



Haddii lagaa baaray cudurka COVID-19, qaad talaabooyinka hoose si aad ula socoto caafimaadkaaga oo aadna uga fogaato in cudurka aad ugu faafiso kuwa kale.

## La xiriir Waaxda Caafimaadka Bulshada

- Sida ugu dhaqsaha badan ayaa naatooyinkaaga lagugu soo wargelin doonaa.

## Caafimaadkaaga la Soco

### **Dib u eeg calaamooyinka caadiga ee cudurka COVID-19**

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| • Qufac  | • Murqo xanuun                      |
| • Neef gaabsi ama neefsashada oo adkaata.          | • Madax-xanuun                      |
| • Qandho   | • Dhuun xanuun                      |
| • Qar-qaryo  | • Dhadhan ama ur cusub oo kaa lunta |
| • Ruxruxasho soo noqnoqda oo ay la socoto qarqaryo | • Lallabbo                          |
|  | • Shuban                            |

### **Haddii aad qabto calaamooyinka midkooda:**

- Waa in dadka kale **aad go'doomin isku samaysaa inta natiijooyinka aad sugayso.**
- Qol gaar ah isaga jir oo dadka kale ka baxsan oo gurigaaga ah intiiba suurtagal ah. Isticmaal musqul gooni ah, haddii la heli karo. Xubnaha reerka waxay samayn karaan in meel gooni ah ay iska joogaan haddii la heli karo, si loo yareeyo halistooda ah inuu ku dhaco.
- Haddii ay suurtagal tahay, weydiiso dadka kale sida saaxiibadaa ama reerkaaga, inay adiga kuu keenaan cuntada ama waxyaabaha daruuriga kuu ah.
- Hel nasasho badan, cabitaanka badso oo, haddii loo baahdo, qaado dawooyin qandhadaada hoos u dhigta.
- Haddii calaamadahaaga ay ka sii daraan oo aad u baahato qiimeyn caafimaad, wac rugta caafimaadka ama isbitaalka kahor intaadan imaan oo daryeel bixiyaha u sheeg in lagaa helay COVID-19. Tani waxay ka xafiiska daryeel bixiyaha ay ka caawin doontaa inay qaadaan tillaabooyin looga hortago in dadka kale ay cudurka qaadaan ama beylah ay u noqdaan.

### **Haddii aaddan la'hayn wax calaamado ah (ifafaalooyin ayna jirin):**

- Lagaagama baahna inaad keligaa go'doomin isgeliso intaad sugayso natiijooyinka **AYSAN KA AHAYN:**
  - Haddii xiriir dhow aad la samaysay qof qaba cudurka COVID-19 inta lagu jiray 14kii maalmood ee la soo dhaafay **ama**
  - Haddii xiriir dhow aad la samaysay qof qaba calaamaddaha cudurka COVID-19 inta lagu jiray 14kii maalmood ee la soo dhaafay
- Haddii aad la soo baxdo wax calaamad ah (calaamado) inta natiijooyinkaaga aad sugayso, **waa in dadka kale aad iska dhexsaartaa ama iska go'doomisaa.**
  - Haddii calaamaddahaaga dhexdhexaad yihiin, guriga iska joog oo caafimaadkaaga la soco.
  - Haddii aad u baahan tahay qiimeyn caafimaad in lagugu sameeyo, wac rugta caafimaadka ama isbitaalka kahor intaadan iman oo daryeel bixiyaha u sheeg in lagaa helay cudurka COVID-19.

## Ku dhaqan caadooyin caafimaadeysan:

- Qufacaaga ama hindhishidaada ku dabool xuqulkaaga dhexdiisa ama istiraasho/naabkin.
- In badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo in ka badan ama la mid ah  $\geq 20$  ilbiriqsi, ama isticmaal wax gacmaha lagu nadiifiyo oo aalkohol ku jira oo gacmaha ku rug haddii saabuun iyo biyo heli karin.
- Si joogto ah u nadiifi oo jeermiska ka dil walxaha iyo meelaha, oo uu ku jiro taleefankaaga.

## Wax Dheeraad ah ka Baro Qatka Interneetka

- <http://tn.gov/health/cedep/ncov> ama <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>