

## COVID-19 Xaashida Xaqiiqada ee Qoysaska

Gacaliye Waalid ama Mas'uulka,

Waxaad helayaa warqaddan xaqiiqda sababta oo ah:

- Adiga ama cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu ku dhacay cudurka coronavirus ee cusub (COVID-19). Haddii ilmahaagu leeyahay astaamo qandho, qufac ama neefsasho dhib ah, la xiriir adeeg bixiyahaaga caafimaad. Ku ogeysii bixiyaha xanaanada cunuggaaga ama dugsiiga xannaanada isla markaaba markii cudurka la ogaado.**
  - Ujeeddooyin macluumaad oo keliya.**
- 

### Waa maxay coronavirus-ka cusub (COVID-19)?

Novel coronavirus (COVID-19) waa nooc fayras cusub oo ku faafaya qof ilaa qof. Waxay hadda laga helay Mareykanka iyo dalal kale oo badan. Cudurrada coronavirus-ka badankood waa qandho iyo qufac. Inta badan dadka qaba COVID-19 uma baahna daryeel isbitaal. Khubaro caafimaad ayaa ka walaacsan sababta oo ah fayraskan cusub wuxuu awood u leeyahay inuu ku keeno cudur daran iyo oof wareenka ku keeno dadka qaar - qaasatan dadka da'doodu ka weyn tahay 60, dadka qaba jirooyin kale ama dadka uu hooseeya nidaamyada difaaca jirkooda, iyo dadka uurka leh.

### Waa maxay calaamadaha guud ee COVID-19?

Dadka qaangaarka ah iyo carruurta laga helay COVID-19 waxay soo sheegeen in astaamuhu ay ku muuqan kara uguyaraan 2 maalmood ama illaa 14 maalmood ka dib soo-gaadhista fayraska:

- Qandho \*
- Qufac qalalan
- Neef gaaban

Caruurta qabta COVID-19 waxay leeyihiin astaamo sahlan oo u ekaan kara hargab, oo ay kujirto duuf ama cuna xanuun. Wali garan mayno in caruurta qaar ay khatar sare ugu jiraan xanuun daran, sida caruurta leh xaalado caafimaad oo hoose iyo baahiyo caafimaad oo gaar ah.

### Sidee baa uu u faafaa COVID-19?

Khubarada caafimaadka ayaa wali waxbadan ka baranaya sida fayrusku u faafo. Xilligan khubarada ayaa qaba in fayrasku ku faafo dhibcaha neefsashada oo la sameeyo marka dadka fayrasku qufaco, hindhisto ama la hadlo. Dhibcuhu waxay ku degi karaan afka ama sanko dadka u dhow ama waxaa lagu neefsan karaa sambabbada dadka ka ag dhaw (qiyaastii 6 fuudh ah). Fayrasku wuxuu sidoo kale ku faafi karaa marka qofku taabto dusha sare ee leh coronavirus ku taal ka dibna taabato afkooda, indhahooda, ama sankooda. Dadka waxaa loo malaynaya inay faafiyaan markii ay leeyihiin ama muujinayaan calaamadaha cudurka.

### Yaa halis ugu jira inuu xanuun daran ka qaado cudurka COVID-19?

Caruurta xilligan ma ahan koox halis sare ugu jirta xanuun daran oo kayimaada fayraskaan. Caruurta qaar ayaa leh xaalado caafimaad oo hoose, sida nidaamyada difaaca ee daciifka ah, kuwaas oo qatar gelin kara. Dadka loo tixgaliyo kuwa ugu khatarta badan waa dadka 60 jirka ah ama ka weyn, dadka qaba xaalado caafimaad oo liita ama nidaamyada difaaca ee daciifa, iyo dadka uurka leh.

### Sideen iskaga ilaalin karaa naftayda iyo qoyskayga COVID-19?

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

- Ku dhaq gacmahaga badanaa saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan. Haddii aan la heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye (60% aalkolo ama ka weyn). Ha u isticmaalin nadiifiyeyaasha carruurta kayar da'da labo sano.
- Iska ilaali inaad ku taabato indhahaaga, sankaa, ama afkaaga gacmo aan dhaqneen.
- Iska ilaali inaad la xiriirto dadka jiran.
- Joog guriga inta aad jirantahay iskana ilaali xiriirada dadka kale.
- Afkaaga / sankaa ku dabool masar ama gacmo-gacmeed markaad qufacayso ama hindhisayso.
- Nadiifi dusha sare ee taabashada had iyo jeer ah iyo walxaha (sida albaabbada korantada iyo meelaha la ga shido/damiyo leerarka). Nadiifinta guryaha ee joogtada ahi waa kuwo wax ku ool ah.
- Raac talooyinka Caafimaadka Dadweynaha ee la xiriira gaabinta faafitaanka COVID-19, oo ay kujirto ka shaqeynta guriga markii ay suuroggal tahay, ka fogaanshaha isu imaatinka weyn, iyo ku tababarantay ka fogaanshaha bulshada

adigoo isku dayaya inaad ka fogaatid ilaa 6 fiit ama ugu yaraan dherer cududa ka fogoow kuwa kale markay suurogal tahay.

Haddii adiga ama qoyskaaga aad u safraysaan dibadda, iska hubi warbixintii ugu dambaysay dhinca safarada ay bixiso CDC- ee ku saabsan digniinaha safarka COVID-19.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/>.

Wagtigaan la joogo, ma jiraan wax tallaallo ah oo la heli karo si looga hortago caabuqa COVID-19.

### Sidee looga daawoobaa COVID-19?

Ma jiraan daawooyin si gaar ah loogu oggolaaday in lagu daaweeyo COVID-19. Inta badan dadka qaba jirada COVID-19 ee fudud waxay ku bogsan doonaan kaligood iyagoo cabbaya cabitaanno fara badan, nasasho, iyo qaadashada xanuun baa bi'ya iyo dawooyinka yareeya qandhada. Si kastaba ha noqotee, xaaladaha qaarkood waxay gaari ka raan cudurka oof wareenka ( waa cudur ku dhaca sanbabaha) waxayna u baahan yihiin daryeel caafimaad ama isbitaalka in la seexiyo.

### Maxaan sameeyaa haddii qof ka mid ah qoyskayga uu qabo ama looga shakiyo COVID-19 ama aan ka walwalo in qof ka mid ah qoyskeyga uu yeelan karo COVID-19?

- Qof kasta oo jiran waa inuu guriga joogaa.
- Haddii qof reerkaaga ka mid ahi leeyahay astaamaha COVID-19 (qufac, qandho, neefsashada oo dhib ku qabta), wac dhakhtarkaaga.
- Haddii qof ka mid ah qoyskaaga uu ku dhaco cudurka COVID-19, u sheeg bixiyaha xanaanada cunuggaaga. Qof kasta oo la xaqiijiyay COVID-19 waa inuu joogo guriga oo ka fogaado kuwa kale 72 saacadood ka dib marka qandhadu ka dhamaato(asago isticmaalaynin dawooyinla qandhada yareeya) iyo astaamuhu inay soo fiicnaadaan iyo 10 maalmood ka dib bilowga astaamaha.
- Dadka si dhaw ula falgalaya qof qabo cuduradka COVID-19 waa inay joogaan guriga muddo 14 maalmood ah, ay la socdaan caafimaadkooda, ayna wacaan bixiyaha daryeelka caafimaadkooda haddii ay yeeshaan astaamo. Xiriirinta dhaw waxay ka dhigan tahay inaad u jirto 6 fiit qof ilaa 10 daqiiqo, ama haddii qof COVID-19 kugu qufaco, dhunkado, maacuun wadaag ah, ama aad xiriir toos ah la lahayd dhacaanka jirkooda.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan waxa aad samayn lahayd haddii uu kugu dhaco ama aad ka shikisan tahay COVID-19 ama aad ka walaacsan inaad qabtid COVID-19, booqo: [kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-susvidence-covid .aspx](https://kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-susvidence-covid.aspx)

**\* CDC-du waxay ku qeexaysaa qandho heerkul ah 100.4 ° F (38.0 ° C) ama ka sareeya.**

Dukumintigaan waxaa la soo saaray Maarso 20, 2020. Waxaa laga daabacay websaydhka Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Caruurta ee Seattle iyo xanaanada carruurtaada. Waxaa loogu talagalay macluumaadka oo keliya loomana jeedo beddelka wada tashiga bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. **Dokumentigan waa la cusbooneysiin karaa markii aan wax badan ka baranno fayraskan cusub. Fadlan dib u eeg marwalba noocyada la cusbooneysiiday.**