Jaantuska Go'aanka COVID-19 ee loogu talagalay Barnaamijyada dadka jooga barnaamijyada Dugsiyada, Dhallinyarta, iyo Daryeelka Carruurta

Raac dariiqa ku habboon haddii u ilmo, arday, ama qof shaqaale ahi u leeyahay astaamaha soo socda ee la midka ah kuwa COVID-19:

- **Kuwa badanaa jira:** Qandho ah 100.4 digriii Fahrenheitka ama ka sarreysa; qufac cusub, ama qufac ka sii daraya; neefsashada oo noqota mid dhib lagu qabo/ku adkaata qofka; iyo wax dhadhamin ama urin ka tagid cusub.
- **Kuwa aan badanaa jirin:** cuna xanuun; lallabbo; matagid; shuban; qadhqadhyo; muruq xanuun; daal farabadan/dareemid daal fara badan; madax xanuun daran/aad u xun; iyo sanka oo caburma/xidhma ama siinku ka dareero.

Loogu talagalay dadka qaba astaan oo

- **Hal "badnaa aan jirin."**

Qiimee astaanta si aad u go'aamiso haddii u qofku heer u ka ladnaanay xaaladda oo ku filan inuu dugsiga ama barnaamijka ku jiro.

Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee guriga ku nool UMA baahna inay guriga tagaan ama joogaan guriga.

Heer ladnaansho ku filan ah oo dugsiga u tago ama u joogo dugsiga ama barnaamijka.

Qofka buka u dir guriga. Ka fekir in qiimeyn caafimaad aad ka hesho dhaqtar/bixiye daryeel caafimaad iyo/ama in laga baaro COVID-19.

Qofka astaamaha qaba ayaa ku noqonya dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood ka dib markay astaamaha ka soo ladnaado.

Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee guriga ku nool ayaa ku noqonaya dugsiga ama barnaamijka.

Loogu talagalay dadka qaba

- **HAL "astaamaha badanaa jirta"**
- **LABO astaamaha "badaanaa aan dhicin ah"** AMA
- **Calaamado KASTA (ku badan ama kuwo aan badanaa dhicin)** inta lagu jiro karantiil.

Qofku waa inuu guriga joogaa ama gurigiisa ama gurigiisa loo diraa.

Qiimeyn dhakhtar/bixiye daryeel caafimaad iyo/ama u ka helo ka baadhitaanka astaanta (maha) COVID-19

Helo natiijada ka baadhitaanka COVID-19 ee taban AMA xaalad ogaan ka duwan

Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee guriga ku nool ayaa ah inay guriga joogaan ama loo diro guriga.

Kama raadsanayo qiimeyn dhakhtar/bixiye daryeel caafimaad ama ma helayo ka baadhitaan COVID-19.

Helo natiijo ka baadhitaan laga helo COVID-19

Walaalaha iyo kuwa kale ee HADDA kula nool guriga waa inay guriga joogaan (karantiil) oo ay ka joogaan dhammaan hawlahooda inta qofku astaamo leeyahay ama uu caabuqa faafin karo (10 maalmood) oo lagu daray mudada ay xubnaha kale ee qoysku ku jiran karaan (14 maalmood).

Waa inuu guriga joogaa oo aanu dadka kale ee ku nool guri aanu la joogin (go'doomin), ugu yaraan illaa 10 maalmood laga soo bilaabo waqtigii astaamuhu bilaabmeen iyo illaa ay astaamahooda ay ka roonaanyaan oo ayna qandho lahaan 24 saacadood iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandhada-jabiya. Haddii ayna lahayn wax astaamo ah oo laakiin aan laga helin cudurka markii laga baadhay, waa inay guriga joogaan 10 maalmood, iyadoo laga tiriyo maalintii la baadhay.

Dadka xidhiidhka dhaw la leh qof laga helay cudurka COVID-19.

Xidhiidhka dhowi waa qof KASTA oo kula nool isla guriga qofkii laga helay COVID-19 AMA qof u jirsaday 6 dhudhun qof qaba COVID-19 marka la isku wada geeyo 15 daqiiqo ama in ka badan inta lagu jiro maalinta oo dhan (24 saacadood).

Waa inuu guriga ka joogaa DHAMMAAN HAWLAHA inta lagu jiro mudada karantiilka (laga bilaabo maalin kadib markaad la joogtay qofka caabuqa qaba).

Karantiil 14 maalmood ah ayaa u roon dadka la joogay qof qaba COVID-19. Mudada karantiilka oo lasoo gaabshay ayay go'aamin karaan dugsiga, barnaamijka carruurta, ama daryeelka carruurta ayagoo adeegsanaaya tilmaanta karantiilka:

Mudada aad ka fogaanayso dadka kale (karantiilka) http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html#long

Haddii aad yeelato wax astaamo ah 14 maalmood ee xiga, guriga jog, kafogoow dadka kale, oo isbaar.

Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee la nool qofka ee xidhiidhka dhow ah LOOGAMA baahna inay guriga joogaan.

Haddii qofka xiriirka dhow la yeeshay yeesho wax kamid ah astaamaha fudud ama kuwa badanaa dhaca iyo/ama laga helo cudurka.

Waa inuu guriga joogaa oo oo u ka fogaadaa dadka kale (isgo'doomin) sida ugu suurtagsl badan, ugu yaraan illaa 10 maalmood laga soo bilaabo maalintii laga baadhay (haddii ayna jirin astaamo) ama laga soo bilaabo wakhtigii ay astaamahoodu bilaabmeen iyo illaa ay astaamahooda ay ka roonaanyaan oo ayna qandho lahaan 24 saacadood (iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandhada-jabiya).

Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee HADDA guriga ku nool waa inay guriga joogaan (karantiil) oo joojiyaan dhammaan hawlaha hawlahooda inta qofku astaamo leeyahay ama uu caabuqa faafin karo (10 maalmood) oo lagu daray mudada ay xubnaha kale ee qoysku ku jiran karaan (14 maalmood).

MINNESOTA | STAY SAFE MN

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
La xidhiidh health.communications@state.mn.us si aad u weyddiisato qaab ka duwan. | La cusbooneysiiyay 12/21/2020 (Somali)

STAY SAFE MN

Sifaynta loogu talagalay Jaantuska Go'aanka COVID-19 ee Barnaamijyada Dadka jooga Dugsiyada, Dhallinta iyo Daryeelka Carruurta

12/21/2020

Markii u danbaysay ee la cusboonaysiiyay: Tixraacyada karantiilka ayaa wax laga badalay si loogu daro hadallo cusub ee dalabyada muddada karantiilka lasoo gaabiyay.

Hordhac

Jaantuska Go'aanka COVID-19 ee loogu talagalay Barnaamijyada Dadka Jooga Dugsiyada, Dhallinta iyo Daryeelka carruurta iyo macluumaadka hoosta ku ayaa khuseeya carruurta, ardayda, iyo xubnaha shaqaalaha ee leh astaamaha lagu yaqaan cudurka COVID-19 ama xidhiidh dhow lalahaa qof qaba COVID-19. Astaamaha ayaa ku kala baxa laba qaybood:

- Astaamaha **badanaa jira**ayaa ha mid ama in ka badan oo kuwan ah: qandho ah 100.4 digriii Fahrenheitka ama ka sareysa; qufac cusub, ama qufac ka sii daraya; neefsashada oo noqota mid dhib lagu qabo/ku adkaata qofka; iyo Wax dhadhamin ama urin ka tagid cusub.
- Astaamaha **aan badanaa jirin**ayaa laba ama in ka badan oo kuwan ka mid ah: cuna xanuun; lallabbo; matagid; shuban; qadhqadhyo; muruq xanuun; daal farabadan/dareemid daal fara badan; madax xanuun daran/aad u xun; iyo sanka oo cabdha/xidham ama siinku ka dareero.

Taageeridda dadka qaba astaamaha COVID-19

Kaddib markaad tilmaansado astaamaha COVID-19, dooro mid ka mid ah labada dariiqyo ee suurtagalka ah.

Dariiqa kowaad

1. Ka isticmaal astaantan kowaad liiska astaamaha aan caadiga ahayn badanaa marka uu qofku leeyahay hal astaan oo aan **badanaa jirin.**
2. Marka xigta, qiyaas astaanta si aad u go'aamiso haddii u qofku yahay heer ka ladnaan xaalad oo ku filan inuu dugsiga ama barnaamijka ugu sii jiri karo. Walaalaha iyo dhammaan dadka kale ee guriga ku nool UMA baahna inay guriga tagaan ma joogaan guriga.
3. Hadduu qofku heer ladnaan ku filan u yhay, qofku wuxuu dhigan karaa ama ku sii jiri karaa dugsiga ama barnaamijka.
4. Haddii ayna si ku filan uga ladnaan, qofku waa inuu guriga joogo ama guriga loo diro.

5. Haddii qofku tago guriga oo aanu yeelan astaamo dheeraad ah, wuxuu ku soo noqon karaa dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood kaddib markuu astaanta ka roonaado. Haddii u qofku tago gurigiisa, waa inuu ku fekiraa qiimeyn caafimaad dhaqtar/bixiye daryeel caafimaad iyo/ama inuu helo ka baadhitaan COVID-19.
6. Haddii u qofku helo qiimayn caafimaad iyo/ama ka baadhitaan COVID-19, waa inuu raaco dariiqa labaad ee hoosta lagu faahfaahiyay.

Dariiqa labaad

1. Isticmaal dariiqa labaad markuu qofku leeyahay hal astaan oo **badanaa jirta** ama ugu yaraan laba astaamood oo **aan badanaa jirin**, marka qofku qabo wax astaan ah intuu ku jiro karantiilka, ama marka qof ka bilaabay dariiqa kowaadi u go'aansado inuu ka helo qiimayn caafimaad dhakhtar ama daryeel bixiye caafimaad kale iyo/ama inuu helo ka baadhitaan COVID-19.
2. Qofku waa inuu guriga joogo ama guriga loo diro, oo walaalahiis ama walaalheed iyo dadka kale ee iyaga la nooli waa inay guriga joogaan ama sidoo kale loo diraa guriga.
3. Haddii aanu qofku ka helin qiimayn caafimaad dhakhtar ama daryeel bixiye caafimaad kale ama aan laga baadhin COVID-19, waa inay guriga joogaan oo ayna dadka kale la joogin (go'doomin), kuwaas oo ay ka mid yihiin kuwa guriga ku nool haddii ay suurtagal tahay, ugu yaraan illaa 10 maalmood laga soo bilaabo waqtigii astaamahoodu bilaabmeen iyo illaa ay astaamahoodu ka roonaadeen oo ayna qandho lahaan 24 saacadood iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya. Walaalaha iyo dhammaan kuwa kale ee la nooli waa inay guriga joogaan oo ay ka joogaan dhammaan waxqabaya da ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Maalinta 1 waxay ka bilaabanaysaa maalinta ka danbaysa maalinta ugu danbaysay ee ay la joogeen qofka (Maalinta 0) qaba astaamaha caabuqa COVID-19. Xubnaha qoyska ee qofka qaba COVID-19, karantiilka ayaa ka bilaabanaaya kadib marka qofka qaba COVID-19 uu dhamaysto mudadiisa go’doonka. Haddii dad badan oo guriga jooga ay qabaan COVID-19, 14 ka maalmood waxay bilaabanaysaa kadib marka ugu danbeeya dhamaysto mudada go’doonka. Tani waxay ka dhignaan kartaa in xubnaha kale ee qoysku karantiil galaan 24 maalmood.
4. Haddii qofka u dhakhtarkooda ama daryeel bixiyahooda caafimaadkakale ay u sheegaan inay astaamahoodu ka soo jeedaan wax kale (xaalad kale oo caafimaad oo laga helay), oo aanay ka iman COVID-19, markaa dib ayay ugu noqon karaan dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood ka dib markay astaamuha ka ladnaadan ama siduu u tilmaamay dhaqtarkooda ama daryeel bixiyahooda caafimaadkakale. Walaalaha iyo dadka kale ee ay la nool yihiin hadda waxa ka danbeeya loogama baahna inay guriga joogaan ama ay waxqabayada kale ka joogaan oo waxayna ku noqon karaan dugsiga ama barnaamijka.
5. Haddii qofka laga waayo COVID-19, qofkaasi dib ayuu ugu noqon karaa dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood ka dib markay ka roonaadaan astaamaha. Walaalaha iyo dadka kale ee ay la nool yihiin hadda loogama baahna inay guriga joogaan ama inay waxqabayada kale ka joogaan oo waxayna ku noqon karaan dugsiga ama barnaamijka.
6. Haddii qofka laga helo COVID-19, waa inay guriga joogaan oo ayna dadka kale la joogin (go'doomin), kana midka yihiin kuwa guriga ku nool haddii ay suurtagal tahay, ugu yaraan illaa 10 maalmood laga soo bilaabo waqtigii astaamahoodu bilaabmeen iyo illaa ay astaamahooda ay ka roonaanyaan oo ayna qandho lahaan 24 saacadood iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya. Walaalaha iyo dhammaan kuwa kale ee la nooli waa inay guriga joogaan oo ay ka joogaan dhammaan waxqabayada ugu yaraan 14 maalmood (karantiil), laga bilaabo maalintii ugu dambeysay ee ay xidhiidhka la yeesheen qof qabay astaamaha COVID-19.

Dariiqa xidhiidhka dhow

1. Dadka xidhiidhka dhow la leh qof laga helo COVID-19 waa inay raacaan DARIIQAN. Xidhiidhka dhowi waa qof KASTA oo kula nool isla guriga qofkii laga helay COVID-19 AMA qof u jirsaday 6 dhudhun qof qaba COVID-19 marka la isku wada geeyo 15 daqiiqo ama in ka badan inta lagu jiro maalinta oo dhan (24 saacadood).
2. Haddii u qofku xidhiidh dhow la yahay, waa inuu qofku joogaa guriga oo iska daayaa dhammaan waxqabadyada ugu yaraan 14 maalmood (karantiil) laga soo bilaabo maalintii ugu dambeysay ee ay la yeesheen xidhiidha qofka laga helay COVID-19. Xubnaha qoyska ee qof qaba COVID-19, karantiilka ayaa ka biloowda kadib marka qofka qaba COVID-19 uu dhamaysto mudada go'doonka. Haddii dad badan oo qoyska kamid ah qabo COVID-19, 14ka maalmood waxay ka bilaabanaysaa kadib marka qofka u danbeeya uu dhamaysto mudada go'doonka. Tani waxay ka dhignaan kartaa in xubnaha kale ee qoysku ay wali u baahan yihiin inay iskarantiilaan 24ka maalmood ama ka badan.
3. Karantiilka 14ka maalmood ayaa lagu talinayaa inay galaan dadka la joogtay shaqsi qaba COVID-19. Xaaladaha qaarkood, mudada karantiilka ee lasoo gaabshay ayaa la samayn karaa. Dugsiyada, Barnaamijyada Carruurta, iyo Daryeelka Carruurta ayaa go'aaminaaya marka ay haboon tahay inaad adeegsato mudada karantiilka lasoo gaabiyay waana inaad raacdaa tilmaanta ku qoran dukumiintiyadaan.

   - La joogay qof qaba caabuqa iyo Raadraaca: COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
   - Quarantine Guidance for COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)
   - Ilmaha walaalaha ah iyo dadka kale ee la nool qof la joogay qof qaba caabuqa uma baahna inay guriga joogaan ama ka fogaadaan hawlahooda.

4. Haddii qof la joogay qof qaba astaamaha ama laga helay caabuqa COVID-19, qofkaan waa inuu HADDA guriga joogaa ugu yaraan 10 maalmood (go'doon), laga bilaabo maalinta la baaray (haddii uusan lahayn astaamo) ama laga bilaabo marka astaamuhu ku biloowdeen iyo ilaa astaamuhu ka baaba'aan oo uusana lahayn wax qandho ah muddo 24 saacadood ah asagoo daawo qandho jabin cunin.

   Dadka walaalaha ah iyo dhammaan dadka guriga la nool qofka la joogay qof qaba caabuqa waa inay HADDA guriga joogaan ayna ka fogaadaan dhammaan shaqooyinkooda ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Mudada 14ka maalmood ayaa waxay ka bilaabanaysaa markii u danbaysay ee ay la joogeen qofka hadda leh astaamaha ama laga helay COVID-19.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan jaantuska go'aanka

Jaantuskan go'aanka ayaa waxtar u leh dukumentiyadan hagitaanka:

- 2020-2021 Planning Guide for Schools (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/k12planguide.pdf).
- COVID-19 Prevention Guidance for Youth and Student Programs (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/socialdistance.pdf).
- COVID-19 Prevention Guidance for Overnight Camps (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/overnightcamp.pdf).

Astaamaha

- Astaamaha hoosta ku taxan ayaa inta ugu badan laga aqoonsadaa dadka laga helo COVID-19.
  - Astaamaha **badanaa jira** ayaa lagu arkaa dadka la xaqiijiyay inay qabaan COVID-19. Waxa laga yaabaa inay noqdaan astaamaha kaliya ee u qofku yeesho.
  - Astaamaha **badanaa aan jirin** ayaa laga helaa oo lala xidhiidhiyaa dadka laga xaqiijiyay inay leeyihiin COVID-19, laakiin badanaa gaar uma ah COVID-19. Astaamaha badanaa aan jirin ayaa dhici karta inay soo baxaan kaligood ama la socdaan **astaamaha kale** ee aan badanaa jirin.
- Qandhada ah 100.4 digrii Fahrenheit ama ka sarreysa ayaa ah barta ay tahay inuu qofku guriga joogo ama loo diro guriga awgeed cudurka COVID-19. Qandhada ka hooseysa 100.4 digrii Fahrenheitka, ama qandhada heerka-hoose ah, ayaa waliba u baahan karta inuu ilmuhu, ardaygu, ama xubinta shaqaale inay guriga joogaan ama loo diro guriga. Barnaamijyada ayaa u raaci kara wixii la samayn lahaa habraacyadii intii ka horeysay-COVID-19 ee dib ugu soo noqoshada markay qandhada heerka-hooseeya tahay. Dugsiyada iyo barnaamijyada xannaanada carruurtu waa inay raacaan xeerkooda ama nidaamkooda u dejisan ama ay tixraacaan Infectious Diseases in Childcare Settings and Schools Manual (www.hennepin.us/daycaremanual). Cabbirka 100.4 digrii Fahrenheitka ayaa ku saleysan heerkul laga qaado afka.
- Astaanta “cusub” ayaa ah astaan aan ahayn wax qofku u si joogto ah u leeyahay ama la xidhiidha xaalad horay u sii jirtay. Xaaladaha horay u sii jiraaha ah ayaa ah jirro ama cillad jidhka ah oo qof laga daweeyay, ama laga siiyay talo caafimaad, ama qofku u qaatay dawo 12 bilood gudahood kahor intuuna cudurka billaabmin.
- U adeegso jaantuska go'aansiga inaad qiimeyso astaamaha (dhacdo kasta) carruurta oo dhan, oo ay ku jiraan kuwa la ogayahay inay leeyihiin xaalad joogto ah. Iyada oo ku xidhan astaanta ama astaamaha gaarka ah, kaaliyaha caafimaadka dugsiga ama bixiyaha xannaanada ilmaha, oo ay weheliso talooyinka laga helo waalidka ama mas'uulka ilmaha, waa inay go'aamisaa haddii aya xaaladdu cusub tahay ama ka sii darayso oo la tixgaliyo qiimayn caafimaad.
- Maadaama astaamaha COVID-19 iyo astaamaha xaalado badan oo joogto ahi ay isku egyihiin, dadka ku lugta leh daryeelka carruurtu waa inay ka fekiraan suurtagalnimada ah inay astaamuhu noqon karaan caabuqa COVID-19 halkii loo malayn lahaa inay yihiin xaaladdii joogtada ahayd. Ka sii fekir heerka gudbinta fayraska ee bulshada dhexdeeda, oo leh xad ka hoosayn in lagu taliyo baadhitaan haddii heerarka bulshada ay kor ama sare u kacayaan. Tani waxay u baahan doontaa dib ugu fiirsi iyo go'aanno ku saleysan xaalad-ka-xaalad iyo dhacdo-ka-dhaco.
- Guud ahaan, “astaamaha laga roonaado” macnaheedu waa inuu qofku aanu dareemaynin inuu buko, oo ay karaan inay qabsadaan waxqabsiyadii u caadiga ahaa, sidii ay u qabsan jireen intii ayna bukoon, oo astaamo kasta ku hadhay, sida qufaca ama sanka oo dareera, ay yihiin kuwo aan darnayn, oo mararka qaarkood ah, ama aan had iyo jeer ahayn oo aan fargalin doonin nolol maalmeedka.
- MDH ayaa ku sii wadi doonta inay qiimeyso xogta la xidhiidha astaamaha COVID-19 oo cusbooneysiin doonta dukumiintigan kolba sida loogu baahdo.

Qiimeyn caafimaad oo u sameeyo daryeel daryeel caafimaad

- Qiimeynta caafimaadka ee u sameeyo daryeel bixiye caafimaad waa talo soo jeedin, ee ma aha shuruud. Qiimaynta caafimaadka iyo/ama ka baadhitaanka COVID-19 ayaa dhici karta in loo tixgaliyo MIDKOODNA ha ahaate astaamaha la isku hoos taxay, iyada oo ku xidhan uga shakiga cudurka ee bixiyaha daryeelka caafimaadka iyo helitaanka ka baadhitaanka cudurka. Marka ay jiraan heerar sare oo isku gudbinta bulshada ah ama kiisas badan oo aan isla xidhiidhin oo ka jira dugsiga ama xarunta xannaanada carruurta, ka baadhitaan aya si adag loo dhiirrigelinayaa. Qiimeynta caafimaadka aya ka mid noqon karaan qof ahaan in meesha la tago, kalkaali caafimaad telefoon ama caafimaadka

aaladaha, waaxda xaaladaha degdegga ah, kilinig, iyo ama daryeela dhakhsaha leh (urgent care). Qiimeynta caafimaad ayaa wax u tari karta in la ogaado in loo baahan yahay ka baadhitaan COVID-19 ama haddii ay jirto sabab kale/baadhitaan lagu sharraxi karo astaamaha cusub.

- **Loogu talagalay kaliya dugsiyada:** Marka ay ka jiraan isku gudbin heerar sare bulshada ah ama kiisas badan oo aan xidhiidhsanayn gudaha dugsiga, ka soocid ay u weheliso qiimeyn caafimaad iyo ka baadhitaan cudur ayaa si adag loo dhiirrigelinayaa xitaa haddii u qofku leeyahay kaliya hal astaan oo aan badanaa jirin. Ujeeddooyinkan marka loogu talo galo, isku gudbin heerar sare bulshada ah ayaa lagu qeexi karaa inay ka badan yihiin 10 kiis 10,000kiiba. Dugsiyadu waxay u isticmaali karaan Data for K-12 Schools: 14-day COVID-19 Case Rate by County (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/stats/wschool.pdf) waxay kala tashan karaan Koxdooda Deegaanka ama xafiiska caafimaadka dadwaynaha ee deegaanka si ay uga caawiyaan hagitaanka taladan la soo jeediyay.
- Markuu daryeel bixiye caafimaad ogaado inay astaamuhu yihiin oo ay ka soo jeedaan wax aan ahayn COVID-19 (xaalad ka helitaan ka duwan), macnaheedu waa ka helitaan xaalad la hubo ayaa la helay markii qiimeyn caafimaad u ku sameeyay daryeel bixiye caafimaad iyo/ama ka tijaabin xaaladda la ogaado (tus., xuna-xanuun (strep), ifilo, unugyo fayras neef-mareen (respiratory syncytial virus (RSV)). Degmo dugsiyeedka, dugsiyada, barnaamijyada xannaada ilmaha, barnaamijyada dhalinta, iwm., ayaa dhici karta inay baahdaan dukumiinti qoran (tusaale ahaan, sookoobid booqasho ka dib, farriin) inuu ilmuhu, ardaygu, ama xubin shaqaale ay ku soo noqdaan dugsi ama barnaamij.

Xiriiryaha dhow

- Xidhiidhka dhowi waa qof KASTA oo kula nool isla guriga qofkii laga helay COVID-19 AMA qof u jirsaday 6 fuudh qof qaba COVID-19 marka la isku wada geeyo 15 daqiiqo ama in ka badan inta lagu jiro maalinta oo dhan (24 saacadood). Hase yeeshe, xitaa waqtiyo ka gaaban ama masaafo ka sii dheer ayaa sababi kara faafitaanka fayraska.

Ka baadhitaanka COVID-19

Haddii qof u yahay **bilaa-astaamo (aanu lahayn astaamaha COVID-19)** oo la baadhayo COVID-19, carruur ama xubne shaqaale kasta ee la nool ee aan sidoo kale laga baadhayn ayaan looga baahnayn inay guriga joogaan ama laga reebo dugsiga ama xannaanada ilmaha. Haddii qof u yahay **astaamo-yeeshe u yahay (uu leeyahay astaamaha COVID-19)** oo la baadhayo, carruur ama xubne shaqaale kasta ee la nool ayaa ah inay guriga joogaan (ma aha inay tagaan dugsiga, xannaanada carruurta, ama barnaamij dhallin) illaa la ogaanayo natiijoyinkooda ka baadhitaankooda.

- Haddii qofka astaamaha lehi helo natiijo tabane ah ama in laga waayay ka tijaabinta, wey ku soo noqon karaa 24 saacadood ka dib marka astaantu/muhu laga roonaado. Dhammaan carruurta ama xubnaha shaqaalaha ee la nool iyaga ayaa ku noqon kara dugsiga ama xannaanada ilmaha marka laga baadho ee lag waayo.
- Haddii qofka calaamadaha qabaa laga helo cudurka, waa inuu guriga joogaa oo u ka fogaadaa dadka kale (go'doomin) inta ugu suurtgal badan illaa ay dhammaan saddexdani run noqonayaan:
  - Inay cudurka ka ladnaadeen dareemaan (astaamha oo laga roonaado), iyo;
  - Inay ahayd 10 maalmood tan iyo markii ugu horreysay ee ay bukoodeen (ama tan iyo markii la baadhay haddii ayna lahayn astaamo), iyo;
  - Inayna yeelan qandho ugu yaraan 24 saacadood, iyagoon isticmaalin dawo qandhada jabisa.
- Qof kasta oo la nool qofka laga helay caabuqa COVID-19 ayaa ah inay guriga joogaan 14 maalmood (karantiil), laga bilaabo maalintii ugu dambeysay ee ay xidhiidhka dhow ay la yeesheen qofka qaba COVID-19. Haddii dadka kale ee guriga ku nool aan laga sooci karin qofka qaba COVID-19, 14ka

maalmood ee ay guriga joogaan ayaa ka billaabmaysa maalinta ka dambaysa markuu qofka qabaa u ka ladnaado COVID-19 oo gurigana u ka bixi karaa. Tansi waxay ka dhigan tahay inay dadka kale guriga deggani ay guriga joogaan illaa 24 maalmood.

Noocyada ka baadhitaanka COVID-19

Haddii ilmo ama xubin ka mid ah shaqaaluhu uu qabo astaamaha COVID-19 oo uu helo in ka badan hal nooc oo ka baadhitaan (Antigen ama PCR) si loo ogaado inuu jiro COVID-19, waa in ayna tagin dugsiga ama xannaanada ilmaha illaa iyo inta la ogaanayo dhammaan natiijooyinka ka baadhitaanka, xitaa haddii ka baadhitaanka hore lagaga waayo oo u qofku si fiican u dareemayo.

PCR

- Falcelinta taxana ah ee Polymerase (chain reaction) (PCR) ayaa ah tijaabo soo hesha walxaha hiddewadaha fayraska SARS-CoV-2 ee sababa COVID-19. Waxaa walibana loo yaqaan tijaabada moolekular test. Qori-bul leh ayaa loo isticmaalaa in laga soo qaado sambal dheecaan sanka, cunaha, ama candhuuf laga qaado. Ka baadhist ayaa sheegaysa haddii caabuqu hayo qof haatan la joogo. Natiijooyinka ayaa qaadan kara dhowr maalmood. Ka baadhitaan ayaa loo isticmaalaa in lagu helo caabuqa COVID-19 oo waxaana loo arkaa inuu yahay mid sax ah. Baaritaanka waxaa loo adeegsan **karaa** in qofka karantiilka laga fasaxo xili hore.

Lid-difaac (Antigen)

- Tijaabooyinka lid-difaaca ayaa ka baadha borotiinada qaarkood ee ku dhex jira fayraska. Sidoo kale waxaa loo yaqaanaa baaritaanka degdega ah, inkastoo qaar kamid ah baaritaanada PCR ay sidoo kale yihiin baaritaano degdeg ah. Qori-bul leh ayaa loo isticmaalaa in la soo mariyo sambal dheecaan sanka ama cunaha. Natiijada waxa lagu soocelin karaa 15 daqiiqo. Ka baadhitaankan ayaa loo isticmaalaa in lagu ogaado inuu hadda qof leeyahay iyo in kale caabuqa COVID-19. Baaritaankaan **looma adeegsan karo** soo afjarida karantiilka.

XUSUUSIN: Ka baadhitaannada unugyada difaaca jidhka ayaa eega samballada dhiigga borotiinnada jidhkaagu sameeyo markuu la dagaallamayo COVID-19. Baadhitaanadan ayaa kuu sheegaya haddii laga yaabo inuu kugu dhacay COVID-19 mar hore; kuuma sheegayaan haddii aad hadda qabto caabuqa. Looma isticmaali karo in lagu helo caabuqa COVID-19 oo looma isticmaali karo in la soo gaabiyo muddada karantiilka ama looma isticmaali karo dib ugu noqoshada dugsiga, xannaanda carruurta, ama barnaamijka dhalinta. Jiritaanka unugyada difaaca jirka ayaan muujinayn in qofku ka difaacsan yahay ku dhicitaanka caabuqa COVID-19 mustaqablaka.

Ilaha

- Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku aaddan dalabyada baaritaanka, booqo Baaritaanka COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html)
- Si aad u hesho goobaha ka baadhitaanka kuugu dhow, eeeg Find Testing Locations (mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp).