

**Liiska warbixinta ee Maamulayaasha Xaramuha Xanaanada Caruurta:  
Talaabooyin kasta oo la qaado marka aad heysid qof shaki<sup>1</sup> ama Lahubo<sup>2</sup>  
Inuu Qabo COVID-19 inuu Joogo Xaruntaada.**

Hawsha	N/A Aan Khu seyn	Dhameystiran	Taariikhda	Xarafka magaca hore iyo dan
<b>Jawaabta Cudurka</b>				
<b>Haddii ilmaha ama shaqaalaha ay yeeshaan calaamadaha cudurka inta ay ku jiraan daryeelka ilmaha</b>				
Raac dhamaan “Guriga igu hay hadii ” tilmaamaha ka saarista				
Ilmo ama shaqaale qaba qufac, neefta oo dhibayso, heerkulka 100.4°F / 38°C ama ka sareeya, qarqaryo, ciriiri ama sanko oo dareera, madax xanuun, murqo xanuun ama jir xanuun, hungur xanuun, daal, lallabbo ama matag, shuban, inuu waayo dhadhanka ama urta, ama calaamadaha kale ee jirada <i>cusub</i> ee aan ku xirnayn xaaladii hore oo la caddeeyay (sida xasaasiyadda xilliyada) waa inay ku sii jiraan guriga.. Liiska calaamadaha ugu dambeeyay ilaa taariikhda hada la joogo ee COVID-19 eeg Centers for Disease Control and Prevention.				
Diiwaanka dhamaystiran ee jirada oo loogu talagaly dadka qaba calaamadaha cudurka.				
<b>Caruurta Xanuunsan</b>				
U qoondayn shaqaale si ay u daryeelaan una ilaaliyaan ilmaha jiran ayakoo ka jooga meel fog oo nabdoon marka ay sugayan imaatinka waalidka / daryeelaha.				
Qofka shaqaalaha ah ee loo qoondeeyey ayaa ilmaha jiran iyo carruurta kale iyo shaqaalaha kala soocaya. Hadday suurogal tahay, ku kaydi ilmaha qol aan cidna joogin inta ay ka sugayaan waalidka / daryeelaha inuu ilmaha ka qaado.				
Hadday suurogal tahay, u wareeji carruurta kale qol aan cidna ku jirin oo ka baxsan fasalka uu cunugga jirran waqti ku qaatay. Xir dhamaan meelaha ay isticmaaleen cunuga jiran si looga hortago dib u soo gelida.				
Intaad daryeelay sid ilmaha jiran, shaqaalaha loo xilsaaray waa inuu xidho maaskaro bixinaysa difaac ka badan maro wejiga daboolan (eeg: Tilmaamaha Shaqada iyo Warshadaha tusaale ahaan). Haddii cunugga jiran uu ka weyn yahay 2 sano, waa inuu xirto weji daboolan / maaskaro. Qofka shaqaalaha ah ee loo qoondeeyay waa inuu ka caawiyaa ilmaha inuu wajiga daboolo / maaskaro si sax ah u xirto.				
Ogeysii waalidka / daryeelaha ilmaha. Si naxariis leh uga codso inay u soo doontaan ilmahooda sida ugu dhakhsiyaha badan.				
Markuu waalidka / daryeelaha yimaado, qofka shaqaalaha ah oo loo qoondeeyay waa inuu ugu geeyo cunugga irrida xarunta.				
Kula tali qoyska inay wacaan bixiyaha xanaanada caafimaadka cunuga si ilmaha looga baaro COVID-19 ama aad meelaha Baarista bilaashka leh.				

<sup>1</sup> “suspected case” = a person who shows symptoms of COVID-19 but has not yet been tested or is waiting for test results.

<sup>2</sup> “confirmed case” = a person (with or without symptoms) who tested positive for COVID-19.

<b>Shaqaalaha Xanuunsan</b>				
Kala sooc shaqaalaha bukaanka ah carruurta iyo shaqaalaha kale. Qofkii xanuunsan u dir guriga.				
Weydiiso qofka shaqaalaha ah inuu xirto waji-dabool/ maaskaro inta ay weli ku jiraan xarunta ayna sugayaan in la qaado, ama haddii ay isticmaali doonaan gaadiidka dadweynaha si ay guryahooda ugu noqdaan.				
Haddii ay suurtagal tahay, ku go'doomi shaqaalaha qol aan cidna joogin haddii ay sugayaan in la soo qaado.				
Kula tali shaqaalaha jiran inuu waco daryeelka caafimaad bixiyahooda si looga baaro COVID-19 ama ha aado meelaha Baarista bilaashka leh.				

Hawsha	N/A Aan khus eyn	Dhameystiran	Taariikhda	Xarafka Magaca Hore iyo Kan Danbe
<b>Nadiifinta iyo dilista jeermiska kadib markuu baxo qofka jiran</b>				
<p>Shaqaaale la qoondeeyey inuu daryeelo cunuga jiran waa inuu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gacmaha dhaqo.</li> <li>2. Dharka inuu badasho (hadii u ka qoyanyahay dheecaanka jirka); bacee iyo shaabad ku dheji dharka si loo dhaqo.</li> <li>3. Iska bixi maaskarada aad xiraneyd marka aad daryeelaysay cunuga jiran oo ku tuur Meesha loogu talagalay qashinka oo balaastig ah.</li> <li>4. Gacmaha dhaqo.</li> <li>5. Xiro maaskaro nadiif ah.</li> </ol>				
Alaab kasta oo maro ah oo uu cunugga jiran u isticmaalay sida buste, gogosha, alaabta caruurta ku ciyaaraan waa in lagu ridayaa bac xiran oo la dhaqaa.				
Qolal kasta oo qofka jirran waqti ku qaatay waa in la nadiifiyaa oo jeermiska laga dilaa. Sug 24 saacadood ama inta ugu badan ee suurtoogalka ah ka dib marka qofka jirran uu qol ku jiray ka hor inta uusan bilaabin nadiifinta iyo jeermis ka dil. Haddii musqusha uu isticmaali jiray qofka jirran, isla markiiba nadiifi oo jeermiska ka nadiifi. Raac Nadiifinta iyo Jeermis dilista Inta lagu guda jiro COVID-19 dukumiinti loogu talagalay soo-jeedinta jeermiska-dilaaga iyo habraacyada.				
<p>Qolalka: U fur daaqadaha iyo albaabada banaanka si kor loogu qaado wareegga hawada loona hagaajiyo hawo bixinta meelaha uu qofka jirran waqti ku qaatay.</p> <p>Musqulaha: Kordhi hawada adigoo daaqada ka furaya iyo / ama shid marawaxad u baxineysa hawada banaanka.</p>				
Wixii fareen dheeraad ah: Tilmaamaha Maamulayaaha Xanaanada Caruurta: Waxa la sameeyo marka aad ku heeso xaruntaada qof qaba cudurka COVID-19				
<b>Wadahadalka Kadib Markii Qof qaba Cudurka COVID-19 uu Joogo Xaruntaada .</b>				
Ogeysii maamulka xarunta kiiska (kiisaska) COVID-19 ee la xaqiijiyay.				
La kulan shaqaalaha muhiimka ah, oo ay ku jiraan macallimiinta, ilaaliyeyaasha, iyo hoggaanka si loo wada shaqeeyo.				
Ogeysii qoysaska carruurta xiriirka dhow la leh kiiskii la xaqiijiyey ee COVID-19 qabay adoo siinaya koobiga COVID-19 qof qaba la kulatid waraaqada ogaysiinta.				
Tus Ogaysiiska Soo gaarista shaqaalaha wargelinta qof kasta oo shaqaale ah oo laga yaabo inuu xiriir dhow la leeyahay kiiska la xaqiijiyay ee COVID-19 ee tillaabooyinka soo socda.				

Waxa kale oo aad dooran kartaa inaad bixiso nuqul ka mid ah <a href="#">Xaashida Xaqiiqda ee COVID-19 ee Loogu talagalay Qoysaska</a> ujeedo macluumaad ah shaqaalaha iyo qoysaska kale ee carruurta kuwaasoo aan la yeelan xiriir dhow.				
Xusuusnow: ha u sheegin qoysaska wax kasta oo lagu garan karo qofka Xanuunsan.				
Fadlan kusoo wergeli <b>Caafimaadka Dadweynaha</b> hadii: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hal ama in ka badan oo shaqsiyaad ah oo waqti ku qaatay xaruntaada ayaa laga wada helay COVID-19;</li> <li>• Si loo ogeysiiyo Caafimaadka Dadweynaha, fadlan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ka wac Xarunta Wicitaanka COVID-19 206-477-3977 inta udhaxeysa 8da subaxnimo ilaa 7da fiidnimo. oo taabo 5. Aqoonso naftaada inaad tahay bixiye daryeel cunug. Turjubaano ayaa la heli karaa.</li> <li>• AMA buuxi Foomka Xog-ururinta ee COVID-19 taleefan. Foomka Khadka internetka. adoo adeegsanaya foomkan khadka tooska ah. Caafimaadka Dadweynaha ayaa ka jawaabi doona emayl ama wicitaan</li> </ul> </li> </ul>				
Ogeysii shati bixiyahaaga kiiska qaba cudurka				
<b>Haddii aad ka fikireyso inaad xirto muddo:</b>				
Fadlan wac Xarunta Caafimaadka Dadweynaha COVID-19 Xarunta Wicitaanka inta u dhexeysa 8:00 subaxnimo iyo 7:00 fiidnimo PST lambarka 206-477-3977 oo taabo 5. Adigu isku muuji sida xanaanada cunugga bixiye. Turjubaano ayaa la heli karaa.				

*Caafimaadka Dadweynaha-Tilmaanta 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.<sup>1</sup>*