

## Ma xanuunsan Tahay mana ka walwalsan tahay inuu yahay cudurka COVID-19?

Xogtaan waxaa loo sameeyay dadka:

- Xanuunsan ee dareemaaya qandho, qufac, ama neefta oo ku adkaata
- Aan la joogin qof qaba cudurka COVID-19

COVID-19 ayaa ka jira qaybo kamid ah Washington laakiin sidoo kale waxaa jiro cuduro kale oo dadku la xanuunsanayaan sida qaboowga iyo hargabka.

### Muddo intee le'eg ayaan u baahanahay inaan ka dheeraado dadka?

Guriga joog oo ka dheeroow dadka kale muddo ilaa 72 saacadood kadib marka ay kaa baxdo qandhada aadna caafimaado.

### Ma tahay inaan aado dhakhtarkayga laygana baaro cudurka COVID-19?

Mar kasta wac marka ugu horaysa. Haddii aad ka wayn tahay da'da 60 sano, uur leedahay, ama aad qabto xaalado kale oo caafimaad waa inaad wacdaa dhakhtarkaaga una sheegtaa inaad qabto astaamaha cudurka COVID-19. Asaga ayaa kuu sheegaaya waxa aad samaynayso. Waxa uu kaa baari karaa hargab ama cudurka COVID-19.

Haddii aadan qabin astaamaha kale ee cudurka aadana aad u xanuunsanayn, uma baahnid inaad booqato dhakhtarkaaga ama lagu baaro. Malahan daawo cudurka COVID-19.

### Sidee ayaan ku xaqiijinayaa in qoyskayga iyo dadka kale aysan cudurka qaadin?

#### Guriga joog marka laga reebo inaad daryeel caafimaad u baxayso

Waa inaad guriga joogtaa, marka laga reebo inaad raadsanayso daryeel caafimaad. Ha aadin shaqo, dugsi, ama meelaha kale. Ka dheeroow raacista baska, gaariga wadaaga ah, ama taksi.

#### Ka dheeroow dadka kale iyo xayawaanada rabaayada ah ee gurigaaga jooga:

- Dadka: Ilaa intaad awoodo, waa inaad joogtaa hal qol, aadna ka dheeraato dadka kale ee gurigaaga jooga. Adeegso musqul kuu gaar ah haddii aad awoodo, ama nadiifi meelaha dadka ka dhaxeeya ee gudaha musqusha ka hor iyo kadib mar kasta oo aad isticmaasho. Meelahaan waxaa kamid ah qataarada albaabka, siinka, iyo fadhiga musqusha.
- Xayawaanada rabaayada ah: Waa inaad waqti la qaadan xayawaanada rabaayada ah intaad xanuunsan tahay. Isku day in qof kaa caawiyo xayawaanadaada rabaayada ah intaad xanuunsan tahay. Haddii aadan haysan cid ku caawisa, dhaq gacmahaaga kahor iyo kadib markaad taabato xayawaanada rabaayada ah. Haddii la heli karo, xiro maas garaatiga wajiga.

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale u ah u dalbato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 ([Washington Relay](#)) ama iimeel udir [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

### **Xiro maasgaraatiga wajiga (haddii la heli karo)**

Xiro maas garaatiga wajiga markaad u dhawdahay dadka ama xayawaanada rabaayada ah. Haddii aadan xiran karin maas garaati sababo laxariira inay kugu adag tahay neefta, dadka gurigaaga jooga waa inaysan soo galin isla qolka ama gaariga aad saaran tahay. Waa inay xidhaan maas garaati hadday qasab noqoto inay kuu dhawaadaan.

### **Dabool saar qufacyadaada iyo Hindhisada**

Ku dabool afkaaga iyo sankaa tiish markaad qufacayso ama hindhisayso. Iska tuur tiiskaas kuna rid qashinka kadibna gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo isla markaba ugu yaraan 20 sikin.

Haddii aadan awoodin inaad gacmahaaga dhaqdo, waxaad adeegsan kartaa jeelka gacmaha oo ugu yaraan 60% ay aalkolo tahay. Marmari jeelka dhammaan gacmahaaga kuna xal ilaa gacmuhu qalayl noqdaan. Saabuunta iyo biyaha ayaa ah kuwa ugu fiican haddii aad wasaq ku aragto gacmahaaga.

### **Waxba hala wadaagin dadka kale ee guriga jooga**

Hala wadaagin cunto, weelasha, shukumaanada, ama sariirta dadka kale iyo xayawaanada gurigaaga jooga. Dhaq dhammaan alaabaha sariirta iyo kuwa kale adoo ku dhaqaaya saabuun iyo biyo kadib markaad isticmaasho.

### **U nadiifi gacmahaaga si joogto ah**

Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 sikin ah. Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, gacmahaaga ku nadiifi jeelka gacmaha oo ugu yaraan 60% ay aalkolo tahay. Marmari jeelka dhammaan gacmahaaga kuna xal ilaa gacmuhu qalayl noqdaan. Saabuunta iyo biyaha ayaa ah kuwa ugu fiican haddii aad wasaq ku aragto gacmahaaga. Ha taaban indhahaaga, sankaa, iyo afka ilaa aad ka dhaqdo gacmahaaga.

### **Nadiifi dhammaan meelaha "aadna loo taabto" maalin kasta**

Meelaha aadka loo taabto waa qaanadaha, miisaska, albaabada, musqulaha, taleefanada, keyboard yada, iyo taableetyada. Xaqiiji inaad sidoo kale nadiifiso meelaha ay ku daataan dhiiga, saxarada, ama dheecaanka jirka. Adeegso nadiifiyaha la buufiyaha ama istiraasho kadibna raac tilmaamaha. Cabirka ayaa kuu sheegaaya qaabka amaanka ah ee loo nadiifiyo iyo haddaad u baahan tahay inaad xirato galoofis. Xaqiiji inaad hawo fiican haysato markaad wax dhaqayso, tusaale adoo furaaya daawada ama daaraaya marwaaxada.

### **La socio dareenkaaga xanuunka**

Xaqiiji inaad wacdo dhakhtarkaaga isla markaba haddii xanuunku kugusii bato, sida in neeftu kugu adkaata, una sheeg inaad qabi karto cudurka COVID-19. Hadday suuragal tahay, gasho maas garaatiga wajiga ka hor intaadan galin xafiiska. Arintaan waxay gacan ka gaysanaysaa ka hortaga in bukaanada kale xanuunka qaadaan.

Haddii aad xanuunsan tahay aadna u baahan tahay inaad wacdo 911, u sheeg qofka taleefanka kaa qabto astaamaha cudurka COVID-19. Haddii aad awoodo, xiro maas garaati markay kuu yimaadaan si ay kusoo qaadaan.

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale u ah u dalbato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 ([Washington Relay](#)) ama iimeel udir [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).