



COVID-19

Covid-19 waa cudur fayruus oo si aad ah loo kala qaadaa. Waa infakshan caadi ah oo laga yaabo in uu ka hortago tallaaf.

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu qabo COVID-19:

- U sheeg xanaaneynta xanaanada carruurta ama wac iskuulka.
- Ilmahaaga ka ilaali guriga xanaanada caruurta iyo dugsi ilaa inta ay ka run yihiin dhamaan waxyaabaha soo socda:
 - Astaamihii way soo hagaagayaan **iyo**
 - ilmahaagu uu qandho la'aan ahaa 24 saacadood iyadoon la isticmaalin daawo xummad yaraysa.
- Waqtigaas kaddib, ilmahaagu wuu soo noqon karaa, laakiin waxaa lagu dhiirigelinayaa in uu ka fikiro in 5ta maalmood ee soo socota ay kordhaan gacmo maydhiga iyo daboolka.
- Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Hennepin County HSPHD-Epidemiology ee 612-543-5230 ama waaxda caafimaadka ee degmadaada.

Macluumaadka Waalidka/ Mas'uulka

Calaamadaha

Ilmahaaga wuxuu yeelan karaa xummad, qar-qaryo, qufac, neefsasho yaraan, jir xanuun, madax xanuun, matag/shuban, ama dhadhanka oo cusub oo daadato ama uu ursado. Waxa kale oo laga yaabaa in ilmahaagu uu leeyahay astaamo hargab oo ay ka mid yihiin orodka san-qubka(sanka) oo dhan ah iyo dhuun xanuun. Ilmahaaga sidoo kale waxaa laga yaabaa inuu cudurka qabo wax calaamado ahna ma leh.

Haddii ilmahaagu uu qaadey cudurka, waxay qaadan kartaa 2 ilaa 14 maalmood in ay calaamaduhu bilaabmaan.

Faafinta

- Qof qaba cudurkaan ayaa xiriir dhow lala yeeshay.
- Neefsashada, qufaca iyo hindhisidda.

Ilmahaaga weli xanuunkaan wuu fidin karaa xitaa haddii aysan wax calaamado ah laheyn.

Mudadda la is-qabadsiiyo

Haddii ilmahaagu ay leeyihiin calaamado: 2 maalmood kahor ilaa 10 maalmood ka dib markii ay calaamaduhu bilaabmen

Haddii ilmahaagu uusan lahayn wax calaamado ah laakiin laga helay wax calaamado ah: laga bilaabo 2 maalmood kahor ilaa 10 maalmood ka dib marka baaritaanka la qaado.

Wac adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga

Haddii qof gurigaaga jooga:

- Calaamado COVID-19 ma leh. Baaritaanka waxaa laga yaabaa in lagu sameeyo xarunta caafimaadka ama guriga.
- Waxaa ku dhacay COVID-19.

Ka hortagga

- Siyaabaha ugu muhiimsan ee looga hortagi karo caabuqa COVID-19 waa:
 - Dabool sanko iyo afka marka aad qufacayso ama aad hindhiso adigoo isticmaalaya nudahaaga ama gacmo-gacamahaaga. Ku tuur unugyada qashinka.
 - Dhaq gacmaha ka dib marka la taabto wax kasta oo la xiriiri kara dheecaannada sanko ama afka ka yimaada. Ilmahaaga waxa laga yaabaa in uu u baahdo caawimaad xagga gacmodhawlka.
 - Nadiifi oo jeermis ka samayso wixii walxood ama dusha sare ah ee la xiriiri kara dheecaanada sanko ama afka ka soo baxa.
 - Ka fogow ilaa hadda talaalka COVID-19. **Waxaa lagu taliyaa in dhamaan caruurta 6 bilood iyo ka wayn ay tahay in laga tallaalo COVID-19.**
- La soco ilmahaaga calaamadaha COVID-19. Haddii ilmahaagu ay ka muuqanayaan calaamadaha COVID-19, gurigaaga joog oo iska baar.
- Carruurta loo qanciya COVID-19, ee leh ama aan lahayn calaamado la'aan, waa in ay tijaabiyaan maalinta 6aad ka dib marka ay dhacaan xanuunka. Haddii ilmahaagu iska baaro waxyaabaha la qabo ama ay calaamado yeeshaan waa in uu guriga joogaa oo uu raaca tilmaamaha kor ku xusan. Haddii laga baaro negative, waa in ay ka fikiraa xirashada afduubka afduubka ku xeeran dadka kale ilaa 10 maalmood ka dib marka la ku dhaco.