

Yaree khatarka COVID-19 intaad mudaharadka ku jirto

Caafimaadka Dadweynaha wuxuu qirayaa in mudaaharaadyo badan, gaar ahaan Madowga, Asaliga iyo Dadka Midabka, ay doorteen inay ka hortagaan halista soo-gaarista COVID-19 sababta oo ah muhiimada ay leedahay in la wajahu iyo baabi'inta nidaamyada midab-takoorka, dulmiga iyo naxariis darada. Waxaan ku dhiirgelineynaa dadka oo dhan inta mudaaharaadka ka soo horjeedda caddaalad darrada midab-kala-sooca inay qaadaan tillaabooyin lagu difaacayo midba midka kale loogana yareynayo halista gudbinta COVID-19.

Kahor Intaadan Aadin

- **Guriga joog hadii aadan caafimaad dareemeyn.** Haddii aad baxdo, waxaad halis ugu jirtaa inaad dad kale xanuun ku rido.
- **Tixgeli inaad guriga joogto.** haddii aad qabtid xaalad caafimaad [ee hoose](#), ama aad 60 jir tahay ama ka weyn tahay. Tallaabooyin kale uga qaad guriga adiga oo isdiiwaangelinaya codbixinta iyo taageeridda ururada maxalliga ah.
- **si sax ah uxiro daboolida wajiga.** Si buuxda u dabool sankaaga, afkaaga iyo garkaaga; Tani waxay kaa caawin doontaa ka hortagga dhibcaha inay faafaan haddii aad go'aansato inaad ku heesto.
- **Qaado kaliya waxaad ubaahan tahay si aad amaan u ahaato.** Qaado muraayadaha bir-goyska ah, wajiga lagu daboolo, gacmo nadiifiye alkolo leh, dhalada biyaha, cunto fudud, aqoonsi, iyo daawo kasta oo aad u baahan karto (tusaale ahaan, neef-qaadasho).
- **Ku qaado cusbada dhalo isku jirta** Waxaad isticmaali kartaa cusbada ama biyaha tuubada si aad u yareysid qufaca iyo hindhisada haddii ay ku soo gaarto gaaska ilmada.
- **Raac koox yar.** Ka qaybgal koox yar oo asxaab ah xaddid xiriirada aan la garanayn.
- **Qorshe sameyso.** Qeex wadada asaasiga ,Samee jidad ka bixitaan iyo dariiqooyin macquul ah.
- **Samee liistada xiriirka degdegga ah.** Ku qor maqaarkaaga lambarrada muhiimka ah iyo macluumaadka caafimaad ee muhiimka ah maqaarkaaga sumadeeyaha joogtada ah.

Intaad halkaas joogto

- **Dhaq gacmahaaga.** saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi isla marka aad guriga [Ku](#) soo noqoto.
- **Dharkaaga badal.** Dharka gasho qasaalada . Dhaq gacmahaaga mar labaad.
- **La soco caafimaadkaaga 14 maalmood kadib.** Astaamaha waxay muuqan karaan ilaa 14 maalmood kadib.
- **Isla markiiba iska baar haddii aad isku aragto xitaa astaamaha COVID-19 khafiif ah.** sida qandho, qufac, ama neefta oo ku qabata, ama in ka badan 15 daqiiqo ku dhawayd qof cudurka laga helay.
 - La xiriir dhaqtarkaaga si aad uga caawiso qiimeynta calaamadaha iyo baahida baaritaanka.

- Haddii aadan [heli](#) karin bixiye caafimaad, liis bilaash ah Goobaha waxaa lagu soo daray qoraalkan ama laga heli karaa kingcounty.gov/covid/testing.
- Ka fogow inaad la xiriirto dadka kale illaa lagaa baaro, gaar ahaan kuwa khatarta weyn ugu jira cudurka COVID-19.
- **Daryeel caafimaadka maskaxdaada** Wac Xiriirrada Dhibaatooyinka 24/7 taleefanka 1-866-427-4747 si aad u hesho taageero.

Public Health — Seattle & King County way baddali karaan talooyinka maadaama ay xaaladdu kacsantahay. Waxaa la sameeyay Juun 9, 2020.

Meelaha Baaritanka ee COVID-19 ee Bilaashka ah

Goobaha oo dhami waxay u baahan yihiin ballan haddii aan si kale lagu tilmaamin. Fadlan toos ula xiriir goobta.

Turjumaanka luqadda ayaa lagu heli karaa dhammaan goobaha oo aan kharash ku fadhiyin. Wixii macluumaad dheeraad ah fadlan wac Xarunta Wicitaanka ee Degmada King COVID-19 (furan 7 maalmood usbuucii, 8 AM - 7 PM), saacadda 206-477-3977. Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan imtixaanka King County, booqo kingcounty.gov/covid/testing.