STAY SAFE MN

Tilmaanta Xaadirista ee Waalidiinta iyo Qoysaska inta lagu jiro COVID-19

12/29/2020

Sixitaankii ugu danbeeyay: Tixraacyada karantiilka ayaa wax la cusboonaysiiyaysi loogu daro luuqad cusub oo ku aadan dookhyada mudada karantiilka lasoo gaabiyay.

Inaad guriga joogto markaad jiran tahay ayaa ah mid kamid ah qaababkeena ugu fiican ee la dagaalanka COVID-19. Ka fogaynta carruurta jiran iyo kuwa la joogay dadka qaba COVID-19 dadka kale ayaa gacan ka gaysanaysa joojinta inuu fayraska ku faafo carruurta kale, shaqaalaha, iyo dhammaan bulshada aagga. Waalidiinta iyo masuuliyiinta ayaa adeegsan kara tilmaantaan si ay u fahmaan marka cunugoodu ay aaddi karaan dugsiga, barnaamijyada carruurta, iyo daryeelka carruurta inta lagu jiro COVID-19.

Ilaha xogta

- Aaladda Baaritaanka Astaamaha COVID-19 ee Guriga La dhigto (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

Qeexitaannada

Waa maxay qof u dhawaa qof cudurka qaba?

Qof u dhawaa qof cudurka qaba waa qof kasta oo la nool qof laga helay COVID-19 ama la joogay muddo dhan 15 daqiiqo ama ka badan 24 saac gudahood uuna uga dhawaa 6 dhudhun qof kasta oo laga helay COVID-19. Hase yeeshee, xataa mudooyinka kooban ama badka kala fog ayuu wali fayrasku ku faafi karaa.

Maxay ka dhigan yihiin go’doominta iyo karantiilku?

Erayadaan waxaa adeegsada dadka ka shaqeeya caafimaadka dadwaynaha si ay u qeexaan waxa ay tahay inuu sameeyo qofku markuu guriga joogaayo sabab la xariirta inuu qabo COVID-19 ama uu la joogay qof qaba. Go’doominta iyo karantiilka ayaa ah talaabooyin caafimaad dadwayne oo gacan ka gaysanaaya joojinta faafida jeermisyada dhawraayana badqabka dadka.

Go'doomin waxaa loo jeedaa in dadka xanuunsan laga fogeeyo dadka caafimaadka qaba. Tani waxay ka dhigan tahay inaysan ka qaybgelin shaqooyinka banaanka guriga. Qof jiran wuxuu joogayaa guriga wuxuuna iskudayayaa inuu ka fogaado dadka kale ee jooga gurigiisa sida ugu badan ee suuragalka ah. Halkaan ayaad ka helaysaa qaabab aad sidaan ku samaynayso guriga:

- Dooro hal qof oo daryeela qof jiran, hadday suragalayso. Qofkaan waa inuu ka fogaadaa dadka kale ee ku dhaqan guriga sida ugu badan ee suuragalka ah uuna adeegsadaa gafuur xir: ka fogaadaa dadka 6 dhudhun; uuna farxashaa si joogto ah.
- Qofka jiran wuxuu joogayaa guriga wuxuuna ka fogaanayaa dadka ee guriga ku nool sida ugu badan ee suuragalka ah. Wuxuu kaligiis joogi karaa qolka jiifka ama qayb kale oo guriga ka mid ah waana inuu adeegsadaa musqul u gaar ah, ilaa intay suuragalayso. Waa inuu ka fogaadaa meelaha dadka kale ay iskugu imaadaan, sida jikada iyo qolka fadhiga.

Karantiil waxaa loo jeedaa ka fogaynta dadka aan wali jiran, laakiin waqta ag joogay qof jiran, lagana fogeeyo dadka kale. Qofku wuu faafin karaa COVID-19 kahor intuusan dareemin astaamaha xanuunka. Karantiilku wuxuu ka celinayaa inay si kama ah ugu faafiyaan caabuqa dadka kale.

- Dooro hal qof oo daryeela qof karantiilka ku jira, haddii ay suragalayso. Qofkaan waa inuu ka fogaadaa dadka kale ee kula nool guriga sida ugu badan ee suuragalka ah uuna adeegsadaa gafuur xir: ka fogaadaa dadka 6 dhudhun; uuna farxashaa si joogto ah.
- Qofka ku jira karantiilku waa inuu ka fogaadaa dadka kale. Tani waxay ka dhigan tahay inaysan ka qaybgelin shaqooyinka banaanka guriga.

Xog ku saabsan COVID-19

Maxaa lagu gartaa cudurka COVID-19?

Astaamaha xanuunka COVID-19 ayaa u ekaan kara xanuunada kale ee carruurta ku dhaca. Astaamaha xanuunka carruurta ayaa ka duwanaan kara astaamaha dadka qaangaarka ah. Carruur badan ayaa wax xanuun ah ka qaadin fayriska.

Haddii ilmo ama arday qabo wax astaamahaan ah, waxay noqon kartaa COVID-19:

- **Astaamaha caamka ah**: qandho gaarsiisan 100.4 digrii Fahrenheitka ama ka badan; qufac cusub ama kasii daraaya; neefta oo dhibta/ku adkaata qofka; iyo luminta cusub ee urka iyo dhadhanka. Kuwaani waa astaamaha badanaa lagu arko carruurta laga helo COVID-19. Waxay noqon karaan astaamaha kaliya ee ay yeeshaan.
- **Astaamaha aan badanaa la arkin**: dhuun xanuun; matag; shuban; qarqaryo; murqo xanuun; daal xad dhaaf ah/dareemida daal badan; madax xanuun daran/aad u xun oo cusub; iyo caburka sanka oo cusub/diif ama biyo sanka ka socda. Xanuun kale oo badan oo carruurta ku dhaca ayaa leh astaamo kuwaas la mid ah.

Qaar kamid ah carruurta qaba COVID-19 ayaan lahyn wax astaamo ah. Hase yeeshee, wali way qaadsiin karaan caabuqa COVID-19 dadka kale, xataa haddii aysan lahayn wax astaamo ah.

Muddo intee le'eg ayay qaadataa in astaamuhu biloowdaan?

Waxay qaadan kartaa labo ilaa 14 maalmood in qof uu yeesho astaamaha COVID-19 kadib markuu la joogay qof qaba fayraska. Tan waxaa loogu yeeraa mudada xanbaarista caabuqa. Dadka qaar ayaa yeesha astaamo fudud, dadka qaar ayaa aad u xanuunsada, halka qaar kalena oo qaba COVID-19 aysan gabi ahaanba dareemin wax xanuun ah. Qof aan lahayn astaamaha xanuunka ayaa wali faafin kara fayraska.

Mudada xanbaarista caabuqa: tani waa waqtiga ay qaadan karto inaad qaado astaamaha kadib markaad u dhawaato qof qaba caabuqa COVID-19. Waxay qaadan kartaa mudo u dhaxaysa laba ilaa 14 maalmood inaad yeelato astaamaha caabuqa.

Goorma ayay qasab tahay in cunugaygu guriga joogo?

Cunugaaga waxaa QASAB ah inuu guriga joogo haddii uu qabo xataa mid kamid ah astaamaka ku jira liiskaan:

- Qandho dhan 100.4 digrii Fahrenheitka ama ka badan
- Qufac cusub ama qufac kasii daraaya
- Dhibaato dhanka neefta ah
- Luminta dhadhanka ama urka oo cusub

Cunugaaga waxaa QASAB ah inuu guriga joogo haddii ay qabaan ugu yaraan laba astaamoo oo liiskaan ku qoran, xataa haddii ayna qabin wax astaama ah ee ku jira liiska kore:

- Dhuun xanuun
- Lalabo
- Matag
- Shuban
- Qarqaryo
- Xanuunka murqaha
- Daal xad dhaaf ah/dareemida daal badan
- Madax xanuun cusub/aad u xun
- Caburka sanka oo cusub/biyo ama duuf sanka ka socda

Cunugaagu waa inuu guriga joogaa ugu yaraan 10 maalmood haddii uu qabo COVID-19 ilaa inuu la kulmo dhakhtar maahee ama xirfadle kale oo caafimaad kaasoo go'aansha inaan cunugaagu qabin COVID-19, ama cunugaaga laga waayo baaritaanka COVID-19.

Carruurta kale ee ku nool guriga waa inay guriga joogaan (karantiil) aysanna aadin dugsiga ama xarunta daryeelka caruurta, sidoo kale. Tani waxay ka dhigan tahay inay qasab tahay inaysan ka qaybgelin ciyaaraha ama nashaadaadka kale ee lagu bqabto meel guriga ka baxsan ugu yaraan 14 maalmood, ilaa in baaritaanka COVID-19, dhakhtar, ama shaqaale kale oo caafimaad xaqiijiyo maahee inaan ilmuhu qabin caabuqa COVID-19.

Cunugaagu waa inuu guriga joogaa haddii laga helo COVID-19, xataa haddii uusan qabin wax xanuun ah.

- Waa inuu guriga joogaa uuna ka fogaadaa dadka kale ee guriga jooga 10 maalmood (go’doomin), lagasoo bilaabo maalinta ilmaha la baaray.

Cunugaagu waa inuu guriga joogaa marka qof guriga ku nool laga helo COVID-19.

- Carruurta leh qof qoyskooda kamid ah oo qaba COVID-19 waa inay guriga joogaan ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Ilmuhu waa inuu guriga joogaa xataa haddii uusan qabin astaamaha COVID-19.
- Ilmahaagu waa inuu guriga joogaa muddo 14 maalmood ah (karantiil), xataa haddii laga waayo COVID-19, waayo wuxuu qaadi karaa astaamaha xanuunka COVID-19 ilaa 14 maalmood gudahood kadib markii u danbaysay ee uu la joogay xubin qoyska kamid ah oo qaba COVID-19.

Cunugaagu waa inuu guriga joogaa haddii uu la joogay dad kale oo laga helay COVID-19 sida waalidiinta dhalay ilmaha, eedooyinka iyo ayeeyooyinka, carruurta kale ama dadka waawayn ee guriga jooga, dadka xaafada jooga, kaniisada, goobaha ciyaaraha iyo arimaha bulshada, ama meel kale oo kasta. Ka fiiri qaybta "**Waa maxay qof u dhawaa qof** cudurka qaba?" oo kamid ah dukumiintigaan taasoo qeexaysa arintaan.

Karantiilka 14 maalmood ayaa lagu talinayaa inay wali galaan dadka la joogtay shaqsi qaba COVID-19 oo aan ahayn xubin kamid ah qoyska. Xaaladaha qaarkood, mudada karantiilka ee lasoo gaabshay ayaa la samayn karaa. Waa inaad la xariirtaa dugsiga, daryeelka carruurta, ama barnaamijka carruurta si aad u aragto in dookhaan suuragalaayo.

Dugsiyada, daryeelka carruurta, iyo barnaamijyada carruurta ayaa raacaaya tilmaantaan dookhyada karantiilka.

- La joogay qof qaba caabuqa iyo Raadraaca: COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- Tusmada Karantiilka COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

Cunugaagu waa inuu guriga joogaa haddii qof gurigiisa ku nool uu qabo astaamaha caabuqa COVID-19 lana baaray laakiin aan wali natiijadu soo bixin.

- Cunugaagua ama carruurtaadu waa inay guriga joogaan inta qofku uu sugaayo natiijooyinkiisa.
- Haddii qof guriga ku nool laga helo caabuqa COVID-19 laakiin uusan lahayn wax astaamo ah, carruurta ayaa dugsiga aadi kara ama xarunta daryeelka carruurta inta qofku sugaayo natiijada baaritaanka.
- Midkay ahaataba:
  - Haddii laga waayo caabuqa, cunugaaga ama carruurtu way aadi karaan dugsiga ama daryeelka carruurta.
  - Haddii laga helo caabuqa, cunugaaga ama carruurtu waa inay guriga joogaan 14 maalmood (karantil), ayadoo lagasoo bilaabaayo maalintii u danbaysay ee ay la joogeen qofka laga helay caabuqa.

Muddo intee le'eg ayuu cunugaygu u baahan yahay inuu guriga joogo haddii laga helo caabuqa, ama haddii dhakhtar uu dhaho waxay u badan inuu qabo COVID-19?

Haddii cunugaagu qabo astaamaha xanuunka, waa inuu joogaa guriga uuna ka fogaado dadka kale (go'doomin) ilaa **DHAMMAAN SADDEXDA** waxyaabood ee soo socda ay dhacaan:

- UGU YARaan 10 maalmood laga joogo markii astaamuhu ku biloowdeen (xataa haddii uusan bogsoon) **IYO**:
- Uusan qabin wax qandho ah 24 kii saac ee lasoo dhaafay asagoon cunin wax qandho jabin qan **IYO:**
- Astaamaha xanuunka haya ay soo bogsoodaan.

Carruurta kale ee ku nool guriga waa inay guriga joogaan aysanna aadin dugsiga ama xarunta daryeelka caruurta, sidoo kale (karantiil). Tani waxay ka dhigan tahay inay qasab tahay insan ka qaybgelin ciyaaraha iyo nashaadaadka kale ee ka baxsan guriga ugu yaraan 14 maalmood. Waa suuragal inay yeeshaan astaamaha COVID-19 inta lagu jiro 14 kaan maalmood; inay guriga joogaan waxay ka hor istaagaysaa inay si aan la ogayn fayraska ugu faafiyaan dugsiga, daryeelka carruurta, ama meelaha kale.

Maxaa dhacaaya haddii cunugayga laga helo COVID-19, laakiin uusan muujin wax astaamo ah?

Marka cunugaaga laga helo caabuqa, laakiin sidoo kale uusan lahayn wax astaamo ah, waa qasab inuu joogo guriga uuna ka fogaado dadka kale (go'doomin) muddo 10 maalmood ah, ayadoo laga soo tirinaayo maalin kadib marka la baaray.

Tusaale: Haddii ilmaha la baaray Isniinta natiijooyinka baaritaanka oo looga helay caabuqana ay soo baxaan Arbacada, maalinta koobaad ayaa ka bilaabanaysa Talaadada ah, oo ah maalintii ka danbaysay maalinta baaritaanka laga qaaday. Ilmaha ayaa awoodi doona inay ku laabtaan hawlahooda Jimcada xigta. Inta lagu jiro 10 maalmood ee guriga joogay, ilmahaagu waa inuu ka fogaadaan dadka kale. Xataa haddii uusan ilmuhu qabin wax astaamo ah, wali wuu faafin karaa caabuqa.

Qof kasta oo kale oo ku nool guriga waa qof la joogay qof caabuqa qaba. Waa inay dhammaantood guriga joogaan ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Waa suuragal inay qaadaan caabuqa COVID-19 inta lagu jiro mudada 14 maalmood ah. Joogista gurigu waxay ka hor istaagaysaa inay caabuqa ku faafiyaan dugsiga, daryeelka carruurta, iyo meelaha kale ayagoon ogayn.

Haddii cunugaygu xanuunsado, laakiin laga waayo caabuqa COVID-19 uusana u dhawaanin qof qaba caabuqa COVID-19?

Haddii dhakhtarkaaga ama daryeel bixiye kale oo caafimaad uu kuu sheego in cunugaagu qabo xanuun aan ahayn COVID-19, sida hargab ama riiraxyo, ama haddii cunugaaga laga waayo COVID-19, markaas waa inaad raacdaa tilmaamaha dhakhtarkaaga ama adeeg bixiyaha caafimaadka ee ku aaddan ku celinta cunugaaga dugsiga ama daryeelka caafimaadka.

Dhammaan caruurtu waa inay guriga joogaan markay jiran yihiin waana inaysan ku laaban dugsiga ama daryeelka carruurta ilaa ay bogsoodaan. Tan waxaa ku jira inay guriga joogaan ugu yaraan 24 saac kadib marka qandhadu ka ba'do, asagoon cunin wax qandho jabin ah.

Markay xaaladaan jirto, haddii dhakhtar ama xirfadle kale oo caafimaad uu ogaado inaan cunugu qabin caabuqa COVID-19 ama caabuqa laga waayo COVID-19, ilmaha kale ee ku nool gurigu UMA baahna inay guriga joogaan (karantiil) wayna sii wadan karaan aadista dugsiga ama daryeelka carruurta ilaa iyo intaysan jiranayn.

Dadka u dhawaa qof qaba caabuqa

Kawaran haddii qof gurigeena ku nool uu qabo COVID-19 cunugayguna uusan jiran?

Dadka la joogay qoyska kamid ah oo qaba COVID-19 ayaa xanuunka qaadi kara mudada u dhaxaysa laba ilaa 14 maalmood kadib markii u danbaysay ee ay la joogeen qofka caabuqa qaba. Tan waxaa loogu yeeraa mudada xanbaarista caabuqa. Cunugaagu waa inuu guriga joogaa uusana aaddin dhammaan hawlihiisa 14 maalmood (karantiil) haddii uu la jirado caabuqa COVID-19. 14 maalmood ayaa ka bilaabanaaya maalinta ugu danbaysay ee uu la joogay qofka qaba caabuqa COVID-19.

Haddii inta lagu jiro mudada 14 maalmood ah cunugaaga laga baaro COVID-19 kadibna laga waayo, wali waa inuu guriga joogaan dhammaan 14 maalmood. Dadka qaar ayaan caabuqa qaadin ilaa laga gaaro maalinta 12, 13, ama 14. Qaar kale oo jiran ayaan lahayn astaamaha xanuunka, laakiin wali way faafin karaan caabuqa. Sugitaanka 14 maalmood ayaa ah qaabka ugu wanaagsan si loo hubiyo in cunugaagu qabin caabuqa uusana caabuq ku ridi karin dadka kale.

Ka waran haddii waalid laga helo COVID-19 uusana awooddin inuu ka fogaado carruurta?

Mararka qaar way ku adag tahay waalidiinta inay ka fogaadaan dadka kale ee guriga ku nool ayna daryeelaan carruurtooda isla markaas. Haddii waalid jiran la joogo ilmaha, carruurtu waxay khatar ugu jiraan inay qaadaan COVID-19 inta lagu jiro waqtiga oo dhan (ugu yaraan 10 maalmood) ee waalidku guriga ku takooran yahay kadibna 14 maalmood oo dheeraad ah mudadaas kadib. Carruurtu waa inay guriga joogaan sida hoos lagu sharxay:

- Ilmaha ama carruurtu waa inay guriga joogaan inta lagu jiro waqtiga waalidka jiran ay qasab ku tahay inuu guriga joogo. Waalidka qaba caabuqa COVID-19 ayaa ka tagi kara guriga kaliya marka 10 maalmood dhamaato, iyo kadib marka waalidku bogsoodo uusana lagu aragwax qandho ah 24 saacadood asagoon cunin daawada qandho jabinta.
- Kadib mudadaan marka waalidku uusan khatar danbe kusii ahayn inuu caabuqa gaarsiiyo dadka kale, carruurtiisa waa inay intaas kadib guriga joogaan 14 maalmood oo kale (karantiil), sabab la xariirta inuu la xanuunsan karo ama faafin karo COVID-19. Tani waxay ka dhigan tahay in carruurtu dugsiga ka maqnaan karaan ugu yaraan 24 maalmood.
- Haddii cunuga ama carruurtu ay jiradaan laga helo COVID-19, kadibna waa inay raacaan tilmaamaha ku jira qaybta “**Muddo intee le'eg ayuu cunugaygu u** baahan yahay inuu guriga joogo haddii laga helo caabuqa, ama haddii dhakhtar uu dhaho waxay u badan inuu qabo COVID-19?” ee dukumiintigaan ku jira.

Kala shaqee dugsiga cunugaaga diyaarinta waxbarashada qatka oonleenka ah si loo siiyo mudadaan.

Kawaran haddii cunugaygu la joogay qof qaba COVID-19 laakiin UUSAN qofku ku noolayn gurigeena cunugayguna UUSAN jiran?

Carruurta ayaa la joogi kara dadka kale ee aan guriga ku noolayn sida ayeeydood ama awoowgood; eedooyin iyo adeero; ama carruurta kale ama dadka waawayn ee jooga dugsiga, aagga xaafada, kaniisadda, goobaha ciyaaraha ama nashaadaadka bulshada.

Karantiilka 14 maalmood ayaa lagu talinayaa inay wali galaan dadka la joogtay shaqsi qaba COVID-19.

Xaaladaha qaarkood, mudada karantiilka ee lasoo gaabiyay ayaa la samayn karaa. Waa inaad la waydiisaa dugsiga, daryeelka carruurta, ama barnaamijka carruurta si aad u aragto in dookhaan suuragalaayo.

Shuruudaha soo socda waa in la buuxiyaa si aad ugu qalanto mudada karantiilka lasoo gaabiyay oo todobo ama 10 maalmood ah:

- Cunugu waa inuusan lahay WAX astaamo ah inta lagu jiro karantiilka.
- Waa inuusan jirin CID kamid ah qoyska oo laga helay COVID-19.
- Waa inaad isha ku haysaa WAX kasta oo kamid ah astaamaha xanuunka, iyo haddii astaamo soo baxaan, waa inuu joogaa guriga uuna ka fogaadaa dadka kale, lana baaraa.
- Waa inaad raacdaa talaabooyinka kahortagga fayraska ee uu dajiyo dugsiga, daryeelka carruurta, ama barnaamijka carruurta.
- Haddii uu ku jiro karantiilka todcobada maalin ah:
    - Cunugaagu waa inuu maraa baaritaanka PCR ee COVID-19 (maaha baaritaanka Antigen ama difaaca jidhka/baaritaanka dhiiga)
    - Baaritaanka waa in la sameeyaa markay tahay ama kadib maalinta shanaad ee karantiilka.
    - Natiijooyinka baaritaanka waa in la ogaadaa kahor intuusan dugsiga ku laaban.
- Waa inaan laga yarayn **MARNA** mudada karantiilka toddobo maalmood.

Dugsiyada, daryeelka carruurta, iyo barnaamijyada carruurta ayaa raacaaya tilmaantaan taasoo loo arko tii ugu danbaysay.

- La joogay qof qaba caabuqa iyo Raadraaca: COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- Tusmada Karantiilka COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

Wiilasha, gabdhaha la dhashay ilmaha, iyo carruurta kale ee kula nool guriga ee aan la joojin qof qaba COVID-19 UMA baahna inay guriga joogaan (karantiil) galaan wayna sii wadi karaan inay aadaan dugsiga ama daryeelka carruurta.

Ma tahay inaan soo baaro cunugayga haddii qof guriga kunool laga helo COVID-19?

Minnesota Department of Health (MDH) (Waaxda Caafimaadka Minnesota) ayaa ku talinaysa in cunugaaga la baaro haddii uu jiro qof guriga kunool oo qaba COVID-19. Waalidiintu waa inay la hadlaan dhakhtarka cunugooda ama xirfadle kale oo caafimaad si uu u go'aamiyo in la baaro cunugooda iyo inkale.

Isbaaristu ma yaranayso mudada ay tahay inay guriga joogaan haddii qofka guriga jooga ee caabuqa laga helay uu cunuga la nool yahay. Cunugaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood (karantiil) laga bilaabo markii u danbaysay ee uu la joogay xubin qoyska kamid ah oo laga helay COVID-19, **xataa haddii cunugaaga laga waayo caabuqa..**

Haddii cunugaaga laga baaro COVID-19, waxaa fiican inaad sugto ilaa ugu yaraan shan maalmood kadib markii u danbaysay ee uu la joogay xubin kamid ah qoyska oo qaba caabuqa COVID-19. Tani waa mudada ay caadiyan qaadato kadib marka qofku u banbaxo caabuqa COVID-19 kahor intuusan yeelan calaamadaha ah inuu caabuqa qabo.

- Haddii laga waayo caabuqa, cunugaagu waa inuu wali sii joogaa guriga ilaa 14 ka maalmood ka buuxsamayaan, waayo wali wuu jiran karaa.
- Haddii laga helo caabuqa uusanna cunugaagu lagu arkin wax astaamo ah, waa qasab inuu joogo guriga uuna ka fogaado dadka kale (go’doon) muddo 10 maalmood ah, ayadoo lagasoo tirinaayo maalintii la baaray.
- Haddii cunugaagu laga helo caabuqa uuna leeyahay astaamaha xanuunka, waa inuu joogaa guriga uuna ka fogaado dadka kale ee guriga jooga (DDEXDA waxyaabood ee soo socda ay dhacaan:
  - In laga joogo ugu yaraan 10 maalmood markii astaamaha koobaad kaasoo baxeen **IYO;**
  - Uusan qabin wax qandho ah ugu yaraan 24 kii saac ee lasoo dhaafay asagoon cunin wax qandho jabin qan **IYO;**
  - Uu soo bogsoodo.

Haddii qof ku nool guriga uu **qabo astaamaha COVID-19** lana baaro, carruurtu waa inay guriga joogaan aysana aadin dugsiga ama daryeelka carruurta ilaa qofka natiijadiisa la ogaado. Haddii qof ku nool guriga **uusan lahayn astaamaha** lagana baaro COVID-19, carruurtu uma baahna inay guriga joogaan wayna aadi karaan dugsiga ama daryeelka carruurta. Laba xaaladood midkood:

- Haddii qofka laga waayo caabuqa, carruurtu way laaban karaan dugsiga ama daryeelka carruurta.
- Haddii qofka laga helo caabuqa, carruurtu waa inay guriga joogaan 14 maalmood (karantil), ayadoo lagasoo bilaabaayo maalintii u danbaysay ee ay la joogeen qofka laga helay caabuqa COVID-19.

Maxaa dhacaaya haddii cunugaygu la joogay xubin kamid ah qoyska oo qaba COVID-19 oo uuna jirado, laakiin AAN laga helin COVID-19?

Haddii aad go'aansato in cunugaaga aan la baarin intii lagu jiray mudada karantiilka cunugaaguna lagu arko astaamaha COVID-19 muddo kamid ah mudada uu guriga joogo, waa inuu guriga sii joogaa kana fogaadaa dadka kale ee guriga jooga (takoor) ilaa dhammaan waxyaabaha soo socda dhacaan:

- In laga joogo ugu yaraan 10 maalmood markii astaamaha koobaad kaasoo baxeen **IYO;**
- Uusan qabin wax qandho ah ugu yaraan 24 kii saac ee lasoo dhaafay asagoon cunin wax qandho jabin qan **IYO;**
- Uu soo bogsoodo.

Qof kasta oo guriga ku dhaqan waa inuu joogaa guriga ugu yaraan 14 maalmood (karantiil), waayo wuxuu la joogaa qof caabuqa qaba. Wali way la jiran karaan fayraska ilaa 14 maalmood. Waa inaysan u bixin nashaadaad ka baxsan guriga.

Tusaale:

- Maalinta 1: cunugaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood, waayo wuxuu la joogay xubin qoyska kamid ah oo caabuqa qaba. Waa inuu guriga joogaa (karantiil).
- Maalmaha 2-5: cunugaaga wuu fiican yahay oo wali waa sii joogaayaa.
- Maalinta 6: cunugaagu wuxuu qabaa astaamaha COVID-19.
- Maalinta 7: maadaama cunugaagu hadda qabo astaamo, waa inuu hadda joogaa guriga waana inuu ka dheeraadaa dadka kale ee guriga ku la nool10 maalmood (go'doomin).
- Maalinta 14: cunugu waa inuu wali guriga joogaa, waayo wuxuu qabaa astaamaha caabuqa COVID-19. Waa inuu ka fogaadaa dadka kale ee guriga jooga.
- Maalinta 17: haddii cunugaagu aanu qabin qandho oo uu badqabo, qasab maaha inuu ka fogaado dadka kale e guriga ku dhaqan.
- Maalinta 18: cunugaaga ayaa ku laabanaaya dugsiga ama daryeelka carruurta.

Sidee ayaan ku ogaanayaa in cunugaygu u dhawaaday qof qaba caabuqa COVID-19 oo jooga dugsiga, daryeelka carruurta, ama barnaamij kale?

Dugsiga cunugaaga, daryeelka carruurta, ama barnaamijka ayaa kuu sheegaaya haddii cunugaagu u dhawaaday qof qaba caabuqa COVID-19. MDH ayaa kala shaqaynaysa waaxda caafimaadka Dadwaynaha ee maxaliga ah iyo waaxaha caafimaadka qabiilada iyo dugsigaaga iyo/a/a degmada dugsigaaga, daryeelka carruurta, ama barnaamijka sidii loo ogaan lahaa dadka qaba COVID-19 iyo dadka la joogay qofkaas.

Tilmaamo ku aaddan kala hadlida carruurta

Sidee ayaan cunugayga ugala hadlayaa joogista guriga isagoon aadayn dugsiga iyo xogta caabuqa COVID-19?

- Xasuusi in joogista gurigu ay tahay qaab kale oo loo difaacaayo saaxiibbadiis, macalinkiisa, adeeg bixiyaha daryeelka caruurta, iyo dadka kale ee bulshadiisa kamid ah.
- Isdaji markaad la hadlayso. Sii waqti aad ku dhagaysato kuna hadashaan.
- U sheeg inaad samaynayso wax kasta ood awoodo si aad u dhawrto badbqabkiisa ayna tahay wax caadi ah inuu xanaaqo.
- Iska ilaali inaad ilmaha ama qof kale ku eedayso COVID-19. Dhagayso oo waydii waxa uu ka maqlay carruurta kale ama dadka qaangaarka oo sheegaaya.
- La soco mudada uu ku qaato daawashada wararka iyo waxa uu ku arko wararka. Kala hadal waxa uu arko.
- Ka caawi inuu fahmo in tani tahay xaaladaha cusub ee nolosha inta lagu jiro aafada ayna saamaynayso qof kasta.
- Sii xog kalsooni leh oo ku haboon da'diisa iyo kobaca garaadkiisa.
- Akhri Nolol Maalmeedka iyo La qabsiga: COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html).

Ilaha

- Tiirka Go'aan Gaarista Dadka Ku jira Dugsiga, Dhalinta, iyo Barnaamijyada Daryeelka Carruurta ee la xariira COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- Minnesota Department of Education (Waaxda Waxbarashada ee Minnesota): Ilaha COVID-19 ee Taageerida Ardayda iyo Qoysaska (education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- Gurmadka Minnesota ka bixinayso COVID-19: Get Help (mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- CDC: Daryeelida Qof Guriga Jooga oo Jiran: (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)

MINNESOTA

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

La xariir health.communications@state.mn.us si aad u codsato xogta oo qaab kale ah. (Somali)