

Liiska Warbixinta ee Maamulayaasha Daryeelka Ilmaha: Tallaabooyinka looga Hortagayo COVID-19

Hawl	N/A	Dhameystiray	Taariikh	Xarfaha
Isgaarsiinta				
Ku dhaji calaamadaha albaabka laga baxo iyo bixitaanka ee la xiriira fageynta jirka, daboolaya qufaca, yareynta howlaha aan muhiimka u ahayn bulshada, iyo dhaqista joogtada ah				
ku joog xiriir joogto ah dhammaan waalidiinta, carruurta, shaqaalaha, iyo tabaruceyaasha tillaabooyinka uu qof walba qaadi karo si uu naftiisa u ilaaliyo ugana hortago faafitaan dheeri ah				
U siiso shaqaalaha iyo qoyska hab ay kula xiriiraan xarunta, u helaan macluumaad iyo cusbooneysiin, iyo walaac xagga codka ah.				
Waxbarashada iyo Diyaarinta				
Shaqaalaha iyo qoysaska wax ka baro: <ul style="list-style-type: none"> • calaamadaha iyo astaamaha COVID-19 • Nadaafadda gacanta iyo qufaca iyo hindhisada daboolaya • Maro daboolan wajiga • Yaraynta cuqdada ka hel illaha https://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/somali.aspx				
Dib-u-eegis ku samee oo cusbooneysiis qorshahaaga deg-degga ah si aad si fiican ugu diyaar garowdo kiisaska COVID-19.				
Samee qorshooyin aad ku ilaaliso isla koox carruur ah iyo shaqaale ah maalinba maalinta ka dambeysa.				
Samee hanaan maalinle ah oo lagu ogaanayo laguna dirayo guriga carruurta iyo shaqaalaha jirada (tusaale ahaan, go'aamiya halka uu ilmuhu ku sugi doono waalidkiis, kaasoo qaadan doona cunugga si uu ula kulmo waalidkiis).				
Hayso Qoraallada Cudurka si loo caawiyo la socoshada maqnaanshaha ama carruurta ay ku dhacaan astaamaha inta lagu jiro daryeelka.				
Dib-u-eegis ku Samee Qorshayaasha Daryeelka Degdegga ah ee loogu talagalay carruurta leh cudurrada daba dheeraada (neefta, xasaasiyadda, iwm.) Sidaa darteed dhammaan shaqaaluhu way ka warqabaan.				
wax bar shaqaalaha jadwalka nadaafadda , oo cadee walxaha iyo meelaha u baahnaan doona fayadhowr / jeermis soo noqnoqda ah ee xaruntaada. Eeg " Isbedelada Nadiifinta iyo Jeermiska inta lagu jiro COVID-19 " xalalka warankiilada iyo sumadaha.				
Xullo waxqabadyo dhiirrigeliya boos ballaaran oo jireed oo u dhexeeya carruurta.				
Shaqaalaha iyo dhammaan carruurta da'doodu tahay 5 sano iyo wixii ka weyn waa inay xirtaan weji daboolis mooyee haddii aan caafimaad ahaan				

loogu amrin inayna xirmin. Carruurta da'doodu tahay 2 illaa 4 waxaa si xoog leh loogu dhiirrigelinayaa inay xirtaan weji daboolaya xarunta dhexdeeda. Daboolida wajiga MA AH in la saaro dhallaanka iyo carruurta ka yar da'da laba sano. .				
Dib u eegis Tilmaamaha CDC ee "Baaritaanka carruurta markay yimaadaan" oo go'aan ka gaaro tusaalaha ku saabsan tallada caafimaad ee lagugula taliyay barnaamijkaaga daryeelka ilmaha inuu hirgelin doono.				
Hayso heerkulbeeg ku filan oo loogu talagalay waalidiinta iyo shaashayaasha goob kasta oo laga soo galo				

Hawl	N/A	Dhameystiray	Taariikh	Xarfaha
Ka Hortagga				
Imaatinka kahor				
<ul style="list-style-type: none"> Dhammaan shaqaalaha iyo carruurta waa inay raacaan Guriga Igu Haysta Haddii tilmaamaha ka-saarista Ilmo ama shaqaale qaba qufac, neef-qabad, heer-kulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya, dhaxan, ciriiri ama sanko oo dareera, madax xanuun, murqo xanuun ama jir xanuun, cuna xanuun, daal, lallabbo ama matag, shuban, dhadhan cusub ama ur, ama calaamado kale oo cudur cusub oo aan la xiriirin xaalad hore (sida xasaasiyadda xilliyada) waa inay ku ekaadaan guriga. Liiska calaamadaha ugu dambeeyay ee COVID-19 eeg arag Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada. 				
Weydiiso waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah inay qaataan heerkulka ilmahooda ka hor intaanay u iman daryeelka ilmaha.				
Weydiiso shaqaalaha inay hubiyaan heerkulkooda maalin kasta ka hor inta aysan imaan xarunta.				
Markaad timaaddo, istaag ugu yaraan 6 fiid waalidka / mas'uulka iyo ilmaha (haddii aadan haysan karin masaafada dhan 6 fiid) , xirato qalabka ilaalinta shakhsi ahaaneed (PPE) sida uu ku taliyay CDC) in la sameeyo waxyaabaha soo socda:				
Weydii waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah haddii ay qaateen heerkulka ilmaha kahor imaatinkiisa. <ul style="list-style-type: none"> Haddii heerkulka guriga laga qaado, diiwaangeliyaan heerkulka warbixinnada waalidka 				
<ul style="list-style-type: none"> Haddii heerkulka aan laga qaadin guriga, Weydiiso waalidka / ilaaliyaha inay qaataan heerkulka canugooda markay yimaadaan iyagoo adeegsanaya hagida heerkulbeegga ee hoose (shaqaaluhu waxay masaafada u jiraan 6ft u jiraan inta waalidku / ilaaliyaha sameynayo). 				
Weydii dhammaan waalidiinta / dadka ardayda masuulka ka ah su'aalaha soo socda iyo jawaabaha dukumeentiga: <ul style="list-style-type: none"> Ilmahaagu ma leeyahay mid ka mid ah astaamaha soo socda? 				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Qufac ○ Neefsashada oo yaraata ○ heerkulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya ○ ciriiri ama sanko oo dareera ○ madax xanuun ○ murqo xanuun ama jir xanuun ama dhaxan ○ cune xanuun ○ daal ○ Lalabo, matag, ama shuban ○ Urka ama dhadhanka oo taga ○ ama calaamado kale oo jirro cusub oo aan la xiriirin xaalad hore (sida xasaasiyadda xilliyada) ● Ilmahaagu xiriir dhaw ma la yeeshay qof kasta oo la xaqiijiyey kiiskiisa COVID-19? ● Ilmahaagu ma haystay wax daawo ah oo qandhada yareeya kahor inta uusan u imaanin daryeelka? ● Ilmahaagu ma helay natiijo wax ku ool ah oo COVID-19 ah (oo loogu talagalay fayraska firfircoon) 10kii maalmood ee la soo dhaafay? ● 14kii maalmood ee la soo dhaafey, miyey takhtar caafimaad guud ama xirfadle caafimaad kuu sheegay inaad ilaaliso, go'doomiso, ama karantiilto 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>				
Hawl	N/A	Dhameystiray	Taariikh	Xarfaha
Maalintii oo dhan				
Muuqaal ahaan kafiiri cunugga calaamadaha jirrada oo ay ka mid noqon karaan dhabannada oo fiqan, neefsasho deg deg ah ama neefsashada oo ku adkaata (dhaq-dhaqaaq la'aan dhawaanta), daal, ama buuq fara badan.				
Shaqaalaha daryeelka carruurta waa inay qaataan heerkulka carruurta haddii calaamaduhu soo baxaan inta lagu jiro maalinta.				
Shaqaaluhu waa inay qaataan heer-kulka jirkooda haddii calaamaduhu soo baxaan maalintii.				
<p>Raac tilmaamaha ku yaal heerkulbeeg haddii shaqaaluhu u baahdaan inay qaataan heer kul, oo ay ka mid yihiin:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Adeegso heerkulbeegyada aan lala xiriirin, haddii la heli karo, oo ka akhrin kara heerkulka ilmaha meel fog. ● Xirmooyinka gacmo-dhaqashada / gacmo-dhaqashada / fayodhowrka gacmaha looma baahna haddii aan la isticmaalin heer-kul-kulmeeyaha aan la xiriirin. 				
<p>Haddii aad isticmaaleyso heerkulbeeg u baahan xiriir toos ah, sida heerkulbeeg dijitaal ah ama heerkulbeega iskaanka hore, isticmaal galoofyo haddii la heli karo.</p> <p>Waa wax la aqbali karo in gacmaha lagu dhaqo saabuun iyo biyo ama la isticmaalo fayodhowrka gacmaha ka hor inta aan la qaadin heerkulka ilmo kasta oo lagu beddelayo galoofyada. Istimaal daboolida la tuuro haddii</p>				

<p>aad isticmaaleyso heerkulbeeg dijitaal ah mar kasta oo heerkul la qaato. Heerkulbeegga waa in jeermiska lagu dilaa inta u dhaxeysa isticmaalkiisa (waa haddii uusan aheyn heerkulbeeg aan lala xiriirin).</p>				
<p>Kordhi had iyo jeer adiga nadiifi, biyo raaci, oo fayodhowr / jeermis dilaha xaruntaada iyadoo la isticmaalayo Qaabka 3-Tallaabada ah ee ah 1. Nadiifi 2. Biyo raaci iyo 3. Fayadhowrka / Jeermiska. Tixraac Nadiifinta iyo Jeermiska inta lagu jiro dukumiintiga COVID-19.</p>				
<p>Alaabooyinka aan ahayn biliijka waa in ay oggolaadaan rukhsad bixiyaha kahor isticmaalka. Liis ay ku qoran yihiin shey EPA loo oggolaaday in loo isticmaalo kahortagga fayraska keena COVID-19 ayaa la heli karaa halkaan.</p>				
<p>Samee oo ilaali rugaha nadaafadda gacmaha oo ay ku jiraan saabuun / biyo / warqado shukumaan ah ama nadiifiye gacmo ku saleysan aalkohol (ugu yaraan 60% aalkohol). Kuwani waa in laga heli karaa banaanka sidoo kale.</p>				
<p>Markaad isticmaaleysid gacmo nadiifiyaha carruurta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • an foomka oggolaanshaha waa inuu buuxiyaa waalidka / ilaaliyaha sannad kasta isticmaalka kahor. • waa in aan waligeed loo isticmaalin carruurta ka yar 2 sano. 				

Caafimaadka Dadweynaha-Hanuuninta Seattle & King County waxay ka tarjumaysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo badbaadada deggenayaasha xaaladaha deegaanka ka jira. Waxaad ogaan kartaa inay ku kala duwan yihiin hagidda ay soo saareen hay'adaha maxalliga ah, gobolka, iyo kuwa qarankaba

**Liiska Warbixinta ee Maamulayaasha Daryeelka Ilmaha:
Talaabooyinka La Qaado Marka Aad Leedahay COVID-19 laga shakisan
yahay ama la xaqiijiyay
Kiiska Xaruntaada**

Hawl	N/A	Dhameystiray	Taariikh	Xarfo
Jawaabta Cudurka				
Haddii ilmaha ama shaqaaluhu yeeshaan astaamo inta ay ku jiraan daryeelka ilmaha				
Raac dhamaan Guriga Igu Haysta Haddii tilmaamaha ka-saarista				
Haddii cunugga ama shaqaaluhu noqdaan astaamo qufac, neef-qabad, heerkulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya, qarqaryo, ciriiri ama sanko oo dareera, madax xanuun, murqo xanuun ama jir xanuun, cune xanuun, daal, lallabbo ama matag, shuban, dhadhanka cusub ama urta ama calaamadaha kale ee jirro cusub oo aan la xiriirin xaalad hore u jirtay (sida xasaasiyadda xilliyada) raac tallaabooyinka hoose.				
dhameystir Diiwaanka Jirrada shaqsiyaadka astaamaha qaba.				
Ilmaha jiran				
U qoondee xubin ka mid ah shaqaalaha daryeelka iyo kormeerka cunugga jiran inta aad sugayso imaatinka waalidka / daryeelaha.				
Xubin shaqaale ah oo loo qoondeeyey ayaa ilmaha jiran iyo carruurta kale iyo shaqaalaha kala saarta. Hadday suurogal tahay, ku kaydi ilmaha qol aan cidna lahayn intaad ka sugayso waalidka / daryeelaha inuu soo qaado ilmaha.				
Haddii ay suurogal tahay, u wareeji carruurta kale qol aan cidna ka jirin kana baxsan fasalka uu cunugga jiran ku qaatay waqtiga. Xidh dhamaan meelaha uu cunugga jiran jiran u isticmaalay si uusan dib ugu soo galin.				
Qofka shaqaalaha ah ee loo qoondeeyay waa inuu xirtaa maaskaro caafimaad inta uu daryeelayo ilmaha jiran. Haddii cunugga jiran uu ka weyn yahay 2 sano, waa inuu xirto weji daboolan / maaskaro. Xubin ka mid ah shaqaalaha loo qoondeeyay waa inay ka caawisaa cunuga inuu sifiican wajiga u daboolo / maaskaro.				

Ogeysii waalidka / daryeelaha ilmaha. Si naxariis leh uga codso inay sida ugu dhaqsaha badan u soo qaadaan ilmaha.				
Markuu yimaado waalidka / daryeelaha, xubinta shaqaalaha loo qoondeeyay waa inay u galbisaa cunugga irrida xarunta.				
Kula tali qoyska inay wacaan bixiyaha xanaanada caafimaadka cunugga si ilmaha looga baaro COVID-19 ama aad Goobta baaritaanka bilaash ka ah.				
Shaqaalaha jiran				
Ka sooc shaqaalaha bukaanka ah carruurta iyo shaqaalaha kale. Qof xanuunsan guriga u dir.				
Weydiiso xubinta shaqaalaha inay xirto weji gogol / maaskaro inta ay weli ku jiraan xarunta sugitaanka qaadista, ama haddii ay isticmaali doonaan gaadiidka dadweynaha si ay guryahooda ugu noqdaan				
Hadday suurtagal tahay, ku go'doomi shaqaalaha qolka qol aan cidna degganayn haddii ay sugayaan in la soo qaado.				
Kula tali shaqaalaha jiran inay wacaan daryeel caafimaad bixiyahooda si looga baaro COVID-19 ama aad Goobta baaritaanka bilaashka ah.				

Hawl	N/A	Dhameystiray	Taariikh	Xarfaha
Nadiifinta iyo jeermiska la dilo qofka jirran markuu baxo				
<p>Shaqaaale la qoondeeyey oo daryeelay cunug jiran waa inuu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dhaq gacmaha 2. Dharkooda beddel, iyo boorsada oo shaabadee dharka si ay u dhaqaan. 3. Ka qaad daboolka wejiga ama ku tuur qashinka caaga ah ama ku rid boorso xiran si aad ugu mayrto. 4. Dhaq gacmaha. 5. Gasho weji dabool nadiif ah. 				
Alaab kasta oo maro ah oo uu isticmaalo ilmaha jiran sida buste, gogosha, iyo alaabada caruurta ku ciyaaraan waa in lagu ridaa bac xiran oo la dhaqaa.				
<p>Qolal kasta oo qofka jirran waqti ku qaatay waa in la nadiifiyaa oo jeermiska laga dilaa. Raac</p> <p>Nadiifinta iyo Jeermiska laga dilo inta lagu jiro dukumiintiga COVID-19 for ku talinta fiirsashada jeermiska iyo nidaamyada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • U fur daaqadaha iyo albaabada dibedda si kor loogu qaado wareegga hawada ee goobahan. • Hadday suurogal tahay, sug 24 saacadood ama illaa inta ugu macquulsan ee qofka jirran qolka ku jiro intaanad bilaabin nadiifinta iyo jeermiska. 				
Wixii macluumaad dheeraad ah: Tilmaamaha loogu talagalay maamulayaasha xanaanada cunugga: Waxa la sameynayo markii aad ku haysato dacwad COVID-19 oo la xaqiijiyey xaruntaada				
Isgaarsiinta				
Ogeysii maamulka xarunta kiisaska (kiisaska) COVID ee la xaqiijiyay ama laga shakisan yahay.				
La kulan shaqaalaha muhiimka ah, oo ay ku jiraan macallimiinta, ilaaliyayaasha, iyo hoggaanka si loo abaabulo ficilka.				
Ogeysii qoysaska carruurta ay aadka isugu dhowyihiin kiiskan la xaqiijiyay ee COVID-19. adoo siinaya iyaga nuqul ka mid ah Wargada Ogaysiinta Cadeynta COVID-19 .				
Waxa kale oo aad dooran kartaa inaad bixiso nuqul ka mid ah Xaashida Xaqiiqda ee COVID-19 ee Qoysaska ujeedooyin xog-ogaal u ah shaqaalaha iyo qoysaska kale ee carruurta ee aan xiriirka dhow lahayn.				
Xusuusnow: ha u sheegin qoysaska wax kasta oo lagu garto qofka jirran ama laga yaabo inuu jiran yahay.				
<p>Fadlan u soo sheeg Caafimaadka Dadweynaha haddii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hal ama in ka badan oo shaqsiyaad ah oo waqti ku qaatay xaruntaada ayaa tijaabo u leh COVID-19; • AMA laba ama in ka badan oo carruur ah ama shaqaale ka tirsan daryeelka ilmahaaga ayaa leh astaamaha COVID-19; <p>Si aad u ogeysiiso Caafimaadka Dadweynaha, fadlan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka wac Xarunta Wicitaanka COVID-19 206-477-3977 inta udhaxeysa 8 subaxnimo iyo 7 fiidnimo oo taabo 3. Aqoonso naftaada inaad tahay bixiye daryeel cunug. Turjubaano ayaa la heli karaa. 				

<ul style="list-style-type: none"> AMA ku buuxi Sahaminta Qaadashada COVID-19 adoo isticmaalaya foomkan khadka tooska ah. Caafimaadka Dadweynaha ayaa ka jawaabi doona emayl ama wicitaan taleefan. 				
Ogeysii shati bixiyahaaga kiis wanaagsan.				
Haddii aad ka fikireyso inaad xirto muddo:				
Fadlan wac Xarunta Caafimaadka Dadweynaha ee COVID-19 Xarunta Wicitaanka inta u dhexeysa 8:00 subaxnimo iyo 7:00 fiidnimo PST 206-477-3977 oo taabo 3. Aqoonso nafsaddaada daryeel bixiye carruur ah. Turjubaano ayaa la heli karaa.				

Caafimaadka Dadweynaha-Hanuuninta Seattle & King County waxay ka tarjumaysaa sida ay nooga go'an tahay ilaalinta caafimaadka iyo badbaadada deggenayaasha xaaladaha deegaanka ka jira. Waxaad ogaan kartaa inay ku kala duwan yihiin hagidda ay soo saareen hay'adaha maxalliga ah, gobolka, iyo kuwa qarankaba.