

# Waxa la sameeyo haddii Qofka Calaamadaha laga helo



Tallooyinka waxaa loogu talagalay dugsiyada K-12, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha manhajka ka baxsan ee ku xiran.

## Haddii qof uu leeyahay mid ama in ka badan oo calaamadaha ah:

- Qandho ( $\geq 100,4^{\circ}\text{F}$ ) ama qarqaryo
- Neefta oo ku yaraata ama neefsashada oo ku adkaata
- Murqo xanuun ama jir xanuun
- Luminta cusub ee dhadhanka ama urka
- Qufac (cusub, isbadelay, ama ka sii daraaya)



### Waa inay guriga isku go'doomiyaan OO ayna iska baaraan COVID-19

Haddii aysan daryeel bixiyaha caafimaadka ka helin badel kale oo loogu magac daray Oggaanshaha cudurka **AMA** ha isbaarin



Baaritaankooda uu noqdo **MID TOGAN** oo qaba COVID-19



Baaritaankooda uu noqdo **MID TABAN** oo aan qabin COVID-19 **AMA** ka hel daryeel bixiye caafimaad badel loogu magac daray oggaanshaha cudurka lagu daray baaritaan taban



### Isku go'doomi guriga

Waxay ku laaban karaan dugsiga, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha kadib shan maalmood marka ay kasoo wareegto tan iyo markii calaamadaha ay markii ugu horeysay ay ka soo muuqdeen haddii:

1. Qandho aysan jirin 24-kii saac ee la soo dhaafay gudahooda (daawo la'aan) **IYO**
2. Calaamadaha ay si wanaagsan u soo roonaadeen **IYO**
3. Xiro maaskaro markaad joogta agagaarka dadka kale maalmaha 6-10 **AMA** lagaaga waayo tijaabada leh baaritaanka unugyada difaaca si aad u soo noqoto maaskaro la'aan

Haddii aysan xiran karin maaskaro oo tijaabodoodana aysan noqon mid taban ka dib maalinta shanaad, waa inay sii wadaan isgo'doominta illaa maalinta 10-aad.

- Cabur ama duufka sanko
- Lalabo, matag, ama shuban
- Madax xanuun
- Daal
- Cune xanuun



### Waa inay isku go'doomiyaan guriga

Kaliya **HAL** astaan miyuu qabay?

**MAYA**

**HAA**

Miyey astaanta ku xalimatay 24 saacadood gudahood **AMA** ma waxay la socotaa xanuun dabadheer oo la ogaaday?

**MAYA**

**HAA**



### Ku soo noqo dugsiga, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha haddii:

1. Qandho aysan jirin 24-kii saac ee la soo dhaafay gudahooda (daawo la'aan)

**IYO**

2. Calaamadaha ay si wanaagsan u soo roonaadeen

# Waxa kula gudboon markii lagu soo sheego inaad u dhawaatay qof qaba COVID-19\*



Tallooyinkaan waxaa loogu talagalay dugsiyada K-12, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha manhajka ka baxsan ee ku xiran.

## Iyada oo aan loo eegin heerka tallaalka, habraacyada soo socda ayaa lagu talinayaa:

- Sii wad imaanshaha dugsiya, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha.
- Tixgeli inaad xirato maaskaro si fiican kuugu habboon mudda 10 maalmood ah ka dib u bayla noqoshada.
- La soco astaamaha mudo 10 maalmood kadib u bayla noqoshada.
- Tixgeli inaad isbaarto saddex illaa shan maalmood kadib u bayla noqoshada.

Qofka u bayla noqday miyey ka soo baxeen calaamado **10 maalmood** oo u bayla noqoshada ah gudahooda?

**HAA**

**MAYA**

**Isku go'doomi guriga oo iska baar COVID-19**

**Sii wad xaadirida dugsiya, daryeelka ilmaha, iyo hawlaha**

Baariitaankooda uu noqdo **MID TABAN** oo aan qabin COVID-19\*\*

Baariitaankooda uu noqdo **MID TOGAN** oo qaba COVID-19

Waxay sii wadan karaan imaanshaha dugsiya, xarunta daryeelka ilmaha, wayna ka qaybgali karaan dhammaan hawlaha:

- Tixgeli inaad xirato maaskaro si fiican kuugu habboon mudda 10 maalmood ah ka dib u bayla noqoshada
- Tixgeli inaad isbaarto saddex illaa shan maalmood kadib u bayla noqoshada

Qofka u bayla noqday miyaa lagu sameeyay baaritaan?

**Ku soo noqo dugsiya, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha**

Waxay ku soo laaban karaan karaan dugsiya, daryeelka ilmaha, wayna ka qaybgali karaan dhammaan hawlaha haddii:

1. Qandho aysan jirin 24-kii saac ee la soo dhaafay gudahooda (daawo la'aan) **IYO**
2. Calaamadaha ay si wanaagsan u soo roonaadeen

**Isku go'doomi guriga**

Waxay ku laaban karaan karaan dugsiya, xarunta daryeelka ilmaha, iyo hawlaha kadib shan maalmood marka ay kasoo wareegto tan iyo markii calaamadaha ay markii ugu horeysay ay ka soo muuqdeen haddii:

1. Qandho aysan jirin 24-kii saac ee la soo dhaafay gudahooda (daawo la'aan) **IYO**
  2. Calaamadaha ay si wanaagsan u soo roonaadeen **IYO**
  3. Xiro maaskaro markaad joogta agagaarka dadka kale maalmaha 6-10 **AMA** lagaaga waayo tijaabada leh baaritaanka unugyada difaaca si aad u soo noqoto maaskaro la'aan
- Haddii aysan xiran karin maaskaro oo tijaabadoodana aysan noqon mid taban ka dib maalinta shanaad, waa inay sii wadaan isgo'doominta illaa maalinta 10-aad.

**HAA**

**MAYA**

Baariitaankooda uu noqdo **MID TOGAN** oo qaba COVID-19

Baariitaankooda uu noqdo **MID TABAN** oo aan qabin COVID-19\*\*

\***Xiriirka dhaw:** Qof ku jiray 6 fiit oo ahaa qof laga helay COVID-19 muddo wadar ahaan 15 daqiiqo ama in ka badan 24 saacadood gudahooda muddada kiiska ee la isku qaadsiiyo. Iyada oo dabagalka xiriirka guud ahaan aan looga baahnayn dugsiyada iyo daryeelka ilmaha, waxa jira xaalado xaddidan oo dugsiyada ama bixiyayaasha laga yaabo inay ogeysiyaan ardayga ama shaqaalaha ay suurtagalka tahay inuu u bayla noqday iyo ardayda, carruurta iyo shaqaalaha waxay ogaan karaan u bayla noqoshoyinka ama inay xiriir dhow la yeeshen iyada oo loo marayo nidaamyada kale iyo dadaalada.

\*\*Baaritaanka fayraska xaqiijinta (Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, ama baaritaanka muunada dheeraadka ah)) ayaa laga yabaa in loo baahdo. Ka hubi bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.