

Waxa aad samayneyso haddii aad la kulantay qof laga helay 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 Cudurka) ee ku aadan safarka, aalada xisaabinta ee keli-yeelida iyo karantiilka ee Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka).

Guudmarka Isbaddelada Janaayo 26, 2022

- Tilmaamaha la cusboonaysiiyey ee karantiilka si loola jaanqaado [Tilmaamaha Iskarantiilka iyo Isgo'doominta ee CDC](#) iyo habraacyada karantiilka ee bulshada guud.
- Tilmaamaha la cusboonaysiiyey ee karantiilka ee [goobaha isku imaatinada dadka badan](#).

Hordhac

Haddii aad la kulantay/udhawaatay caabuqa COVID-19, ama aad u maleyneyso inaad la kulantay/udhawaatay, waxaad gacan ka geysan kartaa kahortaggidda u gudbinta fayraska dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada ka tirsan. Fadlan raac tilmaamaha hoose. Fadlan ogoow tilmaamaha dheeraadka ah ee fadhiyadaan qaaska ah:

- Ardayda iyo shaqaalaha katirsan dugsiyada fasalada K-12 waa inay raacaan [shuruudaha fasalada K-12](#).
- Dadka jooga ama ka shaqeeya xarumaha caafimaadka waa inay raacaan tilmaamaha CDC ee [tilmaamaha kumeelgaarka ah ee loogu talagalay Maareynta Shaqaalaha Daryeelka Caafimaad ee qaba 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).
- Haddii aad kashaqaysid ama aad joogtid xabsi ama goobaha dhaqan celiska, goobaha darbi jiiifka, ama guryaha kumeel gaarka ah, fadlan raac tilmaamaha hoose [macluumaadka dadka jooga ama kashaqaynaya goobaha dadka badan](#).

Sharuucda caafimaadka ee deegaanku waxay adeegsan karaan tacliqooda ayagoo kujaan goynaya tixgalinta sida latacaalidda dillaaca iyo tallaabooyinka kahor tagga ee lasameeyey si loo khafiifiyo ama loo adkeeyo ayadoo laraacayo talooyinka.

Waxaan u dhowaaday qof la baaray oo laga helay cudurka COVID-19 laakiin ma xanuunsani. Maxay tahay inaan sameeyo?

Uma baahnid inaad iskarantiisho haddii aad:

- Lasocoto/qaadatay [tallaalkaaga](#) COVID-19, taaso ay kamid yahiin xoojiyeyaasha iyo garoojooyin dheeraad ah, kuna jaan go'an da'daada iyo xaaladaada caafimaad.
 - Haddii aad dhamaysay taxanahaagii muhiimka/koobaad ahaa oon luguuna oggolaan xoojiye yaal, waxaa shardi ah inaad qaadatay garoojadii udanbaysay ee taxanahaagii koowaad ugu yaraan 2 asbuuc kahor intaadan lakulmin qof qaba COVID-19 si aadan ugu baahan karantiil.
- Laga helay cudurka COVID-19 taaso lugu qaaday [baaritaanka fayraska](#) 90 cishoo hore gudahood kana bogsaday/raystay.

Inkastoo aadan ubaahnayn karantiil, hadana waa inaad raacdaa tallaabooyinka soo socda:

- Iska baar COVID-19 ugu yaraan 5 maalmood kadib lakulanka qof qaba COVID-19. Haddii lagaa helo cudurka korona, raac tilmaamaha [Waxaad samaynayso haddii lagaa helo COVID-19 \(wa.gov\)](#).
 - Haddii lagaa helay COVID-19 [ayadoo la raacaayo baaritaanka fayraska](#) 90 cishe ee lasoo dhaafay aadna kabogsatay, isticmaal baaritaanka unugyada difaaca jirka (maaha baaritaanka PCR) si aad ubaarto ugu yaraan 5 maalin kadib lakulankaagi qof qaba COVID-19.
- Xiro [maaskaro kulle'eg](#) markaad dad lajoogto guriga iyo goobaha dadwaynaha illaa 10 maalmood kadib markaad udhawaatay qofka qaba COVID-19; sii wad xirashada maaskarada haddii xattaa baaritaanka kadib lagaa waayo Covid-19 maalinta 5 aad.
- Iska fiiri astaamaha xanuunka 10 maalmood kadib lakulankaaga qofka qaba COVID-19.
- Hadday soobaxaan calaamado, [isbaar](#) raacna tillaabooyinka hoose [ee waxaan lakulmay qof qaba caabuqa COVID-19 haddana waan xanuunsanahay. Maxay tahay inaan sameeyo?](#)

Isku karantiil [guriga](#) haddii:

- Aadan tallaalnayn ama aadan dhamaysan tallaalkii koobaad ee taxanaha COVID-19; AMA
- Aadan ahayn [mid lasocda](#) tallaaladaada Covid-19, oo ay kujiraan xoojiyeyaal iyo garoojooyin dheeraadka ah, kuna xiran da'daada iyo xaaladaada caafimaad.

Marka laga imaado isku karantiilka guriga:

- Inaan iska baaro COVID-19 [baaritaanka fayraska](#) ugu yaraan 5 maalin kadib lakulanka qof qaba COVID-19. Haddii lagaa helo cudurka korona, raac tilmaamaha [Waxaad samaynayso haddii lagaa helo COVID-19 \(wa.gov\)](#).
- Iska fiiri astaamaha xanuunka 10 maalin oo ka danbaysa kadib lakulankaagii udanbeeyey.
 - Haddii aad isku aragto [astaamaha COVID-19](#): iskarantiil, [isbaar](#), sidoo kalena raac tallaabooyinka kujira [waxaan lakulmay qof laga helay COVID-19 waana xanuunsanahay. Maxay tahay inaan sameeyo?](#)

Imisay tahay inaad is karantiisho?

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

Haddii aad xiran karto [maaskaro kulle'eg](#), waa inaad guriga isku karantiisho 5 maalin oo ka danbaysa markaad lakulantay qof qaba COVID-19, taaaso ay xigi doonto joogtaynta isticmaalka maaskarada marka aad dadka guriga lajoogto ama goobaha dad waynaha **5 maalin oo dheeraad ah** (illaa maalinta 10 aad). Xilliga karantiilka, xiro maaskaro kulle'eg intaad ag joogto dadka guriga, hadday ay macquul tahay. Joogtaynta isticmaalka maaskarada waxaa lagala jeedaa xirashada maaskaro kulle'eg mar kasta ood dad lajoogto gudaha guriga ama banaanka guriga iyo inaad wax hawl ah ula dhawaan dadka adoon xiran

karin maaskaro, 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 afxirashada.

- Haddii lagaaa waayo cudurka ama aad isbaari wayso ugu yaraan 5 maalin kadib taarikhda lakulanka qof qaba COVID-19, waad kabixi kartaa karantiilka hadiiba calaamadihii aysan kaamuuqan laakiin aad siiwado xirashada maaskaro kulle'eg markaad agjoogto dadka guriga iyo goobaha dadwaynahaba muddo 10 maalin ah.
- Arag [Safarka | CDC](#) si aad u hesho macluumaad dheerad ah oo ku saabsan safarka.
- Ha tagin meelo aadan kuxiran karin afsaabka, sida maqaaxiyaha iyo jeemamka ka qaar, iskana jir inaa waxku cunto agagaarka dadka guriga iyo shaqada illaa 10 bari kadib lakulankaagi qofka qof qaba COVID-19.
- Haddii ay macquul tahay, kafogoow dadka aad lanooshahay, khaasatan dadka [aadka ugu nugul](#) inay aad ugu xanuunsadaan cudurka COVID-19, iyo si lamid ah kuwa dadka banaanka guriga 10 bari oo idil kadib lakulankaagi qof qaba cudurka COVID-19.
- Ugu yaraan 10 maalin kadib udhawaanshaha qof qaba COVID-19, iska ilaali dadka [diffaaca jilicsan ama u nugul cudurada daran](#), sidoo kale ha tagin xarumaha caafimaadka (sida guryaha daryeelka) iyo kulamada khatarta ah.
- Dadka kashaqeyya meelaha shaqada dadka badan aysanna suurtagal ahayn kala fogaanshaha habka shaqo awgeed (sida, bakhaarada, warshadaha, iyo baakadaynta cuntada iyo xarumaha diyaarinta hilibka) waa inay iskarantiilaan (banaanka kajoogaan) shaqada 10 bari kadib lakulankaagii qof qaba COVID-19, laakiin waxay raaci karaan tilmaamaha karantiilka guriga ee lasoo gaabiyay ee kore hadday xiran karaan [maaskaro kulle'eg](#).
- Dadka deggan guryaha shaqaalaha ee kumeel gaarka ah waa inay iskarantiilaan 10 bari kadib kulankoodi udanbeeyey ee qof qaba COVID-19.
- Dadka jooga ama kashaqeyya ganacsiga badda (sida doonyaha cunnada badda, maraakiibta shixnadaha, maraakiibta dalxiiska) waa inay iskarantiilaan 10 bari kadib kulankoodi udanbeeyey ee qof qaba COVID-19. Eeg [hagitaanka CDC](#), (kuqoran Af-Ingiriis) si aad u hesho xog dheeraad ah oo kusaabsan ka shaqeynta karantiilka ee goobahaan dhexdooda.

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

Haddaadan xiran karin [maaskaro sifiican kuulle'eg](#), waa inaad guriga isku karantiisha **10 bari** kadib lakulankaagi udanbeeyey ee qof qaba COVID-19. Arag [Safarka | CDC](#) si aad u hesho macluumaad dheerad ah oo ku saabsan safarka.

Xog loogu talo galay dadka jooga ama kashaqeyya goobaha dadka badan:

Haddii aad kashaqaysid ama aad joogtid xabsi ama goobaha dhaqan celiska, goobaha darbi jiiifka, ama guryaha kumeel gaarka ah waa inay iskarantiilaan ayadoon loo eegayn talaalka awgiis ama xaalkooda xoojiye ama kasoo kabsaday caabuqa COVID-19 90 kii bari ee lasoo dhaafay.

- Dadka jooga goobahaan waa inay iskarantiilaan 10 bari kadib lakulankoodi qof qaba COVID-19, waana in labaro ugu yaraan 5 bari kadib lakulanoodi qof qaba COVID-19.
- Dadka ka shaqeyya laakiin aanku noolayn goobahaan waa inaysan aadin meelhooda shaqada ugu yaraan 10 bari kadib kulankoodi udanbeeyey ee qof qaba COVID-19, laakiin waxay raaci karaan tallooyinka karantiilka guriga ee kore taasoo kuxiran inay xiran karaan ama xiran karin [maaskaro sifiican u le'eg](#).

Xilliyada shaqaala yarida, xarumaha dhaqan celinta, xabsiyada, hoyga darbi jiiif yada, iyo guryaha kumeel gaarka waxay kafakari karaan inay soogaabin karaan xilliga karantiilka ee shaqaalaha si shaqadu usii

socoto. Go'aanada soogaabinta karantiilka fadhiyadaan waa in lasameeyo ayadoo laga talo galinaayo sharuucda caafimaadka ee deegaanka.

Sidee ayaa la igu soo gaarsiiyey COVID-19?

Fayraska keena COVID-19 ayaa ku faafa faniinnada hawada raaca oo leh xajmiyo kaladuwan, ayna ku jiraan dadka u dhawaa qofka qaba xanuunka, tusaale, u jiray wax ka yar 6 fiit, iyo sidoo kale faniinnada hawada ku jiray ee meele kale kusi faafi kara, gaar ahaan, goobaha aan hawada badan lahayn.. 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 afaabka joogto u isticmaalo asagoo kabaxay go'doomintii sababtoo ah astaamahooda soo fiicnaanayey ama astaamaha lagawaayey maalinta 5 aad, dadka udhawaaday qofka maalinta 6-10 maaha inuu u dhawaaday caabuqa haddii qofka cudurka qaba uu qabo maaskaro [afsaab sifiican u le'eg](#). Qofka qaba cudurku haduusan xirnayn afaab sifiican u le'eg, dadka lakulma maalmaha 6-10 waxaa loo arkaa kuwo ay macquul tahay inay qaadaan cudurka.

Udhawaanshaha dhaw waxaa loola jeedaa inaad 6 fiit u jirsatay qof qaba COVID-19 iskugeyn 15 daqiiqo ama ka badan muddo 24-saacadood gudaheed ah. Dadka qaar waxaa ku dhaca caabuqa COVID-19 iyaga oo aan ogeyn sida lagu soo gaarsiiyey. Haddii qof qaba COVID-19 usheego bahda caafimaadka inuu dhawaan kula kulmay, waxaa luguulasoo xariiri karaa inaad [kaqayb qaadato waraysi caafimaad bulsho](#).

Sideen uxisaabiyaa waqtigayga karantiilka?

Taariikhda aad lakulantay qof qaba COVID-19 xilligii uu qabay cudurku waa maalin 0. Maalinta 1 aad waa kadib kulankii kuugu danbeeyey qof qaba COVID-19.

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

Maxay tahay inaad samayso karantiilka

- **Iska fiiri astaamo.** Raadso caawimaad caafimaad isla markiiba haddii astaamahaaga ay ka siiaraan. 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 gurmada ku 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 lajoogto 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 hawada haddii ay tahay inay qolkaaga soogalaan.
- **Qaad tallaabooyin si aad [uhagaajisid hawada guriga](#),** hadday 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 dadweynaha

Haddii qof qaba COVID-19 uu u sheego waaxda caafimaadka dadweynaha inuu dhawaan adiga kuu soo dhawaaday, waxaa laga yaabaa inaad ka hesho waaxda caafimaadka dadweynaha farriin qoraal ah ama wicitaan taleefan. Waraysi qaade ayaa kaa caawin doona inaad fahanto waxa aad samaynayso iyo nooca taageerada la heli karo. Wareysi qaadaha kuuma sheegi doono cidda magacaaga soo siisay.

Waxaan la kulmay qof laga helay cudurka COVID-19 haddana waan xanuunsanayaa. Maxay tahay inaan sameeyo?

Haddii lugusoo gaarsiiyey COVID-19 aadna isku aragtid [astaamaha](#) (xataa calaamadaha yaryar), waa inaad guriga joogtaa kana fogaato dadka iskana baarto COVID-19 adoo isticmaalaya [baaritaanka fayraska](#), ayadoo aan loo eegayn xaalka tallaalka. La xiriiir daryeel bixiyahaaga caafimaad si baaritaan laguugu sameeyo. U sheeg inaad la kulantay qof qaba COVID-19 oo aad hadda jiran tahay.

- Haddii lagaaga waayo cudurka baaritaanka unugyada difaaca jirka, bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo baaritaan xaqiijin ah.
- Haddii aad adeegsaneyso habka [adi-isbaar](#) (kuqoran Af-Ingiriis) raac tilmaamaha kujira qalabkaaga baaritaanka iskaa ah ee unugyada difaaca jirka.

Xiro [afsaab sifiican kuule'eg](#) haddaad lajoogayso dadkale gudaha ama banaanka gurigaaga. Dadka kale ee kabaxsan gurigaada waa inay xirtaan maaskaro ama hawo-siiyaha haddii aad ku qasban tahay inaad iyaga la joogto. Haddii calaamadaagu sii xumaadaan ama aad isku aragto calaamado cusub, latasho daryeel bixiye caafimaad.

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

Haddii aad qof cudurka qaba lakulantay astaamahana isku aragto, isa soobaar, tilmaamaha habboona raac.

Natiijada baaritaanka kadib marka ay billoowdaan astaamaha cudurka	Xiriirka dhaw waa: <ul style="list-style-type: none"> • Inaad lasocoto tallaalka COVID-19, oo ay kamid yahiiin xoojiye yaasha iyo garoojooyinka dheeriga ah, kuna xiran da'daada iyo xaaladda caafimaadkaaga. • Laga helay cudurka COVID-19 taaso lugu qaaday Baaritaanka fayraska 90 cishoo hore gudahood kana bogsaday/raystay. 	Xiriirka dhaw waa: <ul style="list-style-type: none"> • Kuwa aanan la tallaalin ama aanan dhammeystirin taxanaha tallaalka aasaasiga ah. • Aan lasocon tallaalka COVID-19, xoojiye yaasha iyo garoojooyinka dheeriga ah, kuna xiran da'da iyo xaalka caafimaad.
Laga helay cudurka ama aan la baarin	Raac tilmaamaha kujira waxa aad samaynayso haddii lagaa helo COVID-19 (wa.gov) . Haddii aan lugu baarin, raac go'doominta iyo tilmaamaha afsaabka si lamid ah sida dadka laga helay caabuqa.	Raac tilmaamaha kujira waxa aad samaynayso haddii lagaa helo COVID-19 (wa.gov) . Haddii aan lugu baarin, raac go'doominta iyo tilmaamaha afsaabka si lamid ah sida dadka laga helay caabuqa.
Laga waayey	Iska joog guriga illaa:	Dib u billoow iskarantiilidda (eeg Waxaan la

<p>cudurka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wax qandho ah aysan jirin 24-kii saac ee la soo dhaafay adigoo isticmaaleynin daawada yareysa qandhada, IYO • Astaamaha aad qabtay ay si wanaaagsan u soo roonaadeen. <p>Kuceli tilmaamaha kore ee ku aadan xirashada afsaabka, baaritaanka, iyo karantiilka haddii aad joogto ama kashaqayso goob dad badan (arag waxaan lakulmay qof laga helay cudurka COVID-19 laakiin maxanuunsani. Maxaan sameeyaa? qaybta).</p>	<p>kulmay qof laga helay cudurka COVID-19 laakiin ma xanuunsani. Maxaan sameeyaa? qaybta).</p>
-----------------------	--	--

Waa maxay farqiga u dhexeeya go'doominta iyo karantiilka?

- **Go'doomintu** waa waxa aad sameyso haddii aad qabto astaamaha COVID-19, ama aad sugeyso natiijoyinka 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** 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.

Kheyraad iyo Macluumaad dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka 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 faafo](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), iyo [Sida iyo goorta ay tahay inay dadku 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 xanuunka COVID-19. Si kastaba ha noqotee, xogta ayaa sheegeysa in bulshooyinka aan cadaanka ahayn ay si aan kala sooc lahayn u saameeyey COVID-19- tan waxaa ugu wacan saamaynta cunsuriyadda, iyo gaar ahaan, cunsuriyadda qaabdhismeedka, taas oo ka dhigaysa kooxaha qaar fursado yar oo ay ku badbaadin karaan naftooda iyo bulshadooda. [Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). La wadaag macluumaadka saxda dadka kale si aysan ufaafin xanta iyo macluumaadka khaldan.

- [WA State Department of Health 2019 Novel Coronavirus Outbreak \(COVID-19\)](#)
- [Gurmadka 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 Yaraynta 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.