

Waxa aad samayneyso haddii aad la kulantay qof laga helay caabuqa COVID-19

Guudmarka Isbaddelada Oktoobar 24, 2022

- Talada karantiilka meesha laga saaray ee loogu talagalay dadweynaha guud
- Tallooyinka la cusboonaysiiyay ee baaritaanka
- Xog dib u eegis lagu sameeyey oo loogu talagalay dadka jooga ama kashaqeeya goobaha dadka badan
- Tallooyin dib u eegis lagu sameeyey oo loogu talagalay dadka lasoo gaarsiiyey COVID-19 oo hadana xanuunsan

Hordhac

Haddii aad la kulantay/udhawaatay caabuqa COVID-19, ama aad u maleyneso 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:

- Dadka joogaya, ka shaqeynaya, ama booqanaya xarunta daryeelka waa inay raacaan tilmaamaha kujira [Tallooyinka Ku meel gaarka ah ee Kahortaga iyo Xakamaynta Caabuqa SARS-CoV- 2 ee Xarumaha Daryeelka caafimaadka.](#) (Ku qoran Af-Ingiriis oo Keliya)
- Haddii aad kashaqaysid ama aad joogtid goob shaqo oo dad badan ay ku sugan yihiiin, guryo shaqaale ku meel gaar ah, goob ganacsi oo badda kutaala, xabsi ama goobaha dhaqan celiska, goobaha darbi jiifka, ama guryaha kumeel gaarka ah, fadlan raac tilmaamaha hoose [macluumaadka dadka jooga ama kashagaynaya goobaha dadka badan.](#)

Sharuucda caafimaadka ee deegaanku waxay adeegsan karaan tacliqooda ayagoo kujaan goynaya tixgalinta sida latacalidda dillaaca iyo tallaabooyinka kahor tagga ee lasameeyey si loo khafiifiyo ama loo adkeeyo ayadoo laraacayo tallooyinkaan. Sida ku qeexan [Revised Code of Washington \(RCW, Xeerka Washington ee Dib loo Eegay\) 70.05.070](#), (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) masuuliyiinta caafimaadka ee maxalliga ah ayaa qaadi kara tallaabooyinka ay u arkaan in lagama maarmaan u tahay in lagu xakameeyo oona looga hortago faafista caabuqa cudurka.

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

Iska baar COVID-19 3-5 maalmood kadib marka aad u dhawaato caabuqa.

- Haddii lagaa helo cudurka korona, raac tilmaamaha [Waxaad samaynayo haddii lagaa helo COVID-19](#). (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)
- Haddii lagaaga waayo cudurka baaritaanka unugyada difaaca jirka ee antijiinka, dib isugu baar baaritaanka antijiinka 24-48 saacadood kadib marki baaritaanka koowaad lagaaga waayo. Haddii baaritaanka labaad laga waayo caabuqa, laakiin walaac laga qabo COVID-19, waxaad dib isku baari kartaa 24-48 saacadood ka dib baaritaanka labaad ee laga waayey caabuqa, isugeynta ugu yaraan 3 baaritaan. Haddii caabuqa lagaaga waayo baaritaanka saddexaad oo Aad walaac ka qabto inaad qabto COVID-19, waxaad dooran kartaa inaad markale isku baarto baaritaanka antijiinka, tixgeli inaad isku baarto sheybaarka baaritaanka moolkiyuulka, ama wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aadan haysan agab kugu filan oo Aad 3 jeer isku baarto baaritaanka difaca jirka, waa wax la aqbali karo inaad in kayar isbaarto si waafaqsan awoodaada iyo heerka khatarta adiga iyo kuwa kugu xeeranba.
- Haddii lagu soogaarsiiyey COVID-19 oo aadan lahayn wax astaamo ah laakiin caabuqa COVID-19 Aad qabtay 30kii maalmood ee lasoo dhaafay, baaritaan laguguma talinayo. Haddii uu kugu dhacay COVID-19 30-90 maalmood ee lasoo dhaafay gudahooda, isticmaal tijaabada antijiinka (ma ahan tijaabada PCR), maadaama natijjooyinka PCR ay ahaan karaan kuwo si joogto ah looga helayo caabuqa xitaa haddii uusan jirin caabuq cusub, oo jirka kujira.

10ka maalmood ee ka dambeeya la kulankaagii ugu dambeeyay ee qof qaba caabuqa COVID-19, qaad tillabooyinka soo socda:

- Xiro [afxir taya sare leh ama galabka neefsashada](#) (dhammaan luuqadaha ayaa lagu heli karaa) marka guriga ama goobaha dadweynaha la joogto dad kale. Sii wad inaad xirato afxir xitaa haddii lagaa waayo COVID-19.
 - Ha aadin meelo aadan ku xiran karin afxirka.
 - Haddii qofka uusan u xiran karin afxirka iyada oo ay sababab u tahay inuu kayar yahay 2 sano ama uu qabo naafonimo kahor istaageysa inuu xирто afxirka, tallaabooyinka kale ee kahortagga (sida kor uqaadista [hawo soogalidda](#)) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) waa in la isticmaalaa si looga fogaado faafinta caabuqa inta lagu jiro 10-kaan maalmood.
- Iska ilaali la joogitaanka dadka [khatarta weyn ugu jira inay caabuqa si daran ula xanuunsadaan](#), (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) hana aadin goobaha khatarta weyn kujira (sida goobaha daryeelka caafimaadka).
- Iskala soco [astaamaha COVID-19](#). (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)
- Haddii ay soobaxaan calaamado, [isbaar](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) raacna tillabooyinka hoose ee [waxaan lakulmay qof qaba caabuqa COVID-19 haddana waan xanuunsanahay. Maxay tahay inaan sameeyo?](#)
- Ka eeg [Safarka | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) si aad u hesho maclummaad ku saabsan safarka.
- Ka eeg [Tilmaamaha Ku-meelgaarka ah ee Iska-Baarista SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho tilmaamaha haddii Aad adiga isku sameyneysa baaritaanka.

U dhawaanshaha caabuqa ee qoyska guriga waxa ay inta badan kadhalataa u dhawaanshaha dheer ee soo noqnoqda ee lala yeesho shakhsiyadka qaba caabuqa COVID-19. Haddii si joogta ah guriga laguugu soo gaarsiyo COVID-19, iskala soco astaamaha COVID-19 oona xiro afxir taya sare leh ama qalabka neefsashada marka aad dadkale la joogto guriga ama goobaha dadweynaha laga bilaabo marka lagu soogaarsiiyey caabuqa ilaa 10 maalmood kadib soogaaristi udanbeysay ee uu kusoo gaarsiiyey qof qaba COVID-19 inti lagu jiray muddadi caabuqa uu faafayey. Isbaar 3-5 maalmood oo kasta kadib soogaarista koowaad ilaa 3-5 maalmood kadib soogaaristi udambeysay ee uu kusoo gaarsiiyey qof qaba COVID-19.

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

Karantiilku hadda ma ahan talada caadiga ah ee lagula talinayo goobaha dadku iskugu yimaado ee aan daryeelka caafimaadka ahayn. Hase yeeshi, karantiilka ayaa la tixgelin karaa marka la joogo goobaha soo socda ee aan daryeelka caafimaadka ahayn iyadoo loo eegayo duruufaha qaarkood:

- Xarumaha dhaqancelinta ama xabsiyada
- Guryaha hoylaawayasha iyo guryaha ku meelgaarka ah
- Goob shaqo oo ciriiri ah oo kala fogaansho jireed aysan suurtagal ahayn sababa la xiriira dabecadda shaqada (sida bakhaarada, warshadaha, warshadeynta cuntada iyo warshadaha habbeynta hilibka, iyo gaadiidka uu bixiyo loo shaqeeyuhu)
- Guriyeynta shaqaalahu ku meel gaarka ah
- Goobaha ganacsiga ee badda (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) (tusaale, maraakiibta cuntada badda ee ganacsiga, maraakiibta xamuulka, maraakiibta dalxiiska)

Xaaladaha karantiilka laga yaabo in la tixgeliyo waxaa kamid ah:

- Xakameynta dillaaca caabuqa, gaar ahaan haddii tallaabooyinka kale ee yareynta aanan lagu guuleysan inay joojiyaan faafitaanka caabuqa
- Haddii tillaaboojin kale oo ka hortag ah aan lagu sameyn dadka u dhaawaday caabuqa COVID-19, sida baaritaanka iyo afxirka

Xaaladahan oo kale, muddada karantiilka waa inay udhexeysaa 5-10 maalmood tan iyo soogaaristi ugu dambeysay iyadoo ay kusaleysan tahay muddada uu qofka qabay COVID-19, iyadoo ay ku xiran tahay heerka dulqaadka khatarta. Si aad u xisaabiso muddada karantiilka, taariikhda aad lakulantay qof qaba COVID-19 xilligii uu qabay cudurku waa maalin 0. Maalinta 1 aad waa maalinta buuxda kadib kulankii kuugu danbeeyey qof qaba COVID-19.

Baddalka karantiilka ayaa sidoo kale la tixgelin karaa, sida in shaqaalahu uu shaqada qabto isaga oo guriga jooga, ama dib u habeyn ku meel gaar ah oo lagu sameeyo aaga xarunta iyo hawo furka goobta shaqada ee qofka.

Dadka ku sugar goobahaan waa inay sidoo kale raacaan tilmaamaha kore ee hoos yimaada "Waxaan u dhowaaday qof la baaray oo laga helay cudurka COVID-19 laakiin ma xanuunsani. Maxay tahay inaan sameeyo?".

Xarumuhu waxa ay maamulkooda caafimaadka ee maxalliga ah kala tashan karaan wixi kusaabsan in haddii karantiilka ama baddalka karantiilka uu noqon karo mid xaalada ku habboon, xarumuhuna waa inay raacaan tilmaamo kasta oo ay soo saaraan maamulka caafimaadka ee maxalliga ah. Waa suurtagal in maamulka caafimaadka ee maxalliga ah ay ubaahdaan karantiilka marka lagu jiro xaalado karantiilka la tixgelin karo.

Sidee ayaa la igu soo gaarsiiyey COVID-19?

Fayraska keena COVID-19 ayaa ku faafa faniinnada hawada raaca oo leh xajmiyo kaladuwani, oo ay ku jiraan dadka u dhawaa qofka qaba xanuunka, tusaale, u jiray wax ka yar 6 fiit, iyo sidoo kale faniinnada hawada ku jiray ee meeble 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 labo 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 muddada iskeli-yeelida qofka qaba COVID-19 ay ka badan tahay 10 maalmood (sida inuu aad u xanuunsan yahay darteed ama difaaca jirkiisu uu liito), qofkaas wuu faafin karaa caabuqa ilaa laga gaaro dhammaadka mudadiisa iskeli-yeelida. Haddii qof laga helay caabuqa COVID-19 oo labo baaritaan oo isku xiga oo 24-48 saacadood udhexeyso looga waayo COVID-19 marka uu qofku fiicnaan dareemayo kadib ugu yaraan 5 maalmood oo istakoorid ah, hadda looma tixgeliyo inay yihiin kuwo faafinayo caabuqa.

Udhawaanshaha dhaw waxaa loola jeedaa inaad 6 fiit u jirsatay qof qaba COVID-19 iskugeyn 15 daqiqo ama ka badan muddo 24-saacadood gudaheed ah. Hase yeeshi, haddii, aad kujirtay xaalado kordhinaya halista soogaarista caabuqa, sida goobaha xiran, goobaha hawa-soogalista yar leh ama goobaha dadka ay ku qabanayaan waxqabadyada bandhiga sida qeylinta ama heesidda, weli waxaa jira khatar ah in laga yaabo in lagu soogaarsiiyo caabuqa xitaa haddii qofka qaba COVID-19 uu kaa fog yahay in kabadan 6 fiit. Dadka qaar waxaa ku dhaca caabuqa COVID-19 iyaga oo aan ogeyn sida lagu soo gaarsiiyey.

Ka qaybgal waraysiga caafimaadka dadwaynaha

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 lagu soo gaarsiiyey COVID-19 aadna isku aragtid astaamaha (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) (xataa calaamadaha yaryar), waa inaad guriga joogtaa kana fogaato dadka iskana baarto COVID-19 luguna baaritaanka fayraska, (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) ayadoo aan loo eegayn xaalka tallaalka.

- Haddii lagaaga waayo cudurka baaritaanka unugyada difaaca jirka:

- Guriga iska joog ilaa aadan ka lahayn wax qandho ah 24-kii saac ee la soo dhaafay adigoo isticmaaleynin daawada yareysa qandhada, **IYO** in [astaamahaaga](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) ay si weyn usoo roonaadaan.
- Dib iskubaar 24-48 saacadood ee kasta ugu yaraan shan maalmood kadib marka ay astaamahaaga bilowdeen. Haddii caabuqa lagaaga waayo baaritaan ugu yaraan shan maalmood kadib marka ay astaamahaaga bilowdeen oo aad walaac ka qabto inaad qabto COVID-19, waxaad dooran kartaa inaad markale isku baarto baaritaanka difaaca jirka, tixgeli inaad isku baarto sheybaarka baaritaanka moolkiyuulka, ama wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
- Haddii lagaa waayo caabuqa oo astaamahaagana ay soo roonaadaan, dib u bilow tilmaamaha hoos yimaada, [Waxaan u dhowaaday qof labaaray oo laga helay cudurka caabuqa COVID-19 laakiin ma xanuunsani. Maxay tahay inaan sameeyo?](#)
- Haddii lagaa helo cudurka korona, raac tilmaamaha [Waxaad samaynayo haddii lagaa helo COVID-19 wa.gov](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa). Haddii aan lugu baarin, raac go'doominta iyo tilmaamaha afsaabka si lamid ah sida dadka laga helay caabuqa.
- Ka eeg [Tilmaamaha Ku-meelgaarka ah ee Iska-Baarista SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho tilmaamaha haddii aad adiga isku sameyneysa baaritaanka.

Kuxiro [afxir taya sare leh](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) haddii aad ku qasban tahay inaad dadka kale la joogto gudaha iyo dibada 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 [Baaritaanka Department of Health \(Waaxda Caafimaadka\) ee Su'aalaha had iyo jeer la Isweydiyo \(FAQ\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), ama wac [Macluumaadka Khadka Tooska ah ee Gobolka Washington ee COVID-19](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa).

Waa maxay farqiga u dhxeeyaa go'doominta iyo karantiilka?

- **Go'doomintu** waa waxa aad sameyso haddii aad qabto astaamaha COVID-19, ama aad sugeyso natijjooyinka baaritaanka caabuqa, ama aad isku 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 talivey](#) (Ingiriis keliya) si looga fogaado faafinta cudurka.
- **Karantiilku** macnahiisu waa iska joogista guriga iyo ka fogaanshaha dadka kale kadib marki lagu soogaarsiiyo 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 booqo bogga [Kheyraadka Caafimaadka Habdhaqanka iyo Talooyinka](#) ee DOH (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

Ilo iyo Xog 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), [Wareegtada Gudoomiye Inslee](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), [astaamaha xanuunka](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), [qaabka uu u faafto](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), [sida iyo goorta ay tahay in dadku isbaaraan](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa), iyo [meesha aad ka helayso tallaalka](#) (luuqadaha qaar oo 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/haybtiiisa ama wadanka uu u dhashay, Kama dhigayaan mid khatar wayn ugu jira, in uu ku dhaco caabuqa COVID-19. Hase yeeshi, xog ayaa sheegeysa in dadka aanan caddaanka ahayn uu si xun u saameeyay COVID-19. Tani waxaa sababtay sameeynta cunsuurinimada, qaasatan, cansuuriyada qaabdhismedka bulshada, taasoo ka dhigeysa kuwa fursad yar uheysta in ay badbaadiyaan bulshadooda iyo dadka kale. [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.

- [WA State Department of Health 2019 Novel Coronavirus Outbreak \(COVID-19\)](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)
- [Gurmadka Gobalka Washington ee Korona Fayras \(COVID-19\)](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)
- [Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)
- [CDC Korona Fayras \(COVID-19\)](#) (luuqadaha qaar oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa)

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 fasaxyada gobolka](#) (Ku qoran Af-Ingiriis oo keliya) 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 natijjooyinka 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](#)) ama iimayl udir civil.rights@doh.wa.gov.