

Xog ku saabsan COVID-19

Oo loogu talagalay
dadka ku cusub
Mareykanka

Ku iskaan garee taleefoonkaaga
casriga ah si aad u dhageysato



»» Xog kooban

COVID-19 waa xanuun aad u daran.

Naftaada iyo dadka kalena waxaad ka ilaalin kartaa caabuqa COVID-19.

Qaado talaalada COVID-19 si aad u hesho difaaca ugu badan.

Iska baarista COVID-19 waxay gacan ka qaadataa ilaalinta caafimaadka bulshadeena.

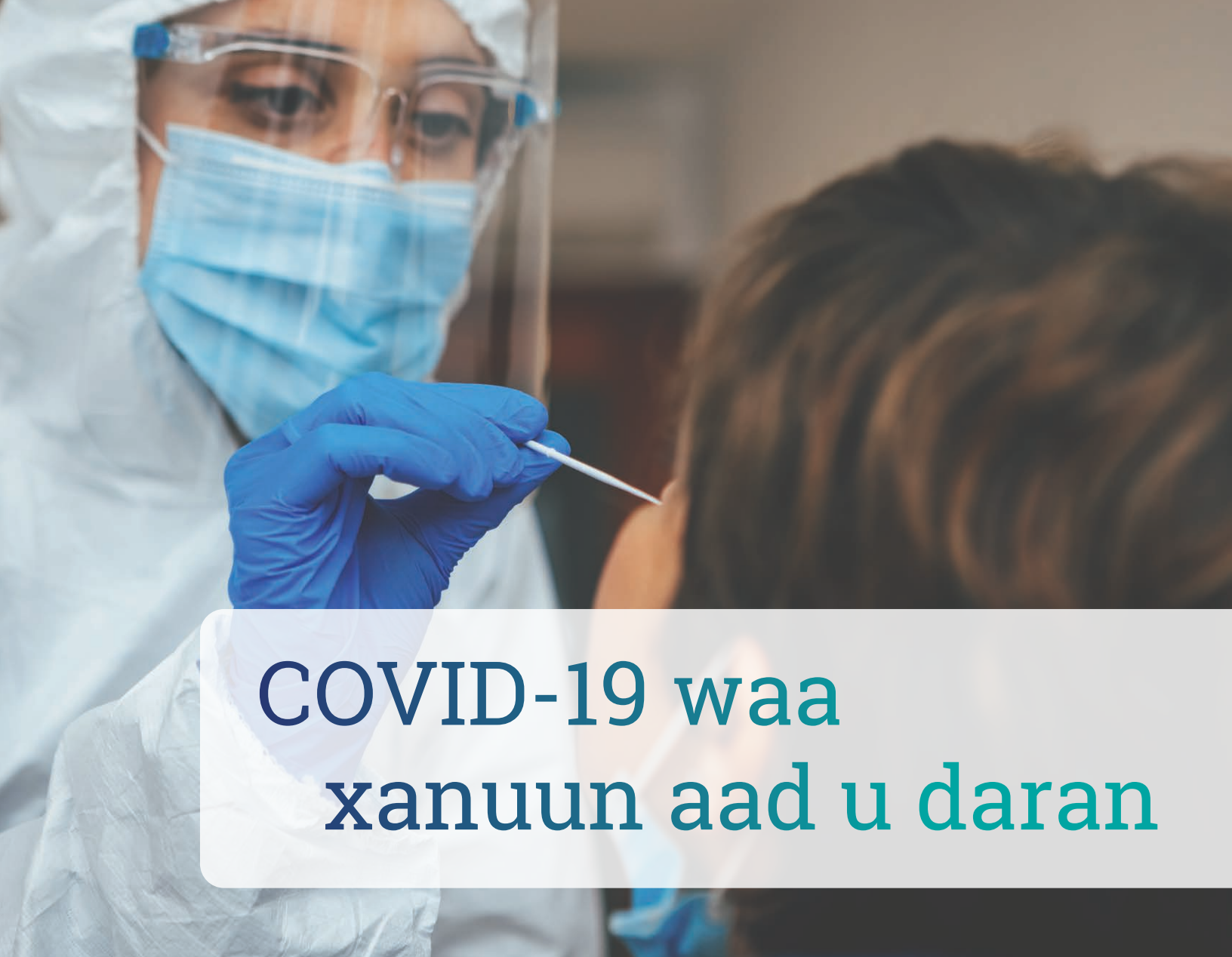
Joog guriga oo isbaar haddii aad xanuunsan tahay.

Wac dhakhtarkaaga haddii ay u badan tahay inaad si saa'id ah u xanuunsan doonto.

Ilaali caafimaadkaaga marka aad u socdaalayso Mareykanka.

Waxaad Mareykanka ka heli kartaa daryeel caafimaad.





COVID-19 waa xanuun aad u daran

» COVID-19 waa xanuun aad u daran.

COVID-19 waa xanuun laga dhaxlo fayras ku faafa hawada oo ay dadku kala qaadaan. In ka badan 1 milyan oo qof oo kunoolaa Mareykanka ayaa u dhintay COVID-19, walina dad badan ayaa la xanuunsada maalin walba. Gobalada iyo maamulada deegaanka waxaa laga yaabaa inay leeyihiin sharciyo kaladuwan oo ay ku wajahayaan COVID-19.

Shaqaalaha hay'ada dib u dejinta ee qaabilsan kiiskaaga ayaa kaa caawin kara inaad hesho sharciyada bulshada ee cusub ee la xariira COVID-19 iyo xogaha ku saabsan qaabka naftaada iyo qoyskaaga loo ilaaliyo.

Xili walba ayaad qaadi kartaa COVID-19, oo ay kujirto marka aad socdaalayso. Waxaad qaadi kartaa COVID-19 waxaana laga yaabaa inaad ogaanin sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad dareemin xanuun gabi ahaanba. Arrintaan ayaa ka dhigan inay u badan tahay inaad ku faafiso xanuunka dadka kale oo ay kujiraan qoyskaaga, saaxiibadaa, iyo bulshada.

Nasiib wanaag, waxaa jira qaabab badan oo adiga iyo dadka kale looga ilaaliyo caabuqa.





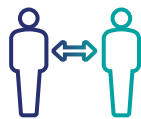
» Naftaada iyo dadka kalena waxaad ka ilaalin kartaa caabuqa COVID-19.

Xiro maaskaro sankaa iyo afkaaga dabooli karta marka aad ku sugan tahay meel ka baxsan gurigaaga:

- Ku xirashada maaskaro meelaha dadku ku badan yihiin waxay caabuqa COVID-19 ka ilaalinaysaa adiga iyo dadka kale.
- Markaad xirato maaskaro, uma badna inaad ku xanuunsan doonto neefsashada fayraska haddii fayrasku hawada kujiro..
- Waa suurtagal inaad qabto COVID-19 aadna ogeyn, sababtoo ah qof walba lama xanuunsado caabuqa. Xaaladdan oo kale, xirashada maaskaro ayaa ka dhigaysa mid aan u badnayn inaad ku faafiso fayraska dadka kale.
- Waydii farmashiga deegaankaaga inuu kuu heli karo maaskaro bilaash ah.

Waa in si habboon loo xirto maaskarada si ay wax ku ool u noqoto:

- Ku xidho maaskarada dusha sankaa iyo afkaaga
- Hubi in aanay hawo ka soo dusin xagga sare ama dhinacyada maaskarada
- Xiro oo iska bixi maaskarada ayadoo gacmahaagu nadiif yihiin
- Ha taaban maaskaradaada inta ay wajigaaga ku xiran tahay
- Nadiifi maradaada ama maaskarada kale ee dib loo isticmaali karo ugu yaraan hal mar maalintii
- Istimaal maaskarada la tuuri karo hal mar oo kaliya
- Isla markii iska badel maaskarada qoyda ama wasakhda noqota kuna badel maaskaro nadiif ah oo qalalan
- Bar carruurta jira 2 sano iyo kuwa ka wayn sida loo xirto maaskarada



Kordhi goobta iyo masaafada

Si aad iskaga ilaalisoo inaad la xanuunsato COVID-19, waa inaad iska ilaalisoo goobaha dadku ku badan yihiin aadna mar walba dhowrto masaafada adiga iyo dadka kale idiin dhaxeysa.



Hel hawo nadiif ah

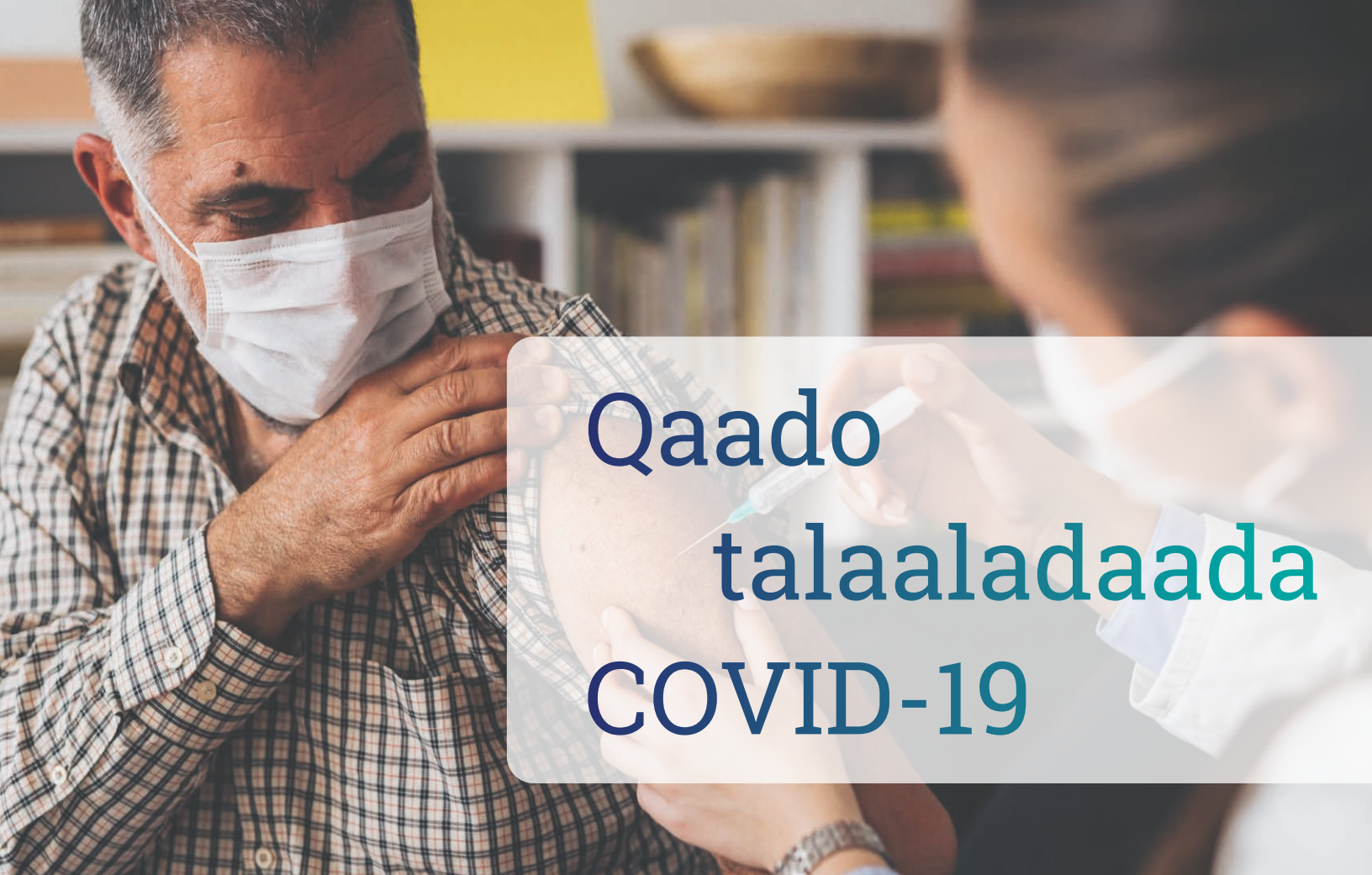
Dadku waxay si fudud u kala qaadaan COVID-19 marka ay kujiraan gudaha goobaha marka loo eego marka ay joogaan banaanada. Waqti ku qaado banaanada, ama gudaha goobtaada soo geli hawo adoo furaaya daaqadaha oo isticmaal marwaaxado.



Si joogto ah u dhaq gacmahaaga

Badanaa ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo dhan 20 ilbiriqsi gaar ahaan marka aad tagto goobaha dadwaynaha, ama kadib marka aad duuf ka tirtro sankaa, qufacdo, ama aad hindhisto. Haddii aadan dhaqi karin gacmahaaga, isticmaalida daawada jeermiska disha ee gacmaha ayaa ah dookh wanaagsan oo kale.





Qaado talaalada COVID-19

» Qaado talaalada COVID-19 si aad u hesho difaaca ugu badan.

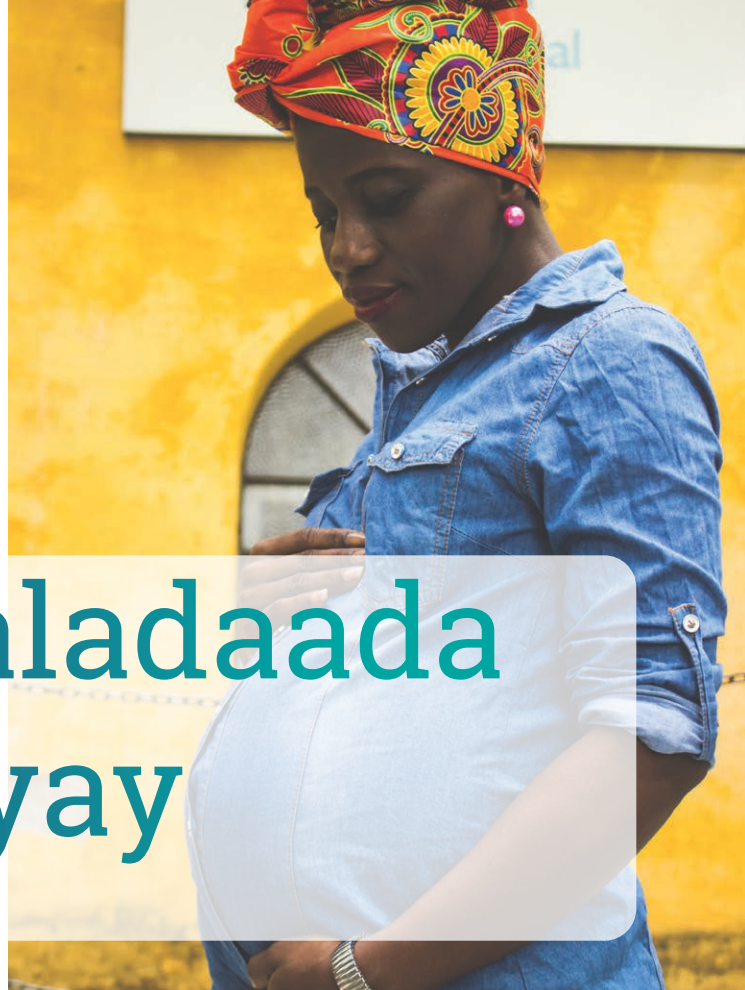
Waxaa jira talaalo kaa ilaalin kara inaad si xun ula xanuunsato ama lagu dhigo isbitaal caabuqa COVID-19. Talaaladu waa cirbado aad ka qaadanayso gacanta oo jirkaaga baraaya qaabka loola dagaalamo xanuunada sida COVID-19. Talaalada COVID-19 wax dhib ah ma keenaan waxaana laga heli karaa Mareykanka ayadoo ay qaadan karaan dadka waawayn, carruurta iyo ilmaha yaryar.

Tallaaladu waa:

- **Badqab:** Waxaa la ansixiyay in talaaladu badqab u yihiin dadka leh jinsiyadaha, qowmiyadaha, da'da, iyo xaaladaha caafimaadka ee kaladuwan. Waxay aad ugu dhowdahay inaad si daran ula xanuunsan doonto caabuqa COVID-19 marka loo eego marka aad tallaalan tahay. Tallaaladu waxay badqab u yihiin oo qaadan kara dadka uurka leh ama naas-nuujinaya.
- **Wax ku ool:** Tallaalada COVID-19 si wanaagsan ayay u shaqeeyaan. Inta badan dadka sida daran ula xanuunsada COVID-19 ma ahan kuwo ay talaalada sida buuxda u qaatay. Xataa haddii aad xanuunsato, talaaladu waxay wali dadka qaatay talaalka ka ilaaliyaan inay si saa'id ah ula xanuunsadaan caabuqa ama inay u dhintaan.

Qaar kamid ah dadka waxay dareemaan waxyeellooyin caafimaad kadib marka ay qaataan talaalka; waa wax iska caadi ah inaad dareento xanuun muddo 1-3 maalmood ah. Waxyeellada caafimaadka ee laga dhaxlo waxay ka dhigan tahay in jirkaagu abuurayo difaac ka dhan ah fayraska. Faa'idooyinka laga dhaxlo talaalka COVID-19 waxay wax badan ka badan yihiin khatar kasta oo la xariirta waxyeelada laga dhaxli karo.





Qaado tallaaladaada ugu danbeeyay



Qaado talaaladaada COVID-19 kahor dib u dejinta

Marka aad qaadato labada kuuro ee talaalka leh labada cirbad (sida Moderna, Pfizer ama Novavax), ama talaalka leh halka cirbad (sida Johnson & Johnson), waxaad naftaada iyo dadka kuu dhaw ka ilaalinaysaa COVID-19 marka aad usoo socdaalayso Mareykanka. Qaadashada talaalka waxay sidoo kale kaa caawinaysaa inaan dib loo dhigan socdaalkaaga Mareykanka iyo dib u dejinta.



Ka dhowrsanoow COVID-19 oo qaado xoojiyaasha talaalka

Waa muhiim inaad qaadato tallaalka COVID-19 ee kuu dhiman. Haddii aad qaadatay talaaladii ugu danbeeyay, waxay u badan tahay inaad la xanuunsan doonin caabuqa, inaad u baahan isbitaal, ama inaad u dhiman COVID-19. In talaalku kuu dhameystiran yahay macnaheedu waa in aad qaadatay labada cirbadood ee talaalka leh labada kuuro, kaddibna aad qaadato tallaalada difaaca jirka xoojiya madda aad u qalanto.

Xoojiyaasha waa cirbado la qaato kadib markaad si buuxda isku-tallaasho si aad uga dhawrsanaato COVID-19. Waa inaad qaadato xoojiyaasha talaalka kadib dhowr billood kadib marka aad qaadato kuuradaada labaad ee talaalka leh labada cirbadood (sida Moderna, Pfizer ama Novavax), kuuradaada koowaad ee talaalka leh halka cirbad (sida Johnson & Johnson).



» Iska baarista COVID-19 waxay gacan ka qaadataa ilaalinta caafimaadka bulshadeena.

La soco astaamaha caafimaadkaaga ee noqon kara COVID-19. Waa suurtagal inaad la xanuunsato COVID-19 xataa haddii aad talaal qaadatay. Calaamadaha COVID-19 waxaa kamid ah:

- Qufac, neef yari iyo neefta oo qofku ku adkaata
- Qandho dhan 100.4°F/38°C ama ka badan
- Daal (tabardaro)
- Cunno xanuun
- Diif ama sanko oo biyo ka yimaadaan
- Muruq xanuun ama jir xanuun
- Matag ama shuban
- Madax xanuun
- Urka ama dhadhanka oo dhuma oo cusub

Calaamadaha COVID-19 iyo calaamadaha hargab xiliyeedka (hargabka) aad ayay iskugu dhaw yihiin.

Qaabka kaliya ee si sax ah loogu oggaan karo inaad qabto COVID-19, hargab, ama fayras xiliyeed kale waa inaad isbaarto.



Isbaar si aad u dhowrto caafimaadka qoyskaaga iyo bulshadaada

Xitaa haddii lagu tallaalo, waxaad qaadi kartaa COVID-19 waxaana laga yaabaa inaad ogaanin sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad dareemin xanuun. Marka aad isbaarto aadna ka dheeraato dadka kale illaa intaad ka helayso natiijooyinka baaritaanka, waxaad gacan ka geysanaysaa joojinta COVID-19 iyo ilaalinta caafimaadka bulshadaada. Qof kasta ayaa is-baari karo, oo ay ku jiraan dadka waaweyn, carruurta iyo dhallaanka.

Waa inaad isbaarto:

- Haddii aad calaamadaha cudurka isku aragto
- Haddii aad ka ag dhaweed ama ag joogtay qof kale oo laga helay cudurka
- Kahor iyo kadib marka aad safrayso
- Kahor iyo kadib marka aad kula kulanto guryaha dad badan
- Haddii lagaaga rabo dugsiga ama shaqada

Goobo badan ayaa bixiya baaritaanka

Waxaa laga yaabaa in lagugu baaro xafiiska dhakhtarka, goobta baaritaanada bulshada, shaqada, dugsiga, ama farmashiyaha. Farmashiyaal badan ayaa sidoo kale sameeyaa baaritaanada guriga oo aad adigu qudhaada samayn karto. Ka codso IOM ama hay'adaada dib u dejinta xogaha/ilaha kale ee baaritaanka ee laga helo xaafadaada.

Baaritaanku waa qarsoodi

Waxaad heli kartaa baaritaan qarsoodi ah iyadoon loo eegaynin xaaladdaada socdaalka ama haddii aad haysato caymiska caafimaadka ama aqoonsi.

Baaritaanku waa wax fudud oo badqab ah

Adiga ama dhakhtar ayaa sambal ka qaadi kara sankoaga, cunahaaga, ama candhuuftaada. Baaritaanada qaar waxaad heleysaa natiijadooda dhowr daqiiqo kadib, qaar kale oo kamid ah baaritaanada waxay qaadan karaan maalin ama ka badan.



Joog guriga oo isbaar

» Joog guriga haddii aad xanuunsan tahay, inta aad sugeyso natiijooyinka baaritaanka, ama haddii lagaa helo COVID-19.

Ka joogista shaqada, dugsiga, ama xafladaha bulshada waqti walba ood dareento xanuun iyo inta aad sugeyso natiijooyinka baaritaanka waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad samayn karto si aad u ilaaliso qoyskaaga, saaxiibadaa iyo bulshadaada.

Waa muhiim inaad sidaan sameyso haddii aad qabto COVID-19, xataa haddii aadan dareemeyn wax xanuun ah. Dad badan ayaa calaamadaha COVID-19 ku daaweyn kara guriga. Mar walba la hadal dhakhtarkaaga kahor inta aadan bilaabin wax daawooyin ah.

Dhakhaatiir caafimaad oo badan waxay soo jeediyaan:



- In la qaato daawada, sida acetaminophen ama ibuprofen, si loogu xakameeyo qandhada



- In la cabo biyo badan



- Qaadashada nasiino badan ayaa jirkaaga ka caawin karta inuu la dagaalamo fayraska.



- In la qaato daawada qaboowga (sida daawada qufaca) si qaab habboon loogu xakameeyo cudurka



- Joogista guriga iyo ka dheeraanshaha dadka kale, iyo xirashada maaskaro marka aad la joogto dadka qaraabadaad ah.

Daawada qufaca waa ay qaadan karaan carruurta jira 6 sano iyo kuwa kasii wayn.

Waxaa jira daawooyin kale oo la heli karo oo kaa caawin kara inaad isla markiiba kasoo kabato COVID-19, laakiin waa muhiim inaad billoowdo isla markiiba, gaar ahaan haddii aad halis ugu jirto inaad si saa'id ah ula xanuunsato caabuqa.

- U tag dhakhtar ama farmashiile si aad u hesho daawadaan haddii ay kasii darayaan calaamadaha COVID-19 kaaga.
- Wac shaqaalaha hay'adaada dib u dejinta ee qaabilsan kiiskaaga haddii aad u baahan tahay caawimaad, sida marka aad u baahato turjumaan idiin dhaxeeya dhakhtarka.





» Wac dhakhtarkaaga haddii ay u badan tahay inaad si saa'id ah u xanuunsan doonto.

Dadka qaba xaaladaha qaarkood ee hoos lagu xusay waxay aad ugu dhow yihiin inay aad ula xanuunsadaan COVID-19.

Tani waxay ka dhigan tahay in ay aad ugu dhow yihiin:

- In Isbitaal la dhigo
- Inay u baahdaan daryeel baalaran
- Inay u baahdaan mashiinka neefta si uu kaga caawiyo neefsashada
- Inay Dhintaan

Arrintaan waxay khuseysaa dadka:

- Jira 65 sano ama kasii wayn
- Miisankoodu saa'idka yahay
- Uurka leh
- Qaba cudurka sonkorta
- Qaba xanuunada wadnaha sida cudurka fashilka wadnaha, cudurka kudhaca xididada wadnaha, cudurka haleela murqaha wadnaha, ama cadaadiska dhiiga (dhiig karka)
- Qaba xanuunada sambabka sida COPD (cudurka sambabka ee waxyeelleeya qulqulka neefta), cudurka neefta, (meel dhexaadka illaa heerka saa'idka ah), cudurka balaariyo sambabka, waxyeelada sambabka, iyo cadaadiska dhiiga
- Qaba cudurada kale sida kansarka, cudurka muddada dheer ee sambabka, cudurka daba dheeraada ee kalyaha, cudurka qalqalka unugyada (sickle cell), Aydhiska, ama dadka nidaamkooda jirka uu daciifka yahay
- Qaba xaaladaha kobac la'aanta maskaxda sida curyaanimada maskaxda
- Ay kujirto aalad caafimaad sida aalada cunnaha la geliyo een neefta, tuubada caloosha la geliyo ee cuntada, ama aalada qofka lagu xiro ee fududeysa neefta

Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo kale, wac dhakhtarkaaga haddii uu kusoo gaaro COVID-19. Waxaa laga yaabaa in dhakhtarku kusiiyo daawo kaa caawin karta inaad kasoo kabato caabuqa, laakiin waa muhiim inaad isla markiiba billowdo daawada.



Marka ay jirto xaalad degdeg ah

Haddii aad dareento wax uun kamid ah calaamadahaan aadka u daran, raadso daryeelka caafimaadka degdega ah isla markiiba adoo wacaaya 9-1-1 ama aad xarunta daryeelka daruuriga ah ama waaxda xaaladada degdega ah ee isbitaalka:

- Dhibaato la xariirto neefta
- Xabad xanuun iyo cadaadis joogto ah
- Isku dhexyaac
- Haddii aad kici wayso ama aad iska waydo hurdo
- Haddii uu isbadelo midabka maqaarkaaga



Ilaali caafimaadka inta aad safrayso

» Ilaali caafimaadkaaga marka aad u socdaalayso Mareykanka.

Kahor inta aadan bixin

- Booqo dhakhtarkaaga oo diyaarso diiwaanada caafimaadka, oo ay kujiraan diiwaanada talaalka COVID-19 iyo baaritaanka.
- Hel daawada aad qaadato oo kugu filan 12-asbuuc.
- Kala hadal talaalka COVID-19 iyo dookhyada xoojinta talaalka dhakhtarkaaga.

Inta aad socdaalka kujirto

- Xiro maaskaro inta aad joogto garoonka diyaaradaha, boostooyinka, iyo meelaha gaadiidka dadwaynaha, xataa haddii aad qaadatay tallaalka.
- Dhaq gacmahaaga badanaa ama isticmaal daawada jeermiska disha ee leh aalkahoolka.
- U sheeg IOM ama shaqaalaha diyaarada haddii aad dareento xanuun inta aad socdaalka kujirto.

Kadib marka aad timaado

- Isbaar 3-5 maalmood kadib marka aad timaado oo iska eeg calaamadaha COVID-19.
- Waydii dhakhtarkaaga ama shaqaalaha hay'adaada dib u dejinta ee qaabilsan kiiskaaga wixii la xariira talaalka COVID-19 iyo dookhyada xoojinta talaalka haddii aadan qaadan guud ahaan talaalada kuu haray.



Xog badan ka
oggoow nleenka.



Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan COVID-19 kuna qoran luuqadaada, booqo <https://nrcrim.org/translations>

» Waxaad Mareykanka ka heli kartaa daryeel caafimaad.

Hay'adaada dib u dejinta waxay kaa caawin doontaa warqadaha kaa caawinaaya bixinta kharashka daryeelka caafimaadka iyo inaad qabsato ballantaada koowaad ee daryeelka caafimaadka kadib marka aad timaado Mareykanka.

Fadlan soo qaado dhammaan diiwaanada tallaalka iyo caafimaadka marka aad imaanayso ballantaan.

Farmashiyada, xaafiisyada dhakhtarka ama rugaha caafimaadka, iyo isbitaalka ayaa ah meelaha aad ka heli karto daryeel caafimaad.

- Haddii dhibaatadaadu tahay mid yar ama joogto ah, aad farmashi si aad u hesho daawooyinka aad u baahan tahay si aad ugu qaadato guriga. U sharax dhibaatada aad qabto shaqaalaha farmashiga markaas kadib waxay kaa caawin doonaan inaad doorato daaweynta ugu habboon.
- Haddii aadan awoodin inaad xaaladaada kula tacaasho guriga, iskuday inaad u tagto dhakhtar ama aad aado xarun caafimaad.
- Haddii aad qabto xaalad degdeg ah, wac 9-1-1 ama tag xarun qaabilsan daryeelka daruuriga ah ama waaxda xaaladaha degdega ah.

Qaar kamid ah daawooyinka waa inuu dhakhtar qoro, qaar kalena waa la iska soo gadan karaa.



Daawooyinka ay dhakhaatiirtu qoraan waa oggolaansho gaar ah oo ay dhakhaatiirtu kuugu oggolaanayaan inaad qaadan karto daawada si aad oga soo gadato farmashiga aad rabto. Daawooyin badan ayaa lasoo gadan karaa ayadoon uusan dhakhtar soo qorin, laakiin waxaa jira qaar kale oo aan lasoo gadan karin qoraal la'aan.



Fadlan u sheeg IOM (ama hay'adaada dib u dejinta haddii aad ku sugan tahay Mareykanka) haddii aadan haysan daawooyin kugu filan oo aad sii qaadan karto bishaada koowaad ee Mareykanka.

Daryeelka caafimaadka Mareykanka wuxuu noqon karaa qaali, laakiin waxaa jira dookhyo aad kharashka iskaga bixin karto.



Barnaamijyada dawlada waxay bixiyaan kharashaadka daryeelka caafimaadka ee loogu talagalay dadka qaxootiga ah marka koowaad ee ay yimaadaan, iyo kuwa loogu talagalay qoysaska danyarta ah ee u qalma barnaamijyada. Dadka kale waxay ku tiirsan yihiin caymiska caafimaadka si ay iskaga bixiyaan kharashaadka caafimaadka.

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho daryeel caafimaad oodna ku hesho luuqadaada.



Xaafiisyada dhakhtarka iyo xarumaha caafimaadka waxay leeyihiin turjumaano kaa caawin kara inaad fahanto aadna la hadasho shaqaalaha caafimaadka. Waydii shaqaalahaaga caafimaadka su'aalo haddii ay jiraan wax aadan fahmin oo ku saabsan xanuunka ama daaweynta.

Daryeelka caafimaadka waa qarsoodi.



Dhakhtarkaaga, xarunta caafimaadka ama farmashiga cidna lama wadaagi karaan xogta ku saabsan daryeelka caafimaad ee qof walba - xataa lama wadaagi karaan qoyskaaga ayagoon oggolaansho adiga kaa helin.



» Halka laga helo caawimaad.

Wac shaqaalaha kiiskaaga ee hay'ada dib dejinta ee dhakhtarkaaga haddii aad qabto su'aalo ama haddii aad u baahan tahay in wax lagaa caawiyo. Hoos ku qor meelaha lagaala soo xariiri karo.

Xogta Lagala Xariiri karo Dhakhtarkaaga

Magaca: _____

Lambarka Taleefoonka: _____ - _____ - _____

Xogta Lagala xariiri karo Shaqaalaha hay'ada dib u dejinta ee qaabilsan kiiska

Magaca: _____

Lambarka Taleefoonka: _____ - _____ - _____

Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan COVID-19 kuna qoran luuqadaada, booqo <https://nrcrim.org/translations>