

Novel Coronavirus (COVID-19): Tilmaan Ku socota Daryeelayaasha

Qorshe

Haddii aad daryeelayso qof khatar wayn ugu jira inuu aad ula xanuunsado cudurka COVID-19, waa inaad:

- Aad la xariirtaa dhakhtarkooda si aad wax uga waydiiso helitaanka daawooyin dheeraad ah oo muhiim ah oo ay tahay inaad gacanta ku hayso haddii adigga ama qofka aad jecelahay uu u baahan yahay inaad guriga joogto muddo dheer.
- Haddii aadan heli karin daawo dheeraad ah, ka fakar inaad daawada ku dalbato dhanka boostada.
- Xaqiiji inaad haysato daawada qandho jabinta ah iyo qalabka daawada (tiishashka, iwm.) si aad ugu dawayso qandhada iyo xaaladaha kale ee xanuunka.
- Xaqiiji inaad haysato qalabka caafimaadka oo kugu filan (oxygen ka, incontinence, sifaynta klayaha, daryeelka dhaawaca) abuurana qorshe kayd ah oo qalab dheeraad ah ku helayso.
- Xaqiiji in qoyskaagu haystaan cuntooyinka qalalan oo diyaar ah.
- Go'aami qofkii daryeeli lahaa qofka aad jecelahay haddii aad jirato. Dadka kale kula xariir khadka taleefanka ama iimeelka. Waxaad u baahan kartaa inaad caawimaad ka codsato saaxiibadaa, ehelkaaga, dariska, shaqaalaha caafimaadka bulshada, iwm.
- Abuuro liiska dadka aad la xariirayso haddii xaalad degdeg ah timaado.
- Lahoow maas garaatiyada wajiga iyo galoofisyo si aad u adeegsato haddii qofka aad jecelahay jirato. (Ka fiiri macluumaad dheeri ah qaybta “Kormeerka.”)

Qaado Talaabooyin Taxadar ah

- Nadiifi aaga daryeelkaaga. Nadiifi oo si joogto ah ugu shub daawada jeermiska meelaha iyo alaabta aadka loo taabto (tusaale miisaska, qatarada albaabka, badhanada laga daaro nalka, gacanada, miisaska, musqulaha, tuubada farxalka, siinanka, iyo taleefanada gacanta.) Fiiri daawooyinka ay aqoonsan tahay Environmental Protection Agency (EPA, Hay'ada Ilaalinta Bii'ada) ee dila fayriska COVID-19.
- Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 sikin ah, gaar ahaana markaad duuf iska fiifiso, aad qufacdo, ama aad hindhisayso, ama aad aaday meel dadka u dhaxaysa.
- Haddii aadan haysan saabuun iyo biyo, ku dhaq daawada gacmaha oo ay ku jirto ugu yaraan

60% aalkolo.

- Ka dheeroow inaad taabato wajigaaga, sanko, iyo indhaha.
- Ilaa iyo intaad awoodo, ka dheeroow taabashada meelaha aadka loo taabto ee dadwaynaha u dhaxeeya - batoonada wiishka, qataarada albaabka, geesaha jaranjarada, gacanta ku salaamida dadka kale, iwm. Adeegso tiish ama gacanta shaarkaaga si aad u daboosho gacantaada ama fartaada haddii ay qasab tahay inaad wax taabato.
- Haddii loo baahdo cunto dheeraad ah, ka baaraan deg qaabka cuntada laguugu keeni karo guriga ayadoo ay kuusoo qaadayaan dad ehel ah, arimaha bulshada, ama ururada ganacsiga.

Kormeerka

- Dareen sii astaamaha ka imaan kara cudurka COVID-19 oo ay ku jiraan, qandho, qufac, iyo neefta oo kugu yaraata. Haddii aad dareento inaad yeelanayso astaamaha cudurka, wac dhakhtarkaaga.
- Haddii ehelkaagu muujiyo astaamaha xaalada degdega ah ee cudurka COVID-19 isla markaba u raadi daryeel caafimaad. Dadka waawayn, astaamaha muujinaaya xaalad degdeg ah:
 - Neefta oo kugu yaraata ama kugu adkaata
 - Xanuun joogto ah ama cadaadis kaa saaran xabadka
 - Wareer cusub ama inaadan awoodin inaad istaagto
 - Bishimaha ama wajiga oo buluug noqda

(Liiskan oo dhan maaha mid dadka dhan dareemaan. Fadlan la tasho dhakhtarkaaga wixii la xariira astaamo kasta oo daran ama walaac abuuraaya.)

Haddii qofka ehelkaaga ah uu qabo caabuqa neef mareenka

- Haddii qofka aad jeceshahay muujiyo astaamaha cudurka, raac tillaabooyinka taxadarka ee ay soo saartay Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarunta Xakameynta Cudurada iyo Kahortaga) oo loogu talagalay xubnaha qoyska, dadka xabsida iskula jira, iyo daryeelayaasha ku jira meelaha aan wax daryeel caafimaad ah lagu bixin ee uu joogo qof shaybaadhku ka helay qabana cudurka COVID-19 ama bukaan baaritaan ku socdo.
- Adigga iyo qofka aad jeceshahay waa inaad labadiinuba xirataan maas garaatiyo. Haddii la heli karo hal maas garaati, sii qofka aad jeceshahay si uu u xidho.
- Xaqiiji in meesha aad daryeelka ku bixinayso ay ka jirto hawo fiican, sida mukeefka hawada ama daaqad furan, oo hawadu soo galayso.
- Ka fagoow dadka aad jeceshahay inta aad awoodo walina sii daryeelka.

- Yaree isku wareejinta alaabta inta u dhaxeysa adigga iyo qofka aad jecesahahay adoo uguso qaadaaya taraayga alaabta halkii aad aad gacanta ku qaadi lahayd alaabta si shaqsi ah.
- Sii qofka aad jecesahahay aalada heerkulka cabirta haddii aad adiggu afka u galin lahayd.
- Markaad la hadlayso, u jirso lix talaabo.
- Inta xanuunku socdo, haddii ay suurtagal tahay, qofka aad jecesahahay ku hay hal qol una samee, haddii ay suurtagal tahay, musqul u gaar ah si uu u adeegsado.
- Markaad nadiifinayso qolkooda, xaqiiji inaad daawada jeermiska disha ku shubto aadna ku xoqdo dhammaan meelaha ka hor intaadan u ogolaan dadka kale ee guriga ku dhaqan aysan qolka soo galin.

XEELADO AAD KU YARAYN KARTO KHATARTA ADOON XIRAN QALABKA DIFAACA JIRKA

Tillaabada koobaad ee difaaca markaad daryeelayso qof ehel ah oo qaba caabuqa neef mareenka ayaa ah inaad si fiican u adeegsato personal protective equipment (PPE, qalabka difaaca shaqsigga), sida maas garaatiga, gaashaanka wajiga, galoofisyada, iyo shuluga caafimaadka. Hase yeeshee PPE waxaa laga yaabaa inaysan cid kasta haysan. Ogoow in xeeladaha soo socda aysan kaa difaaci karin ila heerka ay kuu difaacayaan PPE mana gali karaan booska qalabka PPE iyo habdhaqanada ka taxadarka caabuqa.

- **Haddii aadan haysan wax maas garaati ah**, ka caawi qofka aad jecesahahay inuu daboolo qofaciisa markaad ku jirto qolkaaga. Tusaale ahaan, ka codso qofka aad jeceshahay inuu daboolo qofaciisa asagoo ku daboolaa ganbada, go', ama buste. Kuwaani ma joojin doonaan faafida unugyada fayriska laakiin waxay yarayn karaan inaysan meel fog gaarin.
- **Haddii aadan haysan shuluga difaaca jirka, ka fakar inaad adeegsato bacaha qashinka lagu qaado, bacaha caaga ah, iyo duubka saran.** Markaad xirato bacaha qashinka lagu rido, waxaad daloolo ka furi kartaa lugahaaga waxaadna afkeeda joojin kartaa aaga araxdaada, kadibna waxaad bac kale ku xiranaysaa qaybta sare ee jirkaaga. Ka dheeroow inaad taabato alaabta guriga ama alaabaha kale ee guriga yaalla oo taabta dharkaaga ama shayga aad isku dabooshahay kadib markaad u tagto qofka qoyskaaga ah ee jiran.
- **Soo qaado dhar iyo kabo dheeraad ah oo kuwaad qabto aad iskaga badasho oona dhigo meel gaar ah.** Markaad baxdo ama aadna dhamayso shaqadaada daryeelka ee maalinta, xiro dhar nadiif ah iyo kabo nadiif ah, adoo dharka wasakhda ah oo duuban ku ridaaya bacda wasakhda si loo dhaqo. Haddii ay suurtagal tahay, u samayso hal joog oo kabo ah si aad u xirato markaad daryeel siinayso qofka (oo aadan meel kale ku xiran) ilaa qofka ehelkaaga ah uu ka boqsoodo. Markuu qofku bogsoodo, kabaha u gatag banaanka 72 saacadod kadibna ku sifee daawada jeermiska disha, adoo dhaqaaya sidoo kale salka kabaha, ka hor intaadan xiran.
- **Markaad bixinayso dharka bacda lagu xiray, shuluga difaaca ama aaladaha kale ee difaaca (tusaale, bacaha wasakhda), shayga hoos iskaga siib adoo kasoo bilaabaaya dhuunta iyo garbaha kana tabaanayaa kaliya hoos.** Qashinka ku rid dhammaan alaabaha halka mar la

isticmaalo (tusaale, galoofisyada iyo shuluga difaaca) adoo ku ridaaya bacda qashinka dhaqna dhammaan dharka kadib markaad dhamayso shaqada daryeelida.

- **Marka aadan haysan galoofisyada bacda ah ama cinjirka ah, waxaad adeegsan kartaa galoofisyada wax lagu dhaqo.** Qashinka ku rid markaad isticmaasho kadib. Ilaa intaad awoodo oo suurtagal ah, qaad alaabaha wasakhda ah adoon ku taaban gacmahaaga oo qaawan. Tusaale, ku qaad go'yaasha wasakhda ah salada dharka qashinka ah. Kadib markaad isticmaasho, daawo ku shub kuna xoq saabuun iyo biyo. (Ogsoonoo: Marna ha saarin alaabta la dhaqay salada dharka la dhaqaayo oo horay loogu adeegsaday dharka wasakhda ah adoon dhaqin aana daawada jeermiska disha ku shubin salada marka hore).
- **Haddii aadan heli karin daawada jeermiska disha,** shukumaanka xaashida ah oo lagu riday daawo 60% ama ka badan ay tahay Aalkolada isopropyl ayaa dili karta fayriska. Inaad ku xoqdo saabuun iyo biyo qandac ah kadib markaad daawada sunta ah mariso ayaa loo adeegsan karaa taxadar dheeraad ah.
- **Haddii aadan hasayn difaaca wajiga ama difaaca indhaha,** raadso ookiyaalaha difaaca indhaha oo aad kasoo iibsan karto dukaanada hardware-ka gada, galaasyada amaanka ee loo adeegsado meelaha shaybaadhada ah ama shaqada beerta, ama xataa gasho ookiyaalaha caadiga ah kaasoo kobciya aragaaga. Yoolku waa in la hubiyo inaad si fiican wax u aragto adoo xijaab iskaga dhigaaya fayriska—arintaan ayaa sidoo kale ku xasuusin karta inaad taaban indhahaaga. Qalabkaan kama difaacaayo indhahaaga qaadista caabuqa, laakiin waxay yaraynayaan heerka qaadista cudurka.

Macluumaad Dheeraad ah

Booqo barta www.doh.wa.gov/coronavirus ama www.coronavirus.wa.gov si aad xog dheeraad ah u hesho.

Haddii aad qabto su'aalo, fadlan wac 1-800-525-0127 kadibna riix # si aad u maqasho fariinta. Laymanka taleefanku waxay shaqaynayaan maalin kasta laga bilaabo 6am ilaa 10am. Adeegyada turjumaada khadka taleefanka ayaa la heli karaa. Fadlan sheeg luuqadaada marka qofku kaa qabto wicitaankaaga. Waxay qaadanaysaa daqiiqad inay kugu xariiriyaan turjumaanka. Wixii su'aalo ah oo la xariira neefsigaaga, baaritaanka cudurka COVID-19, ama natiijooyinka baaritaanka, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.