

Waxa aad sameyneyso haddii lagaa helo caabuqa COVID-19

Dulmarka Isbadelada Abriil 20, 2022

- Isbadellada farsamo ee lagu sameeyo lifaaqa lagu gelaayo tasmada Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarunta Xakameynta iyo Kahortaga Cudurada) ee ku aadan safarka, aalada xisaabinta ee keli-yeelida iyo karantiilka ee Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka) iyo xog ku saabsan Care Connect Washington.

Guudmarka Isbaddelada Janaayo 26, 2022

- Hagitaanka go'doominta ee la cusboonaysiiyay si ay u waafaqdo [Go'doominta iyo hagitaanka karantiilka ee CDC](#) ee loogu talagalay dadweynaha guud.
- Macluumaadka lagu soo daray [waxaa la sameeyo haddii cudurka lagaaga helo iska baarista](#).

Hordhac

Haddii lagaa helo COVID-19, waxaad gacan ka gaysan kartaa joojinta ku faafinta caabuqa COVID-19 dadka kale. Fadlan raac tilmaamaha hoose.

- Ardayda iyo shaqaalaha katirsan dugsiyada fasalada K-12 waa inay raacaan [shuruudaha fasalada K-12](#).
- Dadka jooga ama kashaqeeya xarumaha caafimaadka waa inay raacaan tilmaamaha CDC ee [tilmaamaha kumeelgaarka ah ee loogu talagalay Maareynta Shaqaalaha Daryeelka Caafimaad ee gaba caabuqa SARS-CoV-2 ama Soogaarsiinta SARS-CoV-2](#) (kuqoran Af-Ingiriis) iyo [Tallooyinka Kahortagga iyo Xakameynta Caabuqa Kumeelgaarka ee CDC oo loogu talagalay Shaqaalaha Daryeelka Caafimaadka Inta Lagu Jiro Musiibada Cudurka karonafayraska 2019 \(COVID-19\)](#) (kuqoran Af-Ingiriis keliya).

Isku go'doomi guriga

Dadka laga helay cudurka COVID-19 ama kuwa leh calaamadaha ku aadan COVID-19 oo sugaaya natiijada baaritaanka waa inay guriga isku keli-yeelaan. **Waa inaad iskeliyeeshaa ayadoon loo eegin xaaladaada tallaalka.** Ha aadin shaqo, dugsi, ama meelaha bulshadu iskugu timaado. Ka dheeroow raacista baska, gaariga wadaaga ah, ama taksi. Weydiiso dadka kale inay kuu sameeyaan dukaamaysiga ama isticmaal adeegga alaabta guriga la iskugu keeno. Haddii aad u baahan tahay cunto ama taageero kale intaad isku keli-yeelayso guriga, [Care Connect Washington](#) ayaa diyaar kuu ah. Ka wac laynka khadka macluumaadka COVID-19 oo ah 1-800-5250127, kadibna riix #. Caawimaada luuqada ayaa la heli karaa.

Isku go'doomi Inta ugu badan ee suurtagalka ah kuwa kale adiga oo guriga joogaayo oo qol gaar ah ku jira oo ka fog dadka kale oona adeegsanaayo musqul gaar ah haddii la heli karo. Xiro [maaskaro si fiican kuula eg](#) marka aad dooneyso inaad la joojto dadka kale.

Waa inaad guriga joogtaa marka laga reebo marka daryeel caafimaad aad raadsanayso. Wac ka hor intaadan aadin dhakhtarka. U sheeg dhakhtarkaaga inaad qabto COVID-19 ama lagaa baaray COVID-19.

Muddo intee le'eg ayaan u baahanahay inaan isgo'doomiyo?

Intay le'eg tahay muddada ay tahay inaad go'doomiso waxay ku xirantahay inaad xiran karto maaskaro si fiican kuugu habboon, haddii aad si aad ah ula xanuunsan tahay COVID-19 ama aad leedahay nidaamka difaaca jirka ee daciifka ah, iyo haddii aad joogto ama aad ka shaqaynayso goob dad badan leh. Fadlan eeg qaybta hoose ee adiga ku qusaysa.

Haddii aad xiran [karto](#) maaskaro kule'eg markaad dadka lajoogto guriga iyo goobaha dadwaynaha:

Haddii lagaa helay cudurka COVID-19 oo aad lahayd [astaamo](#), isgo'doomi ugu yaraan **5 maalmood** ka dib marka ugu horreysa ee astaamahaaga soo muuqdaan. Hoos ka eeg si aad u [xisaabiso muddada maalintaada 5-aad ee isgo'doomintad](#). Waxaad ka bixi kartaa go'doominta ka dib 5 maalmood oo dhammeystiran haddii:

- Astaamahaaga ay si wayn u soo hagaagayaan 5 maalmood ka dib billoowga isgo'doominta, **IYO**
- Aysan kuugu dhicin qandho muddo 24 saacadood ah adiga oo aan isticmaalin daawaynta qandha-jabinta, IYO
- Aad sii wado inaad si joogto ah u xirato maaskaro [si fiican kuugu habboon](#) marka la joogta dadka kale guriga iyo dadweynahaba dhexdoodaba mudda 5 maalmood oo dheeraad ah.

Haddii aad isku sii aragto qandho ama calaamadahaaga kale aysan wax badan ka soo raynayn 5 maalmood oo go'doon ah ka dib, sug si aad u dhameeyso go'doomintaada illaa aad ka noqoto qandho la'aan mudda 24 saacadood ah adiga oo aan la isticmaalin daawooyinka qandhada jabiya oo calaamadahaaga kalena ay ka soo fiicnaadeen.

Haddii lagaa helay cudurka COVID-19 laakiin aadan qabin wax [astaamo ah](#), isgo'doomi ugu yaraan **5 maalmood** ka dib markii lagaa helay cudurka COVID-19. Hoos ka eeg si aad u [xisaabiso muddada maalintaada 5-aad ee isgo'doomintad](#). Waxaad ka bixi kartaa go'doominta ka dib 5 maalmood oo dhammeystiran haddii:

- In aadan yeelanin astaamo, IYO
- Aad sii wado inaad si joogto ah u xirato maaskaro [si fiican kuugu habboon](#) marka la joogta dadka kale guriga iyo dadweynahaba dhexdoodaba mudda 5 maalmood oo dheeraad ah.

Haddii aad isku aragto astaamo ka dib marka lagaa helay cudurka, maalintaada 5-aad ee isgo'doominta waa inay dib u bilaabataa. Raac tallooyinka kore si aad u soo gabagabeyso isgo'doominta haddii aad leedahay astaamo.

Joogteynta isticmaalka maaskarada waxaa lagala jeedaa [xirashada afaaab kulle'eg](#) marmkasta oo aad dad la joogto gudaha guriga ama banaanka guriga iyo inaad wax hawl ah ula dhawaan dadka adoon xiran karin afaaab, sida hurdada, cunnada, ama dabaasha. Wax badal ah (sida, dahaarka wajiga) looma isticmaali karo booskii maaskarada inta lugu jiro 5 bari ee dheeriga ah ee afixirashada.

Haddii aad qaadanayso baaritaanka unugyada difaaca jirka, waxaad sii yarayn kartaa halistaada aad ku qaadiin karto dadka kale adiga oo qaadanaya baaritaanka maalinta 5-aad ee isgo'doominta. Soo qaado saambalka/muunada baaritaanka kaliya haddii aadan qandho dareemin muddo 24 saacadood ah adiga oo aanan isticmaalin daawooyinka qandho jabinta oo ayna astaamahaada kale ay soo hagaageen (luminta urka ama dhadhanka ayaa sii socon kara asbuucyo ama bilo kadib kasoo bogsashada cudurka mana loo baahna inay dib dhigaan/sii dheereeyaan muddada isgo'doominta/iskali yeelida). Haddii cudurka lagaa waayo, waxaad soo afjari kartaa isgo'doominta ka dib maalinta 5-aad, laakiin sii wad xirashada maaskarada marka aad la joogta dadka kale ilaa muddo 5 maalmood oo dheeraad ah. Haddii lagaa helo caabuqa waa in aad kusii jirkaa keli-yeelida ilaa 10 maalmood laga joogo markii koobaad ee

astaamuhu kugu biloowdeen (ama illaa 10 maalmood laga joogo markii koobaad ee lagaa helay COVID-19 haddii aadan yeelan wax astaamo ah).

Halkaan waxaad ka heleysaa hagitaan dheeraad ah oo loogu talagalay kadib 10-ka maalmood marka aad isku aragto calaamadaha (ama lagaa helay cudurka, haddii aadan waligaa isku arkin calaamadaha):

- 10 maalmood oo dhan, iska ilaali dadka [difaaca jilicsan ama u nugul cudurada daran](#), sidoo kale ha tagin xarumaha caafimaadka (sida guryaha daryeelka) iyo kulamada khatarta ah.
- 10 ka maalmood oo dhan, ha aadin meelo aadan ku xiran karin afxirka, sida maqaaxiyaha iyo jiimamka qaar, kana fogoow inaad wax kucunto dadka kale agtooda marki la joogo guriga iyo shaqada.
- Arag [Safarka | CDC](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan safarka.

Haddii aadan xiran [karin](#) maaskaro kulle'eg markaad agjoogtid dadka guriga iyo goobaha dadwaynaha.

Haddii lagaa helay COVID-19 oo aadna leedahay astaamaha, waxaad joojin kartaa isgo'doominta aad ugu jirto ka dib 10 maalmood oo ay ka soo wareegtay tan iyo markii ay calaamadahaaga ay soo baxeen haddii:

- Aysan kuugu dhicin qandho muddo 24 saacadood ah adiga oo aan isticmaalin daawaynta qandha-jabinta, **IYO**
- Astaamaha aad qabtay ay si wanaagsan ugasoo raynayaan.

Haddii aad isku sii aragto qandho ama calaamadahaaga kale aysan ka soo fiicnaanin 10 maalmood oo go'doon ah ka dib, sug si aad u dhameeyso go'doomintaada illaa aad ka noqoto qandho la'aan mudda 24 saacadood ah adiga oo aan la isticmaalin daawooyinka qandhada jabiya oo calaamadahaaga kalena ay ka soo fiicnaadeen.

Haddii lagaa helay COVID-19, laakiin aadan wax astaamo ah lahayn, waxaad joojin kartaa isgo'doominta aad ugu jirto gurigaaga kadib **10 maalmood** oo ay ka soo wareegtay tan iyo markii lagaa helay cudurka COVID-19 haddii:

- Inaadan yeelanin astaamaha.

Haddii aad isku aragto astaamo ka dib markii lagaa helay cudurka, maalintaada 10-aad ee isgo'doominta waa inay dib u bilaabataa. Raac tallooyinka kore si aad u soo gabagabeeyso isgo'doominta haddii aad leedahay astaamo.

Haddii aad u baahan tahay cunto ama taageero kale intaad isku keli-yeelayso guriga, [Care Connect Washington](#) ayaa diyaar kuu ah. Ka wac laynka khadka macluumaadka COVID-19 oo ah 1-800-5250127, kadibna riix #. Caawimaada luuqada ayaa la heli karaa.

Haddii aad si xun ugu ula xanuunsato COVID-19 ama aad leedahay nidaamka difaaca jirka oo daciif ah:

Dadka aadka ula xanuunsan COVID-19 (ay ku jiraan kuwa isbitaalka la dhigay ama u baahday daryeel degdeg ah ama taageero hawa-siin) iyo dadka [nidaamka difaaca jirkooda aadka u liito](#) waxay u baahnaan karaan inay guriga isku go'doomiyaan muddo dheer. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay u baahdaan in lagu baaro [tijaabada fayraska](#) si loo go'aamiyo goorta ay joogi karaan agagaarka dadka kale. CDC waxay ku talinaysaa in la go'doomiyo muddada ugu yaraan 10 iyo ilaa 20 maalmood oo loogu talagalay dadka aadka ula xanuunsan COVID-19 iyo [dadka nidaamyada difaaca jirkooda uu daciifka yahay](#). Kala tasho

bixiyahaaga daryeelka caafimaadka xogta ku saabsan goorta aad dib u bilaabi karto la joogitaanka dadka kale.

Haddii aad joogto ama aad ka shaqaynayso mid ka mid ah goobaha dadka badan iskuugu yimaadaan:

Dadka ku nool ama ka shaqeeya goobta soo socota ee dadka badan leh waa inay raacaan tallooyinka isgo'doominta sida hoos lagu qeexay.

- Xarunta asluubta ama xabsiga
- Guriga hoylaawayaasha ama guryaha ku meelgaarka ah.
- Goobta ganacsiga ee badda (tusaale, maraakiibta cuntada badda ee ganacsiga, maraakiibta xamuulka, maraakiibta dalxiiska)
- Goob shaqo oo ciriiri ah oo kala fogaansho jireed aysan suurtagal ahayn sababa la xiriira dabeecadda shaqada, sida bakhaarada, warshadaha, warshadeynta cuntada iyo warshadaha habbeynta hilibka
- Guriyeynta shaqaalaha ku meel gaarka ah

Haddii lagaa helay COVID-19 oo aadna leedahay astaamaha, waxaad soo afjari kartaa isgo'doomin goobta dadka badan leh kadib **10 maalmood** oo ay ka soo wareegtay tan iyo markii ay calaamadahaaga ay soo baxeen haddii:

- Aysan kuugu dhicin qandho muddo 24 saacadood ah adiga oo aan isticmaalin daawaynta qandha-jabinta, **IYO**
- Calaamadahaaga way soo fiicnaadeen.

Haddii aad shaqeyso laakiin aadan ku noolayn goob dad badan leh, ha aadin goobta shaqada 10 maalmood oo buuxa, laakiin waxaad raaci kartaa hagitaanka isgo'doominta guriga ee la soo gaabiyey ee kore ee ku saleysan inaad awoodi karto ama aadan xiran karin maaskaro [si fiican kuugu habboon](#).

Haddii lagaa helay COVID-19 oo aadna leedahay astaamaha, waxaad soo afjari kartaa isgo'doomin goobta dadka badan leh ka dib **10 maalmood** oo ay ka soo wareegtay tan iyo markii ay calaamadahaaga COVID-19 ay soo baxeen haddii:

- Inaadan yeelanin astaamaha.

Haddii aad isku aragto astaamo kadib marka laga helo cudurka, isgo'doomintaada maalinta 10-aad ee ka socota goobtan waa inay dib u bilaabataa. Raac tallooyinka kore si aad u soo gabagabeyso isgo'doominta haddii aad leedahay astaamo. Haddii aad shaqeyso laakiin aadan ku noolayn goob dad badan leh, ha aadin goobta shaqada 10 maalmood oo buuxa, laakiin waxaad raaci kartaa hagitaanka isgo'doominta guriga ee la soo gaabiyey ee kore ee ku saleysan inaad awoodi karto ama aadan xiran karin maaskaro [si fiican kuugu habboon](#).

Xilliyada shaqaala yarida weyn lagu jiro, xarumaha dhaqan celinta, xabsiyada, hoyga darbi jiifta, guryaha kumeel gaarka iyo goobaha shaqada kaabayaasha muhiimka ah waxay kafakari karaan soo gaabinta muddada go'doominta ee shaqaalaha si loo xaqiijiyo sii socoshada hawlaha shaqada. Go'aanada soogaabinta go'doominta fadhayadaan waa in lasameeyo ayadoo laga talo galinaayo shuruucda caafimaadka ee deegaanka.

Goormee ayay suurtagal tahay inaan qaadsiiyo oo laga yaabo inaan dadka kale gaarsiiyo caabuqa?

Dadka qaba cudurka COVID-19 waxay kufaafin karaan Fayruuska dadka kale laga bilaabo labo maalin kahor intaysan isku arkin astaamaha (ama 2 maalin kahor taariikhda baaritaankooda looga helay cudurka hadaysan lahayn wax calaamado ah) illaa 10 bari kadib isku arkidda astaamaha (ama 10 maalin

kahor taariikhda baaritaankooda looga helay cudurka hadaysan lahayn wax calaamado ah) Haddii qofka ku jira keli-yeelida COVID-19 oo mudadiisu ka badan tahay 10 maalmood, qofkaas wuu faafin karaa cudurka ilaa laga gaaro dhammaan mudadiida keli-yeelida.

Haddii qof qaba COVID-19 uu is go'doomiyo 5 maalin taaso ay kuxigto 5 bari oo uu maaskarada joogto u isticmaalo asagoo kabaxay go'doomintii sababtoo ah astaamahooda soo fiicnaanayey ama astaamaba lagawaayey maalinta 5 aad, dadka udhawaaday qofka maalinta 6-10 maaha kuwo qaadi doona cudurka haddii qofka qaba caabuqa uu xiran yahay [maaskaro sifiican u le'eg](#). Qofka qaba cudurku haddii uusan xirnayn afaab sifiican u le'eg, dadka lakulma maalmaha 6-10 waxaa loo arkaa kuwo ay macquul tahay inay qaadaan cudurka.

Sidee ayaan u xisaabiyaa muddada maalintayda 5-aad ama maalintayda 10-aad ee go'doonka?

Haddii aad leedahay calaamado, maalinta 0 waa maalintaada koowaad ee calaamadaha. Maalinta 1 aad waa maalinta dhammeystiran ee ugu horreysa ka dib marka astaamahaaga ay soo baxaan.

Haddii aadan isku arkin wax astaamo ah, maalinta 0 waa taariikhdaada baaritaanka fayraska ee togan (taariikhda baaritaanka laguugu sameeyey). Maalinta 1 aad waa maalinta dhammeystiran ee ugu horreysa ka dib marka astaamahaaga ay soo baxaan.

Fiiri aalada DOH ee [Xisaabiyaha/Kalkulaytarka Go'doominta iyo Karantiilka](#) si uu kuu caawiyo.

Waxa la sameeyo inta lagu gudo jiro go'doominta

- **La soco astaamaha.** Raadso caawimaad caafimaad isla markiiba haddii astaamahaaga ay ka sii daraan. Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah oo aad u baahan tahay inaad wacdo 911, u sheeg shaqaalaha inaad qabto astaamaha COVID-19 ah. Haddii ay suurtagal tahay, gasho marada wajiga lagu daboolo inta ay shaqaalaha gurmaddu imaan.
- **Kafogoow dadka kale,** ooy kujiraan kuwa guriga kula degan xayawaanka kuujooga/rabaayadda, intii karaan kaaga ah. Joog qol gaar ah oo adeegso musqul kuu gaar ah, haddii ay suurtagalka. Haddii aad ka taxadarayso/unaxayso ehelka ama xayawaanka, xiro marada wajiga lugu daboolo farahana dhaqo kahor iyo kadib lakulankooda. Kani waa xog dheeraad ah oo ku saabsan [COVID-19 iyo xayawaanada](#) oo kujira lifaaqaan.
- **Xiro [afsaab sifiican kuule'eg](#)** markaa la joogto dadka kale iyo intaadan soogalin xaafiis xarunta bixisa daryeelka caafimaadka. Haddii aadan awoodin inaad xirato afaab sifiican kuule'eg, dadka guriga kula degan iyo adigu waa inaysan qol kugula jirin; waa inay xirtaan afaab sifiican u le'eg ama naqas hadday tahay inay qolkaaga soogalaan.
- **Qaad tallaabooyin si aad [uhagaajisid hawada guriga](#),** haddii ay macquul tahay.
- **Alaabtaada shakhsiyeed hala wadaagin qofna,** oo ay ku jiraan suxuunta, galaasyada wax lagu cabo, koobabka, maacuunta cuntada, tuwaalada, ama la seexashada dadka ama xayawaanka raabaayada ah ee qolkaaga.

Ka qaybgal waraysiga caafimaadka dadwaynaha

Warayste ka socda caafimaadka dadwaynaha ayaa kula soo xariiri karo haddii lagaa helo COVID-19, asagoo caadiyan taleefan kaasoo wacaaya. Waraystaha ayaa kaa caawin doona inaad fahanto waxa aad samaynayso marka xigta iyo nooca taageerada aad helayso. Waraystuhu waxa uu ku waydiin doonaa magacyada iyo macluumaadka lagala xiriiri karo dadka aad dhawaan xiriirka dhaw la lahayd si loo ogeysiyo inay u dhawaadeen caabuqa. Waxay macluumaadkaan kuu weydiinayaan si loogu wargeliyo dadkaas in laga yaabo inuu cudurka soo gaaray. Waraystuhu lama wadaagi doono magacaaga dadka kula joogay ee kula lahaa xiriirka aadka u dhaw.

Haddii cudurka lagaa helay adiga oo adeegsanaayo iska baarista

Fadlan booqo [Tilmaamaha Ku-meelgaarka ah ee Iska-Baarista SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (Ingiriis keliya) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

Waa maxay farqiga u dhexeeya go'doominta iyo karantiilka?

- **Go'doomintu** waa waxa aad sameyso haddii aad qabto astaamaha COVID-19, ama aad sugeyso natiijooyinka baaritaanka, ama aad iska baarto lagaana helo COVID-19. Go'doomintu macnaheedu waa inaad guriga iska joogto oo aad ka fogaato dadka kale (oo ay ku jiraan xubnaha qoyska) illaa [muddada lagu taliyey](#) (Ingiriis keliya) si looga fogaado faafinta cudurka.
- **Karantiilku** waa waxa aad sameyso haddii aad u dhowaato COVID-19. Karantiilku macnaheedu waa inaad guriga iska joogto oo aad ka fogaato dadka kale illaa [muddada lagu taliyey](#) (Ingiriis keliya) haddii ay dhacdo inaad cudurka qaado oo aad dadka kalana qaadsii kartid. Karantiilku wuxuu isku badeli karaa go'doomin haddii aad goor dambe iska baarto lagaana helo COVID-19 ama aad yeelato astaamaha COVID-19.

Ilo iyo Xog dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka COVID-19

Haddii qofka uusan haysan dhakhtar ama daryeel bixiye caafimaad: goobo badan ayaa leh baaritaan bilaash ah ama baaritaan qiime jaban, iyadoo aan loo eegin qofka xaaladiisa qaxootinimo. Eeg [Su'aalaha baaritaanka ee badanaa la iswaydiyo ee Department of Health](#) ama wac [WA State COVID-19 Information Hotline](#) (lambarka ka gobolka ee COVID-19).

Hel xogtii ugu danbaysay oo ku saabsan [Xaalada hadda ee COVID-19 ka jirta Washington](#), [Wareegtada Gudoomiye Inslee](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), [astaamaha xanuunka](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), [sida uu ku faafa](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), iyo [Sida iyo goorta ay tahay dadku inay isbaaraan](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). Arag [Su'aalaha badanaa La iswaydiyo](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Qofka isirkiisa/haybtiisa ama wadanka uu u dhashay, Kama dhigayaan mid khatar wayn ugu jira, in uu ku dhaco COVID-19. Hase yeeshee, xog ayaa sheegeysa in dadka aanan caddaanka ahayn uu si xun u saameeyay COVID-19. Tani waxaa sababtay sameynta cunsurinimada, qaasatan, cansuriyada qaabdhismeedka bulshada, taasoo ka dhigeysa kuwa fursada yar heysta inay naftooda iyo bulshadooda badbaadiyaan. [Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka](#) (kaliya af Ingiriis). La wadaag xog sax ah dadka kale si aad meesha uga saarto xanta iyo xogta khaldan inay faafaan.

- [Faafitaanka Novel Koroona Fayraska \(COVID-19\) Department of Health ee Gobalka Washington](#)
- [Gurmada Korona Fayras WA State \(COVID-19\)](#)
- [Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada](#) (kaliya af Ingiriis)
- [CDC Korona fayraska \(COVID-19\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- [Ilaha Yareynta Takoorka](#) (Ingiriis keliya)

Ma qabtaa su'aalo dheeraad ah? Ka wac khadkeena Macluumaadka COVID-19: **1-800-525-0127**

Isniin – 6 a.m. to 10 p.m., Talaado – Axada iyo [maalmaaha fasaxa ah ee gobalka](#), 6 a.m. to 6 p.m. Haddii aad u baahan tahay turjumaanka, **riix #** markay kuu jawaabaan kadibna **dheh Soomaali**. Si aad u hesho jawaabaha su'aalo ah oo la xariira caafimaadkaaga, baaritaanka cudurka COVID-19, ama natiijooyinka baaritaanka, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

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