

Geedka Go'aanka ee dadka qaba COVID-19 ee Dugsiyada, Dhallinyarada, iyo barnaamijyada daryeelka carruurta

Raac dariiqa ku habboon haddii ilmo, arday, ama shaqaale ay yeeshaan calaamadaha soo socda ee la midka ah COVID-19::

- **Kuwo caan ah:** qandho ka badan ama u dhiganta 100.4 o F, qufac cusub iyo/ama ka sii daraya, neefsashada oo adkaata, dhadhan ama ur la'aan cusub.
- **Kuwo aan caan ahayn:** cuno xanuun, lallabbo, matag, shuban, qar-qaryo, murqo xanuun, daal fara badan, madax xanuun cusub oo ku soo booda ah, cabur cusub oo ku soo booda ah.

Dadka leh HAL calaamad oo "aan caan ahayn"

Qiimee calaamada oo go'aanso haddii qofku fiican yahay si u sii joogo dugsiga ama barnaamijka

UU fiican yahay in ku filan si uu u imaado ama u sii joogo dugsiga ama barnaamijka.

Joog guriga ama u dir guriga oo tixgeli qiimeynta daryeel-bixiyaha caafimaad iyo/ama baarista.

Ku laabo dugsiga ama barnaamijka kadib 24 saacadood markay calaamado kasoo fiicnaato.

Walaalaha iyo xiriirada qoysku uma baahna inay ku sii jiraan guriga ama karantiilka.

Dadka leh HAL calaamad "oo caan ah" AMA ugu yaraan LABA calaamadood oo "aan caan ahayn"

Qofka wuxuu ku jirayaa guriga ama waxa loo diray guriga.

Qiimeynta iyo/ama baarista COVID-19 ee daryeel-bixiyaha caafimaad.

Walaalaha ama xiriirada qoysku waxay ku sii jirayan guriga ama waxa loo diraya guriga.

Kama uu raadsan qiimayn iyo/ama baaritaanka COVID-19 daryeel-bixiyaha caafimaad.

WUXUU HELAY:
• Natijada laga helay COVID-19

WUXUU HELAY:
• Natijada laga waayay COVID-19 AMA
• Beddelka xanuun kale

Walaalaha iyo xiriirada qoysku waxay ku laabanayaan dugsiga ama barnaamijka.

Walaalaha iyo xiriirada qoysku waxay ku jirayaan guriga waxayna iska karantiilayaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood.

Isku karantiil guriga ugu yaraan 10 maalmood laga bilaabo waqtiga calaamaduhu ay bilaabmeen illaa inta calaamaduhu ay ka fiicnaanayaan IYO qandho la'aan ah 24 saacadood (iyada oo aan la qaadan daawooyinka yareeya qandhada).

Dadka xiriir dhow la sameeyay qof laga helay COVID-19

Xiriir dhow waa qof u jiray 6 cagood (fiit) ugu yaraan 15 daqiiqo qof qaba cudurka. Tan waxaa ku jira qof kasta oo isla guriga ku nool.

Ku jir guriga dhammaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood illaa xiriirki ugu dambeeyay ee qofka qaba cudurka.

Xitaa haddii qofku helo natijada laga waayay, waa inay dhammaystaan 14 maalmood oo karantiil ah kahor ku laabashada dugsiga ama barnaamijka.

Isbaar 5-7 maalmood kadib xiriirkii ugu dambeeyay ee kiiska qaba cudurka.

Haddii calaamadaha ay soo baxaan iyo/ama lagaa helo xanuunka.

Walaalaha iyo xiriirada qoysku UMA baahna inay ku jiraan guriga ama karantiil.

Ku jir guriga si gooni ah ugu yaraan 10 maalmood laga bilaabo waqtiga calaamaduhu bilaabameen illaa inta calaamaduhu kasoo fiicnanayeen IYO qandho la'aan ah 24 saacadood iyadoon la qaadan daawooyinka yareeya qandhada.

Walaalaha iyo xiriirada qoyska waa inay ku jiraan guriga oo iska karantiilan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood.

Qeexitaanka Geedka Go'aanka ee loogu talagalay dadka qaba COVID-19 ee Dugsiyada, Dhallinta, iyo Barnaamijyada Daryeelka Carruurta

Hordhac

Qalabkani wuxuu khuseeyaa carruurta, ardayda, ama xubnaha shaqaalaha ee dareemaya calaamado u dhigma COVID-19. Calaamadaha u eeg COVID-19 waxay u kala baxaan laba qaybood:

- Calaamado **caan ah** waa hal ama in ka badan oo ka mid ah kuwan: qandho ah 100.4 °F ama ka sarreysa, qufac cusub iyo/ama ka sii daraya, neefsashada oo ku adkaata, iyo dhadhan ama ur la'aan cusub.
- Calaamado **aan badnayn** waa laba ama in ka badan oo kuwan ka mid ah: cune xanuun, lallabbo, matag, shuban, qar-qaryo, murqo xanuun, daal fara badan, madax xanuun daran oo ku soo booda ah, iyo cabur cusub oo ku soo booda ah ama duuf dareere ah.

Taageerida dadka qaba calaamadaha COVID-19

Kadib aqoonsashada calaamadaha COVID-19, dooro mid ka mid ah labada dariiqo ee suurtoogalka ah.

Dariiqo koowaad

1. Dariiqo koowaad waxaa loogu talagalay qofka marka qofku kaliya dareemayo hal calaamad oo ka mid ah liiska calaamadaha **aan badnayn**.
2. Marka xigta, qiimee calaamada oo go'aanso haddii qofku uu fiican yahay in ku filan si uu ugu sii nagaado dugsiyada ama barnaamijka..
3. Hadday haa tahay, xaadir ama ku sii jir dugsiyada ama barnaamijka.
4. Hadday maya tahay, waa inay guriga joogaan ama guryahooda loo diraa oo ay tixgeliyaan qiimeynta daryeel-bixiyaha caafimaad ama baaritaanka COVID-19.
5. Haddii la qiimeeyo iyo/ama la tijaabiyo, raac lambarrada dariiqo labaad ee 3 - 7.

6. Haddii qofka loo diray gurigiisa, waxay ku soo laaban karaan dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood kadib markay calaamadu ka soo baaba' do.
7. Qofka walaalihiis ama ehelka uu la xiriiro uma baahna inay guriga joogaan ama karantiil noqdaan.

Dariiqa labaad

1. Dariiqa labaad waxaa loogu talagalay marka uu qofku dareemayo hal calaamad oo Aad caan u ah ama ugu yaraan laba calaamadood oo aan badnayn.
2. Hadday haa tahay, qofku guriga ayuu joogayaa ama gurigiisa ayaa loo dirayaa, oo walaalihiis ama ehelada uu la xiriiray guriga ayaa ay joogayaan ama guriga ayaa loo dirayaa.
3. Qofka qaba calaamadaha ayaa midkood arkay daryeel-bixiye caafimaad qiimayn ahaan ama baaritaanka COVID-19 ama may raadsan qiimayn caafimaad.
4. Haddii uusan qofku raadsan qiimeyn caafimaad, waa inuu ku jiraa gurigiisa karantiil ahaan ugu yaraan 10 maalmood laga soo bilaabo waqtiga calaamadihiisa ay bilaabmeen illaa inta uu ka soo roonaanayo calaamadaha oo uusan qandho lahayn 24 saacadood isaga oo aan qaadan daawooyinka yareeya qandhada. Walaalaha iyo qoyska uu la xiriiray waa inay guriga joogaan oo ay iska karantiilaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood oo ka bilaabanaya maalintii ugu dambaysay ee ay la xiriireen qofka qaba calaamadaha COVID-19..
5. Haddii qofku helo baaritaan kale oo sharraxaya calaamadaha, markaa dib ayuu ugu laaban karaa dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood kadib marka uu calaamadaha ka soo fiicnaado ama sida uu faray daryeel-bixiyaha caafimaad. Walaalaha iyo xubnaha qoysku uma baahna inay guriga sii joogaan ama karantiil sii ahaadaan mar haddii la ogaado cudurka kale.
6. Haddii qofka laga waayo COVID-19, wuxuu ku laaban karaa dugsiga ama barnaamijka 24 saacadood kadib marka uu calaamadaha ka soo fiicnaado. Walaalaha iyo xubnaha qoysku uma baahna inay guriga sii joogaan marka la ogaado natiijada negative-ka ah.
7. Haddii qofka laga helo COVID-19, waa inuu gurigiisa ku ahaadaa karantiil ugu yaraan 10 maalmood laga bilaabo waqtiga ay yeesheen calaamadaha illaa ay ka soo fiicnaanayaan calaamadaha oo aanay qandho lahayn 24 saacadood iyada oo aan la qaadan daawooyinka yareeya qandhada. Walaalaha iyo qoyska uu la xiriiray waa inay guriga joogaan oo ay iska karantiilaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood oo ka bilaabanaya maalintii ugu dambaysay ee ay la xiriireen qofka qaba calaamadaha COVID-19.

Dariiqa xiriirada dhow

1. Dukumiintiga wuxuu sidoo kale siinayaa hagitaan dadka xiriir dhow la leh qofka laga helay COVID-19. Xiriir dhow waa qof u jiray 6 cagood (fiit) ugu yaraan 15 daqiiqo qof qaba cudurka. Tan waxaa ku jira qof kasta oo isla guriga ku nool.
2. Haddii qofku yahay xiriir dhow, qofku waa inuu karantiil noqdaa oo gurigiisa kaga jiraa waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood tan iyo maalinta ugu dambaysay ee uu la xiriiray kiiska qaba cudurka. Xitaa haddii xiriiriyaha dhow laga waayo xanuunka, waxay u baahan yihiin inay dhammaystiraan 14 maalmood oo karantiil ah kahor inta aysan ku noqon dugsiga ama barnaamijka. Xiriiriyasha dhow waa inay raadiyaan baaritaanka COVID-19 5-7 maalmood kadib xiriirkii ugu dambeeyay ee kiiska qaba cudurka. Walaalaha iyo xubnaha qoyska ee xiriirka dhow uma baahna inay guriga joogaan ama karantiil noqdaan.

3. Haddii qof xiriir dhow ah uu yeesho calaamado iyo/ama laga helo COVID-19, qofka waa inuu guriga isku karantiilaa ugu yaraan 10 maalmood laga bilaabo waqtiga calaamadihiisu bilaabameen ilaa inta calaamadaha ka soo fiicnaanayaan iyo qandho la'aan ah 24 saacadood iyada oo aan la qaadan daawooyinka yareeya qandhada. Walaalaha iyo xiriirada qoysku sidoo kale waa inay guriga joogaan oo karantiil ka ahaadaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan qalabkan

Geedkan go'aanku wuxuu taageerayaa dukumentiyada hagitaannadan:

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

Calaamadaha

- Calaamadaha la taxay ayaa ah kuwa inta badan lagu garto dadka laga helo COVID-19. Calaamadaha **caanka ah** waxaa badanaa lagu arkaa dadka la xaqiijiyay inay qabaan COVID-19 waxayna noqon karaan calaamadaha kaliya ee qofku yeesho. Calaamadaha **aan caanka ahayn** ayaa la ogaaday oo lala xiriiriyay dadka la xaqiijiyay inay leeyihiin COVID-19, laakiin gaar uma aha COVID-19. Calaamadaha aan caanka ahayn way soo muuqan karaan keligood ama calaamad kale oo aan caadi ahayn.
- Qandho ah 100.4 °F ama ka sarreysa waa marinka loo baahan yahay in la buuxiyo si qofku guriga u joogo ama loogu diro guriga COVID-19 ahaan. Qandho ka hooseysa 100.4 °F, ama qandho heer-hoose ah, weli waxay u baahan kartaa in ilmaha, ardayga, ama xubinta shaqaalaha ay joogaan guriga ama loo diro guriga. Barnaamijyadu waa inay raacaan habraacyada ka horreeya COVID-19 ee soocelinta qandhooyinka heerka hoose. Dugsiyada iyo barnaamijyada daryeelka carruurta waa inay raacaan siyaasadooda ama nidaamkooda la dejiyay ama tixraaca [CBuugga Dugsiyada iyo Gun-dhiga Daryeelka Carruurta ee Cudurrada Faafa](#) (www.hennepin.us/daycaremanual).
- Bilow cusub waxay ka dhigan tahay in calaamaddu aysan ahayn wax si joogto ah loo dareemo ama ay la xiriirto xaalad hore u jirtay. Xaaladaha horay u jiray waa xanuun ama khalkhal jir ahaaneed oo qofka laga daaweeyay, la siiyay talo caafimaad, ama uu qaatay daawo 12 bilood gudahood kahor inta uusan cudurku ku dhicin.
- MDH waxay sii wadi doontaa inay qiimeyso xogta la xiriirta calaamadaha COVID-19 waxayna cusbooneysiin doontaa dukumiintigaan hadba sida loogu baahdo.

Qiimeynta daryeel-bixiyaha caafimaad

- Qiimeynta daryeel-bixiyaha caafimaad waa talo soo jeedin, maahan shuruud. Qiimeynta caafimaadka iyo/ama baarista COVID-19 ayaa laga yaabaa in loo tixgaliyo MID KASTA oo ka mid ah calaamadaha la taxay, iyadoo ku xiran shakiga xanuunka ee daryeel-bixiyaha caafimaad iyo helitaanka baaritaanka. Marka ay jiraan heerar sare oo isu-gudbinta bulshada ah ama kiisas badan

oo aan la xiriirin oo ka jira dugsiga ama xarunta daryeelka carruurta, baarista ayaa si adag loo dhiirrigelinayaa. Qiimeynta waxaa ku jiri kara shaqsi ahaan, ku kala saaridda taleefanka ama telehealth, waaxda gargaarka degdegga ah, rugta bukaan socodka, iyo/ama daryeelka degdegga ah. Qiimeynta ayaa caawin karta in la aqoonsado baahida loo qabo baaritaanka COVID-19 ama haddii ay jirto sabab kale/baaris lagu sharrixi karo calaamadaha cusub.

- **Dugsiyada oo kaliya:** Marka ay jiraan heerar sare oo isu-gudbinta bulshada ah ama kiisas badan oo aan la xiriirin dugsiga, kaga saaridda qiimeynta iyo baarista ayaa si xoogan loo dhiirrigelinayaa xitaa haddii qofku uu dareemayo oo kaliya hal calaamad oo aan caan ahayn. Ujeedooyinka awgeed, heerarka sare ee bulshada isu-gudbinta waxaa lagu qeexi karaa in ka badan 10 kiis 10,000kiiba. Dugsiyadu way isticmaali karaan [Xogta ee Dugsiyada K-12: Qiimaynta 14-ka maalmood ee Kiisaska Degmada ee COVID-19 \(PDF\) \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/stats/wschooll.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/stats/wschooll.pdf) waxayna la tashan karaan Kooxda Gobolkooda ama xafiiska caafimaadka bulshada ee deegaanka si ay uga caawiyaan hagista tallooyinka.
- Beddelka xanuun kale waxaa loola jeedaa baaritaan caafimaad oo la aasaasay oo lagu helay qiimeyn uu bixiyay daryeel-bixiye caafimaad iyo/ama shaybaar cudur (tusaale, hargab, dureyga, Respiratory Syncytial Virus (RSV)). Dugsiyada degmooyinka, dugsiyada, barnaamijyada daryeelka carruurta, barnaamijyada dhallinyarada, iwm., Waxay ubaahan karaan dukumenti qoraal ah (tusaale, soo-koobidda booqashada kadib, xusuusinta) ee ilmaha, ardayga ama xubinaha shaqaalaha si ay ugu laabtaan dugsiga ama barnaamijka. Kev kuaj mob COVID-19

Baaritaannada COVID-19

- Polymerase chain reaction (PCR) waa baaritaan fayras oo lagu baaro muunad laga soo qaado habka neefsashada qofka ee sanku gudihiisa (nasopharyngeal) ama hunguriga (oropharyngeal) si loo ogaado haddii qofku **hadda** uu qabo infekshinka SARS-CoV- 2, fayraska sababa COVID-19. Natiijooyinka waxay qaadan karaan dhowr maalmood.
- Baaritaannada Antigen waa kuwa difaaca jirka ah oo ogaada jiritaanka antigen gaar ah oo fayras ah, taas oo muujineysa infekshinka fayraska ee hadda jira. Baaritaannada Antigen ayaa hadda loo oggol yahay in lagu sameeyo kasoo qaadista sanku gudihiisa ama baarista sanku oo si toos ah loogu shubo keydka soo saarista ama milanka oo natiijooyinkana dib ayaa loogu soo celin karaa 15 daqiiqo.

XUSUUSIN: Baaritaannada unugyada difaaca waxay baaraan muunadaha dhiigga iyagoo eegaya unugyada difaaca, kuwaas oo muujin kara haddii qofku uu lahaa infekshin hore oo ah fayraska keena COVID-19. Looma isticmaalo in lagu baaro COVID-19.



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

La xiriir health.communications@state.mn.us si aad u codsato nooc kale.

08/31/2020 (Somali)