

Waxa aad sameyneyso haddii lagaa helo caabuqa COVID-19

Guudmarka Isbaddelada Abriil 12, 2023

- Macluumaad la caddeeyey oo ku saabsan [go'doominta goobaha fagaaraha qaarkood](#)
- Gujoraac la cusboonaysiiyay oo ku saabsan hagitaanka goobta daryeelka caafimaadka

Hordhac

Haddii lagaa helo COVID-19, waxaad gacan ka gaysan kartaa joojinta ku faafinta caabuqa COVID-19 dadka kale. Fadlan raac tilmaamaha hoose ee kusaabsan daaweynta, istakooridda, iyo xirashada maaskarada. Fadlan sidoo kale raac wixi siyaasado oo kajira maamulka caafimaadka ee maxalliga ah, goobta shaqada, mehradaha ganacsiga, ama dugsiga ee loogu talagalay dadka laga helay caabuqa COVID-19, kuwaas oo noqon kara kuwa ka xaddidaad badan hagaha WA State Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington).

- Dadka joogaya, ka shaqeynaya, ama booqanaya xarunta daryeelka waa inay raacaan tilmaamaha ku jira [Ka-hortagga Caabuqa COVID-19 ee Goobaha Daryeelka Caafimaadka](#) (Ku qoran Af-Ingiriis oo Keliya).
- Haddii aad kashaqaysid ama aad joogtid goob shaqo oo dad badan leh, guri shaqaale ku meel gaar ah, goob ganacsi oo badda ah, xabsi ama goobaha dhaqan celiska, goobaha darbi jifka, ama guryaha kumeel gaarka ah, fadlan raac tilmaamaha hoose [Haddii aad joogto ama aad ka shaqaynayso mid ka mid ah goobaha dadka badan iskuugu yimaadaan](#).

Go'aanso inaad u baahan tahay daaweyn

Haddii lagaa helo caabuqa oo ayna u badan tahay inaad si aad ah ula xanuunsato caabuqa COVID-19 iyada oo ay sabab u tahay da'daada ama xaaladaha daawaynta ee raaga, waxaa la heli karaa daaweyn yareyn karta fursadaha in isbitaal laguula dhigo ama aad u dhimato xanuunka. Daawooyinka lagu daaweynayo COVID-19 waa inuu qoraa dhakhtar oona la bilaabaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah ka dib ogaanshaha caabuqa si ay waxtar u yeeshaan. La xiriir daryeel bixiye caafimaad isla markiiba si loo go'aamiyo inaad u qalanto daaweynta, xitaa haddii astaamahaada caabuqa ay fudud yihiin. Booqo bogga mareegta DOH si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo adiga lagugu talagalay iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee ku saabsan [daaweynta COVID-19](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) iyo sida loo helo daaweynta.

Ha isku karantiilaan 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 oo ay ka fogaadaan dadka kale in daryeel caafimaad ay raadsanayaan mooyee. Dadka qaba COVID-19 waxa ay u gudbin karaan dadka kale. Isku

takooridda guriga waxa ay gacan kageysaneysaa inay dadka kale ka ilaaliso inuu xanuunka kudhaco. Waa inaad iskeliyeeshaa ayadoon loo eegin xaaladaada tallaalka. Haddii qof tallaalka qaatay uu kudhaco COVID-19, waxa uu weli caabuqa u gudbin karaa dadka kale, laakiin qaadashada tallaalka COVID-19 ayaa ka dhigaysa in ay aad u yar tahay in isbitaal lala dhigo qofka ama uu u dhinto COVID-19. 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 \(Iskuxirka Daryeelka Washington\)](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) ayaa diyaar kuu ah. Ka wac laynka khadka Macluumaadka COVID-19 1-800-525-0127, kadibna riix #, ama la xiriir xaruntaada [Care Connect](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa). Caawimaada luuqada ayaa la heli karaa. Ha safirin, ha aadin shaqada, dugsiya, xarunta xanaanada carruurta, ama goobaha dadweynaha, ama ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha, gaadiidka la isla wadaago, ama tagaasida. Inta lagu jiro iskaliyeelida/isgo'doominta:

- Isgo'doomi Inta ugu badan ee suurtagalka ah kuwa kale adiga oo guriga joogaayo, oo ay kujiraan xubnaha katirsan qoyska iyo xayawaanada rabaayada ah, oo qol gaar ah ku jira oo ka fog dadka kale oona adeegsanaayo musqul gaar ah haddii la heli karo. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada) ayaa haysa macluumaad dheerad ah oo kusaabsan [COVID-19 iyo Xayawaanada](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa).
- Xiro [afxir taya sare leh ama qalabka neefsashada](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) haddii aad ku qasban tahay inaad guriga ama goobaha dadweynaha la joogto dad kale.
- Qaad tallaabooyin si aad uhagaajisid [hawo soogalista guriga](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), haddii ay macquul tahay.
- Dadka hala wadaagin alaabta guriga, sida koobabka, shukumaamada, iyo maacuunta.
- La soco astaamahaaga. Haddii aad qabto [calaamad digniin oo degdeg ah](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) (sida dhibaato neefsashada ah), degdeg u raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah.
- Haddii aad leedahay ballan caafimaad oo caadi ah (oo lid ku ah daryeelka degdegga ah), wac kahor intaadan tagin oo u sheeg dhaktarkaaga inaad qabto COVID-19 ama lagaa baaray COVID-19.

Muddo intee le'eg ayaan u baahanahay inaan isgo'doomiyo oo aan xirnaado maaskarada?

Haddii lagaa helo COVID-19, **guriga iska joog ugu yaraan 5 maalmood oo iska takoor dadka kale ee jooga gurigaaga** si aad uga ilaaliso inaad dadka kale ku faafiso caabuqa COVID-19.

Soo Afjarista iskaliyeelida/isgo'doominta

Inta ay qaadaneyso inaad istakoorto waxa ay ku xiran tahay dhawr arrimood:

- Inaad xiran karto afxir si fiican kuula eg,
- Inaad sii wado in lagaa helo COVID-19 inta aad kujirto maalmaha 6aad-10aad kadib 5 maalmood oo istakoortid ah,
- Inaad si xun ula xanuunsato COVID-19 ama aad leedahay nidaamka difaaca jirka oo daciif ah, iyo
- Inaad joogto ama aad ka shaqaynayso goob dadka badan iskuugu yimaadaan.

Haddii lagaa helay COVID-19 oo aad qabtay [astaamaha](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa):

Istakoor ugu yaraan **5 maalmood** kadib marka ay astaamaha cudurku ee ugu horreeyo ay kaasoo muuqdaan. Waxaad ka bixi kartaa go'doominta ka dib 5 maalmood oo dhammeystiran haddii:

- Astaamahaaga ay soo hagaagayaan 5 maalmood ka dib billoowga isgo'doominta, **IYO**
- Aysan kuugu dhicin qandho muddo 24 saacadood ah adiga oo aan isticmaalin daawaynta qandho-jabinta

Haddii lagaa helay COVID-19, laakiin aadan lahayn [wax astaamo ah](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa): Isgo'doomi ugu yaraan **5 maalmood** haddii lagaa helay COVID-19. Waxaad ka bixi kartaa go'doominta ka dib 5 maalmood oo dhammeystiran haddii aadan isku arag wax astaamo ah.

Haddii aad isku aragto astaamo ka dib marka lagaa helo 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.

Iyadoo aanan loo eegeynin marka aad kabaxeyso isgo'doominta, 10-ka maalmood qaad tallaabooyinka soo socda kadib marka aad isku aragtay calaamadaha (ama lagaa helay cudurka, haddii aadan waligaa isku arkin calaamadaha):

- Xiro maaskaro si fiican kuula eg oo taya sare leh ama qalabka neefsashada marka aad dadkale la joogto guriga ama goobaha dadweynaha ugu yaraan 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6aad ilaa maalinta 10aad) ka dib dhammaadka muddada 5-ta maalmood ee isgo'doominta.
- Iska ilaali dadka [difaaca jilicsan ama u nugul cudurada daran](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), hana tagin xarumaha caafimaadka (sida guryaha daryeelka) iyo goobaha khatarta sare leh.
- 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.
- Haddii astaamuhu soo laabtaan ama ka sii daraan, waa inaad dib uga billoowdaa muddada go'doominta maalinta 0.
- Ka eeg [Safarka | CDC](#) si aad u hesho macluumaad ku saabsan safarka.

Sida loo xisaabiyo muddadaada isgo'doominta:

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 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](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) si uu kuu caawiyo.

Iskabixinta afxirkaaga

Waxaad sii faafin kartaa caabuqa kadib 5-ta maalin ee istakooridda. Sii wad inaad xirato [afxir si fiican kuula eg oo taya sare leh ama qalabka neefsashada](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) marka aad dadkale la joogto guriga ama goobaha dadweynaha 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6aad ilaa maalinta 10aad) ka dib dhammaadka muddada 5-ta maalmood ee isgo'doominta. Badalkooda, kafakar isticmaalka tijaabada antiijinka si loo go'aamiyo marka aad iska bixineyso afxirka. (ka eeg hoos). Haddii aadan awoodin inaad xirato maaskaro si fiican kuu le'eg, waa inaad sii wadaa inaad iskelli-yeesho muddo 10 maalmood oo buuxa.

Isticmaalka afxir joogta ah micnaheedu waxa ay tahay xirashada [afxir si fiican kuula eg oo taya sare leh ama qalabka neefsashada](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) markasta oo aad dad la joogto gurigaaga dhexdiisa ama dibadiisa. Waa inaad ka qayb qaadan wax hawl ah dadka kale agtooda

mararka aadan xiran karin maaskaro, sida markaad hurudo, wax cuneeyso, ama dabbaalaneyso. Baddalka afxirka (sida gaashaanka wajiga lagu daboolo oo dhajis leh) ma bixiyo difaac badan oo udhigma afxirka sida fiican kuula eh ee tayada sare leh. Haddii aadan awoodin inaad xirato maaskaro si fiican kuula eg, waa inaad istakoortaa muddo 10 maalmood ah.

Isticmaalka tijaabada difaaca jirka si loo go'aamiyo marka aad kabaxeyso istakoorida oo aad iska bixineyso afxirka.

Haddii aad qaadanayso [baaritaanka unugyada difaaca jirka](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) waxaad sii yarayn kartaa halistaada aad ku qaadiin karto dadka kale adiga oo sameynaya baaritaanka marka aad qorsheysato inaad kabaxdo istakoorida, wax aanan ka dambeynin maalinta 6aad. Kaliya bilow inaad isbaarto haddii aysan qandho kuqaban 24 saacadood adiga oo aan isticmaalin dawooyinka qandho jabinta oo ay astaamahaada kalana soo hagaagaan. Luminta urka ama dhadhanka ayaa sii socon kara asbuucyo ama bilo kadib kasoo bogsashada cudurka waana inaysan dib dhigin/sii dheereyn muddada isgo'doominta/iskali yeelida.

- Haddii lagaa helo caabuqa, waxaa weli laga yaabaa inay u badan tahay inaad faafineyso caabuqa. Waa inaad sii wadaa inaad istakoorto oo aad xirato afxir oo aad sugtaa 24-48 saacadood si aad markale isku baarto.
- Haddii caabuqa lagaa waayo laba baaritaan oo xiriir ah (dhabar-dhabar) mid kastaa ay isu jiraan 24-48 saacadood, waxaad joojin kartaa isgo'doominta waxaadna \joojin kartaa xirashada maaskaro kahor maalinta 10aad.

Haddii aad sii wado in cudurka lagaa helo ee baaritaanka ku soo noqnoqda ilaa 10 maalmood, waa inaad sii wadaa inaad xidhato maaskaro oo aad ka fogaato dadka difaaca jirkoodu hooseeyo ama halis sare ugu jira cudur daran ilaa lagaa waayo labo jeer oo isdaba joog ah oo baaritaanka antijiinka ah.

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](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) waa inay istakooraan ugu yaraan 10 maalmood iyo ilaa 20 maalmood. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay u baahdaan in lagu baaro [tijaabada fayraska](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)si loo go'aamiyo goorta ay joogi karaan agagaarka dadka kale. Kala tasho dhakhtarkaaga xogta ku saabsan goorta aad dib u bilaabi karto la joogitaanka dadka kale. Ka eeg [gaybta daawaynta ee kore](#) si aad uhesho macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan daawaynta iyo daawooyinka laga yaabo inaad u qalanto.

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

Dadka ku nool ama ka shaqeeya goobaha soo socota ee dadka badan leh waa inay raacaan tallooyinka isgo'doominta sida hoos lagu qeexay. Haddii aad shaqeyso laakiin aadan ku noolayn mid ka mid ah goobahaan fagaaraha, raac hagitaankan go'doominta ee ku aadan muddada aad ka fogaanayso goobta shaqada; waxaad raaci kartaa hagaha go'doominta guriga ee la soo gaabiyay ee kore wixii ah hawlaha kale.

- 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 lagaa helay COVID-19 oo aadna leedahay astaamaha, waxaad soo afjari kartaa iska go'doominta goobaha dadka badan leh ka dib **10 maalmood** marka ay ka soo wareegto tan iyo markii lagaa helay COVID-19 haddii aadan isku arkin astaamaha caabuqa. 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 gabagabeysa isgo'doominta haddii aad leedahay astaamo.

Waxaad isticmaali kartaa baaritaanka antiijiinka si aad u go'aamiso haddii aad iska saari karto maaskaradaada oo aad soo afmeeri karto go'doominta ka hor inta ay 10 maalmood ka soo wareegto. Bilow tijaabada mudda aan ka horayn maalinta 6aad, oo kaliya bilaw inaad tijaabiso haddii aad qandho la'aan tahay 24 saacadood adiga oo aan isticmaalin daawooyinka qandha jabinta oo ay calaamadahaaga kale soo fiicnaadeen. Waayida dhadhanka ama urta ayaa laga yaabaa inay sii jirto toddobaadyo ama bilo ka dib soo kabashada waana in aysan dib u dhigin soo afmeerida go'doominta.

- Haddii baaritaanka lagaaga helo caabuqa, waxay u badan tahay inaad weli faafin karto. Waa inaad sii waddaa inaad isgo'doomiso oo aad maaskaro xirato oo aad sugto 24-48 saacadood si aad mar labaad u tijaabiso.
- Haddii caabuqa lagaa waayo laba baaritaan oo xiriir ah (dhabar-dhabar) mid kastaa ay isu jiraan 24-48 saacadood midba midka kale, waxaad joojin kartaa go'doominta oo joojin kartaa xirashada maaskaro ka hor maalinta 10aad. Tani waxay la macno tahay maalinta ugu macquulsan ee suurtoogalka ah inaad ka baxdo go'doominta oo aad joojiso xirashada maaskarada waa maalinta 7aad, taas oo dhici doonta haddii baaritaanka lagaaga waayo maalmaha 6aad iyo 7aad.

Haddii aad sii wado in lagaaga helo caabuqa baaritaanka ku celiska ah ilaa 10 maalmood, waa inaad sii wadaa inaad xirato maaskaro oo aad ka fogaato dadka difaaca jirkooda uu aad u liito ama khatarta sare ugu jira cudur halis ah ilaa aad ka hesho laba natiijooyin oo taban oo isku xig xiga oo antiijiin ah.

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 taariikhda baaritaanka laguugu sameeyey. Maalinta 1 aad waa maalinta dhammeystiran ee ugu horreysa ka dib marka astaamahaaga ay soo baxaan.

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 fadhiyadaan waa in lasameeyo ayadoo laga talo galinaayo shuruucda caafimaadka ee deegaanka.

Maxaan sameeyaa haddii calaamadaha caabuqa ay igu soo noqdaan?

Kadib marka aad ka baxdo istakooridda, haddii astaamahaaga COVID-19 ay soo laabtaan ama ay kadaraan, dib uga bilow istakooridaada maalinta 0 oo raac [Muuddo intee le'eg ayaan u baahanahay inaan isgo'doomiyo oo aan xirnaado maaskarada?](#) ee sare. La hadal dhakhtar haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan astaamahaaga ama marka lasoo afjarayo istakoorida.

Goormee ayay suurtagal tahay inaan qaadsiiyo oo dadka kale aan gaarsiyo 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 qof laga helay COVID-19 uu labo baaritaan oo isku xiga baaritaanka antiijiinka looga waayo caabuqa COVID-19 oo muddo 24-48 saacadood ah isku jira marka uu fiicnaan dareemayo kadib ugu yaraan 5 maalmood oo istakoorid ah, looma sii tixgelinayo inay faafinayaan caabuqa. Haddii muddada iskeli-yeelida qofka ay ka badan tahay 10 maalmood (sida inuu aad u xanuunsan yahay darteed ama difaaca jirkiisu uu liito), qofkaas wuu faafin karaa cudurka ilaa laga gaaro dhammaan mudadiida keli-yeelida.

Ogeysii dadka laga yaabo inaad soogaarsiiyay caabuqa

U sheeg dadka xiriirka dhow kula leh in laga yaabo in lasoo gaarsiiyey COVID-19 una dir [Waxa aad samayneyso haddii aad la kulantay qof laga helay COVID-19](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa). Udhawaanshaha dhaw waxaa loola jeedaa in qof 6 fiit u jirsaday qof qaba COVID-19 iskugeyn 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24-saacadood gudaheed ah. Hase yeeshee, haddii, aad kujirtay xaalado kordhinaya halista soogaarista caabuqa, sida goobaha xiran, hawa-soogalista yar leh ama waxqabadyada bandhiga sida qeylinta ama heesidda, weli waxaa jira khatar ah inaad qaadsiiyo dadka kale xitaa haddii ay kuu jiraan in kabadan 6 fiit. Haddii aad joogtay goobta shaqada marki ay suurtagalka ahayd inaad faafineysay caabuqa, wargeli cidda aad u shaqayso si ay u ogeysiiyaan dadka aad wada shaqeysaan.

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 ogeysiiyo 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](#) (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 caabuqa COVID-19, ama aad sugayso 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 [muddadalagu taliyey](#) (Ingiriis keliya) si looga fogaado faafinta cudurka.

- **Karantiilku** macnahiisu waa iska joogista guriga iyo ka fogaanshaha dadka kale kadib marki lagu soogaarsiiyo caabuqa COVID-19 haddii lagu qaadsiiyo caabuqa oo aadna faafineyso. Karantiilku wuxuu isku badeli karaa go'doomin haddii aad goor dambe iska baarto lagaana helo COVID-19 ama aad yeelato astaamaha COVID-19.

Kheyraadka Caafimaadka Maskaxda iyo Habdhaqanka

Fadlan booq bogga [Kheyraadka Caafimaadka Habdhaqanka iyo Talooyinka](#) ee DOH (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

Ilo iyo Macluumaad Dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka COVID-19

Hel xogtii ugu danbeysay ee [Xaalada hadda ee COVID-19 ka jira Washington](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), [astaamaha xanuunka](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), [qaabka uu u faafto](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), [sida iyo goorta ay tahay in dadku isbaaraan](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), iyo [meesha aad ka helayso tallaalka](#) (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa). 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 caabuqa COVID-19. Hase yeeshee, xog ayaa sheegeysa in dadka aanan caddaanka ahayn uu si xun u saameeyay COVID-19 -tani waxaa sababtay sameeynta cunsurinimada, qaasatan, cansuriyada qaabdhismeedka bulshada, taasoo ka dhigeysa kuwa fursada yar heysta inay naftooda iyo bulshadooda badbaadiyaan. [Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). La wadaag xog sax ah dadka kale si aad meesha uga saarto xanta iyo xogta khaldan inay faafaan.

- [Jawaabta Waaxda Caafimaadka ee Gobolka WA ee COVID-19](#)
- [Raadi Waaxda Caafimaadka Deegaankaaga ama Degmadaada](#)
- [CDC Korona Fayras \(COVID-19\)](#)

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

Saacadaha Laynka tooska ah:

- Isniinta laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 10 p.m.
- Talaadada ilaa Axada iyo maalmaha fasaxyada gobolka laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 6 p.m.
- [maalmaha la ilaaliyo ee fasaxyada gobolka](#) (Ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 6 p.m.

Si aad u hesho adeegyada turjumaanka, Riix # markay kuu jawaabaan **kadibna dheh Soomaali**. Su'aalaha la xiriira caafimaadkaaga iyo natiijooyinka baaristaada, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 ([Washington Relay](#)) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ama iimayl udir civil.rights@doh.wa.gov.