

WAXAAD TAHAY XIRIIR DHOW OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAY TAHAY?

Tilmaantan waxaa loogu talagalay dadka loo aqoonsaday inay **Xiriir Dhow** la leeyihiin shaqsi wanaagsan oo COVID-19 ah. Tan waxaa lagu qeexaa sida qof 6 cagood u jira 15 daqiiqadood oo isugeyn ah ama ka badan 24-saac gudahood halka kiis loo arko inuu yahay mid faafa (48 saacadood ka hor bilaabashadooda calaamadaha; xaaladaha asymptomatic, 48 saacadood ka hor taariikhda ay heleen la tijaabiyay.)

Muddada Kormeerka

Joog guriga ama goob u dhiganta muddada muddada karantiilkaaga. Ka fogow goobaha isku imaatinka, howlaha dadweyne, iyo ku dhaqan kala fogaanshaha bulshada. Tani waxay la macno tahay inaad ka fogaato meelaha dadku isugu yimaado ee xidhiidhka dhow lala yeelan karo dadka kale (tusaale, xarumaha wax iibsiga, tiyaatarada filimada, garoomada), goobaha shaqada, dugsiyada iyo goobaha kale ee fasalka, iyo gaadiidka dadweynaha (tusaale, baska, tareenka dhulka hoostiisa mara, taksi, dhinac wadaag) inta lagu jiro muddada kormeerkaaga ilaa ay ogolaato waaxda caafimaadka gobolka ama deegaanka. Xidhiidhada dhow waxay weli u baahan doonaan inay karantiiliyaan, haddii aanay labadaba qofka cudurka qaba iyo xidhiidhka dhowba si joogto ah oo sax ah u xidhnayn maaskaro mar kasta inta lagu jiro soo-gaadhista; Tani waxay meesha ka saaraysaa xidhiidhka in la karantiilo.

- Haddii aan lagu tallaalin, CDC waxay ku talinaysaa karantiil shan maalmood oo ay ku xigto isticmaal maaskaro adag shan maalmood oo dheeraad ah. Haddii qofka qaawan uu ka yar yahay da'da 2, markaa indho-shareerka looma baahna.
- Haddii lagu tallaalo oo aad lix bilood ka badan tahay qiyaasta labaad ee mRNA, ama in ka badan laba bilood ka dib tallaalka J&J, oo aan weli la kordhin, CDC waxay hadda ku talinaysaa karantiil shan maalmood oo ay ku xigto isticmaalka maaskaro adag shan maalmood oo dheeraad ah. Haddii karantiil shan maalmood ah aysan suurtagal ahayn, waxaa lama huraan ah in qof qaawan uu [xirto maaskaro si fiican u habboon](#) mar kasta marka uu ag joogo dadka kale 10 maalmood ka dib soo-gaadhista.

Shakhsiyaadka la siiyay talaalka xoojinta, ee hore ugu dhacay caabuqa 90-kii maalmood ee la soo dhaafay, ama ku jira 6 bilood gudahood taxanaha mRNA aasaasiga ah ama laba bilood ee qiyaasta J&J, uma baahna inay karantiilaan ka dib soo-gaadhista, laakiin waa inay xidhaan maaskaro 10 maalmood ka dib soo-gaadhista. Dhammaan kuwa qaawan, habka ugu fiican waxa kale oo ka mid ah baaritaanka SARS-CoV-2 ee maalinta shanaad ka dib soo-gaadhista. Haddii astaamuhu dhacaan, shakhsiyaadka waa inay isla markiiba karantiiliyaan ilaa baadhis taban ay ka xaqiijinayso in calaamadaha aan loo nisbayn COVID-19.

**Fadlan ogow, haddii aad tahay qof qoyskaaga la xidhiidha, muddada karantiilkaadu waxay bilaabmaysaa ka dib marka kiiska laga saaro go'doominta.*

Xisaabiyaha karantiilka waxaa laga heli karaa health.nd.gov/covidcalculator. Shakhsiyaadka si buuxda loo tallaalay waxay booqan karaan dadka kale ee si buuxda looga tallaalay ee guryaha joogaan iyagoo aan xirnayn maaskaro ama kala fogaansho jireed. Riix [halkan](#) talooyinka dheeraadka ah ee ka imanaya Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC).

WAXAAD TAHAY XIRIIR DHOW OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAY TAHAY?

Baariitaanka dadweynaha ee bilaashka ee ka socda Waqooyiga Dakota oo dhan waxaa heli kara qof kasta oo jeclaan lahaa in laga baaro COVID-19. Riix [halkan](#) si aad u hesho macluumaadka la cusboonaysiiyay ee dhacdooyinka imtixaanka bilaashka ah.

Haddii aad xanuunsato oo lagaa baaro COVID-19 muddadan oo lagu ogaado inaad **Wanaagsan tahay**, NDDoH waxay kaala shaqayn doontaa sii wadida la socodkaaga sida kiis la xaqiijiyay oo ah COVID-19.

Shakhsiyaadka ka mid ah reerkaaga kuwaas oo xiriir la leh xiriir kale looma baahna inay karantiil galaan marka laga reebo haddii lagu soo wargeliyey inay sidoo kale xiriir toos ah la yeeshen kiis la xaqiijiyay.

Dadka deggan xarumaha daryeelka muddada-dheer iyo goobaha kale ee lagu noolaado, iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadku waa inay raacaan hagidda NDDoH [halkan](#) iyo [halkan](#).

Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19

Calaamadaha ugu caansan ee cudurka 'coronavirus' cusub waa qandho iyo qufac, neefsashada oo ku adkaata, dhadhanka/urta oo kaa lunta, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, qarqaryo, shuban, iyo lalabo/matag. Calaamadahaan waxaa kaloo sababi kara cudurro kale oo badan. Haddii aad isku aragto qandho ama astaan kasta, macnaheedu maahan inaad qabtid COVID-19, laakiin waa inaad isla markiiba la xiriirtaa adeeg-bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si aad u hesho baariitaanka COVID-19.

Hubi heerkulkaaga iyo astaamahaaga

Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga maalin kasta si laguugu daryeelo laguuguna daweeyo si dhakhso ah haddii aad xanuunsan tahay. Iyada oo ku saleysan waxa laga og yahay infekshannada kale ee coronavirus, 14 maalmood waa waqtiga ugu dheer ee u dhexeeya markii ugu dambaysay ee aad la kulantay COVID-19 iyo marka astaamuhu bilaabaan.

- Qaado heerkulkaaga (u isticmaal sida lagu faray tilmaamaha heerkulbeegga) **2 jeer maalintiiba:**
 - **hal mar subaxdii iyo mar labaad fiidkii** (haddii aad ilowdo, qaado heerkulkaaga isla markaad xasuusato)
- Sidoo kale waa inaad hubisaa heerkulkaaga mar kasta oo aad dareento inaad qandho qabto ama aad qandho dareento.
- Qor heerkulkaaga laba jeer maalintii, maalin kasta oo ay la socdaan mid ka mid ah calaamadaha hoos ku qoran.

Haddii aad leedahay qandho (100.4°F ama ka badan), qufac, neefta oo kugu yaraata, ama calaamado kale sida dhadhanka oo kaa lumaya, qarqaryo, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, shuban, ama lallabbo/matag, waa in lagaa baadho COVID-19.

WAXAAD TAHAY XIRIIR DHOW OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAY TAHAY?

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado inta lagu jiro muddadaan kormeerka ah?

Haddii ay tahay inaad aado isbitaalka ka hor adigoon wicin, ku wargeli shaqaalaha isla markiiba in lagaa kormeerayo COVID-19. Wixii su'aalo dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, wac khadka caafimaadka dadweynaha ee NDDoH 1-866-207-2880, inta udhaxeysa 8 subaxnimo -5 galabnimo. Isniin ilaa Sabti.

Wixii su'aalo dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, wac khadka caafimaadka dadweynaha ee NDDoH 1-866-207-2880, inta udhaxeysa 8 subaxnimo -5 galabnimo. Isniin ilaa Sabti.