga heli karo saabuun / biyo / shukumaan, ama ugu yaraan gacmo nadiifiye leh 60% aalkohool. Banaankana waan in sidoo kale laga helaa.				

Liiska-hubinta ee maamulayaasha Xanaanada ilmaha:

Talaabooyinka la Qaado Markaad Xaruuntaada Ku Aragtid Kiis COVID-19

Task	N/A	Completed	Date	Initials
Isgaarsiinta				
Ogeysii maamulaha xaruunta markii aad aragto kiis (kiisas) COVID-19 ah				
La kulan shaqaalaha muhiimka ah, oo ay ku jiraan macallimiinta, hogaanka xarunta, iyo nadiifiyayaasha, oo si iskuduwida ah u qaata ficilka.				
Ogeysii qoysaska iyo shaqaalaha in COVID-19 la xaqiijiyay ama mid suura gal ah laga helay xarunta.				
Xusuusnow: Haba yaratee, ha u sheegin qoysaska wax lagu garan karo qofka jiran, ama laga yaabo inuu buko.				
Haday suurogal tahay, ogeysii qof kaste oo jooga goobta daryeelka ilmaha ee xiriir dhow (2 mitir ama la joogay mudo 10 daqiiqo ah) la lahaa bukaan ka . Hubso in 14 maalmood uu guriga joogo qof kasta oo xiriir dhow la lahaa bukaan ka				
Ficilada loogu hortago Cudurka				
Ka fikir inaad si ku meel gaar ah u xirnaatid. Waqtigan u isticmaal inaad ku nadiifiso ama jeermis ka kadisho xaruuntaada, waxaad na go'aamisaa inta cudurku u faafay. Tixraac dukumintiga loo yaqaan, "Tilmaanta loogu talagalay Maamulayaasha Xanaanada Ilmaha: Maxaa la Sameeyaa Markaad Beeshaada Ka Hesho kiis COVID-19 ah"				
Nadiifi oo jeermis ka kadil aaga. Sug inta macguul ah (gaar ahaan ilaa 24 saacadood) intaadan bilaabin nadiifinta aagaha uu isticmaalay qofka qabay cudurka COVID-19. Tani waxay caawin doontaa in la yareeyo jeermiska iyo dhecaamaha neefsashada uu qofka bukey ka tagay.				
Dadka jiran waa inay guriga joogaan ilaa ay ka caafimaadaan. <ul style="list-style-type: none"> o kuwa leh astaamaha COVID-19-eg waa inay isku go'doomiyaan ilaa 10 maalmood kadib markii ay calaamaduhu bilawdeen AMA 72 saacadood kadib marka qandhadu ka tagto (ayakoonan isticmaalin daawooyinka xumadda jabiya) AMA oo calaamdihi bilowga ay soo fiicnaadeen. 				
Adeegyada Socdo				
Hubso in barnaamijyada cunada ay sii socdaan marka ay suurta gasho. Ka fikir siyaabo cuntada loogu qaybiyo ardayda. Tixgeli xulashooyin sida qadada la qaato ama cuntada la keeno				
Hadii barnaamij kaage xanaanada caruurta uu bixiyo adeegeda carruurta leh baahiyo caafimaad. Tixgeli sida aad ugu sii wadi karto bixinta adeegyada lagama maarmaanka ah. La shaqee barnaamijka loo yaqaan Tiitel V Caruurta iyo dhalinyarada leh Baahiyaha Daryeelka Caafimaadka ee Gaarka ah (CYSHCN).				

Waxaad laga yaabaa inaad aragtid tilmaamo kala duwan ay soo saareen haayadaha maxalliga ah, kuwa gobolka, iyo kuwa qaranka ba. Haatan degmada King waxaa si aad ah u saameyay COVID-19 marka loo eego deegmadaha kale ee gobolka iyo wadanka. Tilmaamaha Haayadaha Caafimaadka ee Dadweynaha- Seattle iyo King County

Waxay muujineysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo amniga deganeyaashayna iyadoo la raacayo duruufahaheena gaarka ah ee deegaanka.

May 7, 2020