

Maxaad samayn haddii aad qabto COVID-19

10/4/2022

Haddii aad qaado COVID-19, waxaad u gudbin kartaa dadka kale xitaa haddii aadan lahayn astaamo ama aad tallaalan tahay. Waa muhiim inaad ka fogaato dadka kale (is-gooni yeel) oo aad raacdo talooyinka hoose.

Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad, raac tilmaamaha bogga u dambeeya. Haddii aad leedahay astaamo fudud ama dhexdhexaad ah oo COVID-19 ah oo aad halis sare ugu jirto inaad aad u bukooto, waxaa laga yaabaa inaad dawo hesho. Booqo [COVID-19 Medication Options](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Ka fogow dadka kale (is-gooni yeel)

- Guriga joog oo ka fogow dadka kale (is-gooni yeel) ugu yaraan shan maalmood oo buuxa ka dib marka ay calaamadahaagu bilaabmeen. Haddii aadan lahayn astaamo, guriga joog shan maalmood oo buuxa ka dib taariikhda lagaa helay Hoos ka baro wax badan oo ku saabsan muddada aad guriga joogi karto.
- Xiro maaskaro tayo sare leh oo si fiican kuula eg marka aad u baahan tahay inaad la joogto dadka kale, xitaa guriga.
- Joog qol ka gooni ah xubnaha kale ee qoyska isticmaalna musqul gooni ah, haddii ay suurtagal tahay.
- Qaado tillaabooyin, sida furitaanka daaqadaha, si aad hawada ugu furto gurigaaga.
- Haddii aad da' weyn tahay, uu daciif yahay nidaamka difaaca jirka, ama aad leedahay xaalado caafimaad, u sheeg bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga inaad qabto COVID-19. Waxa laga yaabaa inay kugula taliyaan daawo ama ay ku siiyaan talo gaar ah.
- U sheeg dadka kaa agdhowaa in laga yaabo inay qaadeen COVID-19.

Intee in le'eg ayaa la joogayaa guriga

Dadka xiran kara maaskaro si fiican ula eg



- Xiro maaskaro tayo sare leh oo si fiican kuula eg markaad la joogto dadka kale 10 maalmood oo buuxa, xitaa guriga.

- Haddii aad leedahay astaamo:
 - Guriga joog ilaa saddexdan arrimood ay suuroobaan:
 1. Waxaa laga joogaa **5 maalmood oo buuxa** tan iyo markii ugu horreysay ee aad xanuun dareentay.
OO
 2. Ma aadan qabin qandho ugu yaraan 24 saacadood, adoon isticmaalin dawo qandho jabisa ah.
oo
 3. Waxaad dareemaysaa fiicnaan.
 - Haddii aadan lahayn astaamo:
 - Guriga joog oo ka fogow dadka kale ugu yaraan **y5 maalmood oo buuxa ka dib marka lagaa baara**.
 - Haddii aad isku aragto astaamaha, waa inaad u tirisaa maalintaada ugu horreysa ee astaamaha sida maalintaada bilowga. Tixraac qaybta sare ee waxa aad samaynayso haddii aad leedahay astaamo.

Kadib marka muddada aad guriga joogto ay dhammaato, sii wad inaad sameyso waxyaabaha soo socda ilaa maalinta 10:

- Xiro maaskaro tayo sare leh oo si fiican kuula eg, xitaa markaad guriga joogto.
- Ka fogow kuwa kale ee halista ugu jira inay aad ugu bukoodaan COVID-19 ilaa ugu yaraan maalinta 11-aad.
- Ha tagin meelaha aad u baahan doonto inaad iska saarto maaskarada (tusaale, jimicsiga, makhaayadaha) iskana ilaali inaad wax ku ag cunto dadka kale guriga iyo shaqada. Booqo [Haddi Aad Xanuunsan Tahay ama Lagaa Helo \(If You Are Sick or Test Positive\) \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) si aad u hesho macluumaad ku saabsan isticmaalka shaybaadhka COVID-19 si loo go'aamiyo haddii aad joojin karto xirashada maaskaro ka hor maalinta 11.
- Ha safrin Haddii ay tahay inaad safarto ka dib marka muddada aad joogtay guriga dhamaato, xiro maaskaro kula eg oo tayo sare leh.

BUUXI MACLUUMAADKAAGA SI AAD U OGAATO GOORTA AAD KU NOQON KARTO HAWLAHAAGA CAADIGA AH.

Haddii aad leedahay astaamo:

Astaamahaygu waxay bilaabmeen _____ (buuxi taariikhda). Waxaan dareemayaa fiicnaan waxaana xummad la'aan ahaa 24 saacadood. Wali waxaan u baahanahay inaan guriga joogo oo aan ka fogaado dadka kale ilaa _____ (5 maalmood ka dib markii astaamahaagu bilaabmeen). Wali waxaan u baahanahay inaan ku xirto maaskaro agagaarka dadka kale oo aan xaddido dhaqdhaqaaqyada qaar ilaa _____ (10 maalmood ka dib marka astaamuhu bilaabmeen).

Haddii aadan lahayn astaamo:

Waxaa la iga helay COVID-19 _____ (buuxi taariikhda), laakiin ma lihi wax astaamo ah. Weli waxaan u baahanahay inaan guriga joogo ilaa _____ (5 maalmood ka dib maalinta la i baaray). Waxaan u baahanahay inaan ku xirto maaskaro agagaarka dadka kale oo aan xaddido dhaqdhaqaaqyada qaar ilaa _____ (10 maalmood ka dib taariikhda baaritaanka).

Dadka aan xiran karin maaskaro si fiican ula eg

Kuwan waxaa ku jira dadka da'doodu ka yar tahay 2, dadka naafada ah qaarkood, iyo kuwa kale oo aan si joogto ah ugu xiran karin maaskaro agagaarka dadka kale.



- Joog guriga ugu yaraan 10 maalmood oo buuxa laga bilaabo markii ugu horreysay ee aad xanuun dareentay ama laga bilaabo maalinta lagaa helay cudurka.

Dadka ay ku adag tahay la dagaallanka xanuunka ama kuwa dhexdhexaadka ah ama aadka u xanuunsan

Guriga joog (is-gooni yeel) ugu yaraan 10 maalin haddii aad leedahay:

- jirro dhexdhexaad ah (neefsashada oo kugu yaraata ama neefsashada oo kugu adkaata), ama
- jirro daran (haddii lagu dhigay isbitaal) COVID-19 awgeed, ama
- hab-dhiska difaaca oo daciifa (si fudud uma awoodid inaad jirrada ula dagaallanto).

Weydii dhakhtarkaaga talo dheeraad ah haddii jirkaagu aanu si fudud ula dagaallamin jirrada ama haddii aanad hubin in astaamahaagu ay dhexdhexaad yihiin ama ay daran yihiin.

Xiro maaskaro tayo sare leh oo si fiican kuula eg haddii aad ag joogtid dadka kale, xitaa markaad joogtid guriga.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in lagu baaro si loo go'aamiyo goorta aad mar kale ka agdhowaan karto dadka kale.

Booqo [Haddii Aad Xanuunsan Tahay ama Lagaa Helo \(If You Are Sick or Test Positive\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)

(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan joogitaanka guriga, is-baaridda, iyo xirashada maaskaro.

HADDII ADTAAMAHAAGA AY KA DARAAN, AY NEEFSASHADU KU DHIBASO, AMA AAD U BAAHAN TAHAY DARYEEL CAAFIMAAD:

La xiriir dhakhtarkaaga. Horey u wac ka hor intaadan tagin rug caafimaad ama isbitaal, haddii ay suurtagal tahay.

Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah wakhti kasta inta lagu jiro xilliga joogitaanka guriga (is-gooni yeel), wac 911 oo u sheeg in lagaa helay COVID-19.

