



Maxaan u Baahanahay In Aan Ka Ogaado Baaritaanka COVID-19 iyo Raadraaca Bukaanka?

Somaalida reer Minnesota aad ayuu cudurka COVID-19 ugu dhex fidayaa.

Dad Soomaali ah ayaa isbitaalada u jiifa cudurkan, qaarna wey u geeriyooden, kuwaas oo isugu jira dad waayeel iyo kuwo dhalinyaro ah.

Macluumaad dheeraad ah la xiriiir
1833-KORONA ama 1833-567-6662

Yaa iska baari kara COVID-19?

Qof kasta ayaa iska baari kara COVID-19, gaar ahaan:

- Haddii aad isku aragtid calaamada cudurka sida: qandho, qufac, neefta oo kugu dhegta, dhaxan, dhuun xanuun, daal, cabbur iyo dhadhanka iyo urta oo kaa tagta.
- Haddii COVID-19 laga helay qof aad xiriir dhow yeelateen ama aad meel wada joogteen (sida xaflad ama maqaayo iwm).
- Haddii ay bahda cafimaadka guud kugula taliyaan inaad iska baartid COVID-19.

Goobahee isaga baari karaa COVID-19?

- Rugaha cafimaadka iyo isbitaalada oo dhan waa lagu baaraa COVID-19.
 - La xiriir takhtarkaada ka hor inta aadan tegin rugta cafimaadka.
- Waxaa jira goobo bulshada ku dhex yaala oo
- COVID-19 lagu baaro, baaritaanka waa **Lacag la'aan** kaar cafimaadna looma baahna.

> Helitaanka jawaabta baaritaanka

jawaabta waxaa kula wadaagii doona rugta caafimaadka ee laguugu baaray.

> Inta aad jawaabta sugayso iyo marwalbaba:

- Xiro maskaro (afdabool) marka aad gurigaaga ka baxdid.
- Ilaali kala fogaanshaha, u jirso dadka ugu yaraan masafo **2 miitar ah**.
- **Si joogta ah ugu faraxalo** biyo iyo sabuun ugu yaraan **muddo 20 ilbiriqsi ah**.
- Haddii qof laga helay COVID-19 aad xirrir la yeelatay, guriga joog ilaa aad jawaabtaada ka heshid.

Maxaa dhacaya hadii layga helo COVID-19?

Waxaa kula soo xiriiraya aqoonyahan oo ka socda Waaxda Cafimaadka oo kaa wareysanaya:

- Calaamadaha aad isku aragtay.
- Goobta aad u maleyneyso inaad cudurka kaa soo qaaday.
- Dadka aad xiriir dhow la yeelatay.

Waxaa lala xiriirayaa dadkii aad sheegtay inaad xiriir dhow yeelateen kuwaas oo lagula talinayo:

- Inay isa soo baaraan iyo.
- Inay guriga jogaan muddo 14 maalmood.

Ujeedooyinka ugu waaweyn ee loo waco qofka laga helo COVID-19 waa:

- Si qofka, qoyskiisa, asxaabtiisa iyo bulshada uu la noolyahay loo siiyo daryeel buuxa.
- In la hakiyo inuu COVID-19 ku fido bulshada dhexdeeda.

HADDII LAGAA HELO COVID-19:

Joog gurigaaga:

- Muddo 10 maalmood ah laga bilaabo markii ugu horeysay ee aad isku aragtay calaamadaha cudurka,
- Ilaa aad ka ladnaato calamadaha COVID-19 sida qufaca, neef ku dhegista iyo calaamadaha kale,
- Ilaa ay qandhada kaa jabto oo aanay ku qabanin muddo 24 saac ah adiga oo aan daawo qaadan.

**MARWALBA RAAC TALOOYINKA
DHAQTARKAAGA IYO BAHDA WAAXDA
CAAFIMAADKA EE MINNESOTA.**