

## Waxaa laga yaabaa in ilmahaaga la soo qaadsiiyey:

# COVID-19

COVID-19 waa faayrus si aad ah la isu qaadsiiyo. Waa infakshan si fudud la isku qaadsiiyo oo looga hortagi karo tallaal.

**Haddii aad ka shakiso in ilmahaagu qabo COVID-19,** u sheeg xannaannada ama iskuulka ay ilmuhu dhigtaan.

**Ilmahaagu guriga ha joogaan oo yeysan aadin xannaannada iyo iskuulka** marka ay jiraan arrimaha soo socota oo dhan:

1. 5 maalmood in ay ka soo wareegatay markii ugu horreysay ee ay calaamaduhu ku bilowdeen (ama 5 maalmood marka laga soo bilaabo markii baarista lagu sameeyey haddii aadan ilmaha ku arkin wax calaamado ah) **iyo**
2. ilaa 24 saacadood ka dib marka ay qandhadu ka joogsato (iyada oo aadan ilmaha siin dawooyinka qandhada) **iyo**
3. calaamadaha in ay ka soo fiicnaadeen oo ay ilmuhu gafuurxir si fiican u xirtaan xannaannada/iskuulka 10 maalmood ka dib markii ay calaamaduhu ku bilowdeen (ama 10 maalmood ka dib markii baarista lagu sameeyey haddii aysan ilmuhu lahayn calaamado).

Carruurta ay da'doodu ka yar tahay 2 sano iyo kuwa kale ee aan isticmaali karin gafuurxir waa in ay guriga joogaan 10 maalmood.

Marka uu ilmo ku dhaco COVID-19 waa in uu guriga joogo oo uusan ka qeybgelin wax kasta inta uu xanuunsan yihiin.

## Calaamadaha

Waxaa ilmaha lagu arki karaa qandho, qarqaryo, qufac, neefta oo ku yaraata, oogo-xanuun, mada-xanuun, matag/shuban, dhadhanka ama urta oo ka luma. Waxa kale oo ilmaha lagu arki karaa in xanuunka la qaadsiiyey balse aysan lahayn wax calaamado ah.

Haddii ilmaha la soo qaadsiiyey xanuunka, waxay ku qaadan kartaa 2 ilaa 14 maalmood in ay calaamaduhu ku soo baxaan.

## Faafinta

- Marka lagu dhawaado dadka xanuunka qaba.
- Marka la isku neefsado, la isku qufaco, oo la isku hindhiso.

Dadka xanuunka qaba ee aan lahayn calaamadaha weli waa ay sii gudbin karaan.

## Muddada lagu kala qaadi karo

Haddii aad ilmahaaga ku aragto calaamadaha: 2 maalmood ka hor ilaa 10 maalmood ka dib markay calaamaduhu ku bilowdaan.

Haddii aadan ilmahaaga ku arkin wax calaamado ah: 2 maalmood ka hor ilaa 10 maalmood ka dib markii la soo baaray.

## La xiriir isbitaalka dhakhtarkaaga.

Haddii qof guriga jooga:

- Lagu arko calaamadaha COVID-19. Baarista waa in uu ku maro goob caafimaad ama guriga.
- Marka la soo qaadsiiyey COVID-19. Qaadista COVID-19 waxay la macno tahay in uu qofku ku dhawaaday COVID-19 ilaa 6 fiit ama 15 daqiiqo ama in ka badan 24-saacadood gudahood. Xataa haddii aysan ilmaha soo wada qaadin tallaallada, waa in la soo baaro 5 maalmood ka dib markii ay la kulmeen qof uu hayey xanuunka.

**COVID-19**

COVID-19 waa faayrus si aad ah la isu qaadsiiyo. Waa infakshan si fudud la isku qaadsiiyo oo looga hortagi karo tallaal.

Haddii kiis ah COVID-19 laga helo xannaannada ama iskuulka, iskuulka/xannaannada ama xafiiska caafimaadka dadweynaha ayaa carruurta iyo shaqaalaha ku wargelin doona inta ay ilmuhu guriga joogayaan.

Wixii macluumaad dheeraad ah, kala xiriir degmada Hennepin County HSPHD- Waaxda Xanuunnada Dadweynaha 612-543-5230 ama waaxda caafimaadka deegaanka.

**Ka-hortagid**

- La soco calaamadaha COVID-19 ee ilmaha. Haddii xanuunku ku dhaco ilmaha, iyadoo soo qaatay ama aan soo qaadan tallaallada, guriga ha joogaan oo waa in la soo baaro.
- Tallaalka COVID-19 ayaa lagula talinayaa dadka qaadan kara oo dhan. Tallaalka xoojinta ah ayaa sidoo kale lagula talinayaa dadka qaarkood.
- Waa in la isticmaalo gafuurxir fiican marka lagu soo laabanayo iskuulka ama xannaannada ka dib maalinta 5 ee marka goonida loo baxo.
- Waa in la daboolo sanko iyo afka marka la qufacayo ama la hindhisayo. Waa in la isticmaalo xaashida duufka ama dharka la xiran yahay. Waa in qashinka lagu tuuro xaashiyaha la isticmaalo.
- Waa in gacmaha la dhaqdo ka dib marka la taabato wax kasta oo ay gaaraan dheecaanka sanko ama afka. Waxa laga yaabaa in ay ilmuhu u baahdaan in lagu caawiyo dhaqashada gacmaha.
- Jeermiska ka nadiifi wax kasta oo yaalla meelo furan oo ay gaaraan dheecaanka sanko ama afka. Isticmaal buufiska lagu dilo jeermiska.