

	KALA FOGAANSHAHA MUUQDA	KARANTIIL	TAKOOR
Yaase loogu talagalay?	Dadka aan la kulmin fayraska ama aan ka warqabin la kulanka fayraska.	Dadka aan hadda lahayn calaamadaha fayraska laakiin la kulmay fayraska.	Dadka hore ugu buka fayraska.
Waa maxay?	Tallaabo taxaddar ah oo loo isticmaalo si looga hortago faafitaanka fayraska.	Istaraatiijiyad ka-hortag ah oo loo adeegsaday in lagu socdo dadka uu la kulmay fayraska in muddo ah si loo eego inay jiran yihiin iyo in kale.	Istaraatiijiyad ka hortag ah oo loo isticmaalo in lagu kala saaro dadka fayraska qaba iyo dadka caafimaadka qaba.
Xagee ka dhacdaa?	Waxay ka dhacdaa bannaanka guriga meelaha caamka ah sida dukaamada raashinka iyo jawiga shaqada.	Waxay ka dhacdaa goob guri.	Waxay ka dhici kartaa guri marka aan loo baahnayn daryeel caafimaad. Waxay ka dhacdaa isbitaal marka loo baahdo daryeel caafimaad.
Goorma ayaan isticmaalaa?	Mar walba ilaa ay ka sii amarto Waaxda Caafimaadka ND.	Hadii aad taqaanay la kulanka fayraska.	Haddii aad tijaabisay togan ama aad leedahay astaamo oo aanad weli helin baadhitaan.
Ilaa intee ayay jirtaa?	<p>Mar walba ilaa ay ka sii amarto Waaxda Caafimaadka ND.</p> <p>Shakhsiyaadka si buuxda loo tallaalay waa laga yaabaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Booqo shaqsiyaadka kale ee si buuxda loo tallaalay iyada oo aan waji-xidhinayn ama kala fogayn. • Booqo dadka aan la tallaalin (ay ku jiraan carruur) oo ka socda hal qoys oo halis hoose ugu jira cudurka COVID-19 ee ba'an ee guryaha jooga adiga oo aan xiran maaskaro ama kala fogaansho jireed • Ka qayb qaado nashaadaadka dibadda iyo madadaalada bilaa maaskaro, marka laga reebo goobo iyo goobo camiran oo gaar ah • Si aad u hesho liis dhamaystiran oo talobixin ah, guji halkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haddii aadan si buuxda u tallaalin ama aad lix bilood ka badan tahay qiyaastaada labaad ee mRNA (ama in ka badan 2 bilood tallaalkaaga J&J) oo aanad weli kor u qaadin: <ul style="list-style-type: none"> ○ CDC waxay ku talinaysaa karantiil 5 maalmood, oo ay ku xigto isticmaalka maaskaro adag 5 maalmood oo dheeraad ah. Haddii karantiil 5-maalmood ah aysan suurtagal ahayn, waxaa lama huraan ah in qofka qaawan uu xirto maaskaro si-fiican u habboon mar kasta marka uu ag joogo dadka kale 10 maalmood ka dib soo-gaadhista. • Haddii lagugu tallaalay 90-kii maalmood ee la soo dhaafay infekshanka hore, oo aad maaskaro daboolka ka saartay, ama aad ku jirto 6 bilood gudahood taxanahaaga aasaasiga ah ee 	Ugu yaraan 5 maalmood haddii qofku asymptomatic yahay, ama haddii astaamuhu ka soo raynayaan oo uu qofku qandho la'aan yahay 24 saacadood maalintii shanaad. Muddada go'doominta waa in ay raacdaa shan maalmood oo xidhashada maaskaro si fiican ugu habboon adiga iyo kuwa kale.

		<p>mRNA (ama 2 bilood ee qiyaasta J&J):</p> <ul style="list-style-type: none"> o Uma baahnid inaad karantiil ka dhigto soo-gaadhista ka dib laakiin waa inaad xidhataa maaskaro 10 maalmood ka dib soo-gaadhista. 	
<p>Maxay tani uga dhigan tahay nolol maalmeedkayga?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ka fogow isku imaanshaha waweyn. • Ka fogow dadka 6-fiit. • Haddii aadan awoodin inaad 6-fiit ka fogaato dadka kale, xidho maro weji daboolan. • Wac ama la sheekayso muuqaal asxaabta ama kuwa aad jeceshahay, gaar ahaan kuwa da'da ah ama ay qabaan xaalado caafimaad oo hoose oo iyaga gelinaya khatar sare. • Haddii ay suurtagal tahay, ka shaqee guriga. • Ku celceli nadaafadda wanaagsan kana fogow in la gacan qaado ama la taabto wejigaaga. • Haddii aad xanuunsato oo aad u baahan tahay daryeel caafimaad, wac bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guriga joog oo iska ilaali xidhiidhka dadka kale. • Ha tegin dugsi, shaqo ama goob kale oo aadan ka fogaan karin dadka kale 6-fiit. • Wac ama la sheekaysi muuqaal kuwa aad jeceshahay. • Cunto, dawooyin iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah, ka hel asxaabta ama qoyska, ama isticmaal adeeg gaarsiinta aan lala xiriirin. • Ku celceli nadaafadda caadiga ah iyo tillaabooyinka taxaddarka leh sida inaad wadaagin alaabta guriga, dhaqida gacmahaaga, iyo nadiifinta meelaha inta badan la taabto. • La soco calaamadahaaga. Haddii aad xanuunsato oo aad u baahan tahay daryeel caafimaad, wac bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. • Tijaabi SARS-CoV-2 5 maalmood ka dib soo-gaadhista ama isla markiiba haddii calaamaduhu soo baxaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha ka bixin gurigaaga ilaa ay ku jirto xaalad degdeg ah. Haddii aad guri kula jirto dad kale, keligaa ku jir qol "jiro" oo, haddii ay suurtagal tahay, ha wadaagin musqusha. • Haddii aad leedahay xayawaan rabaayad ah oo aad la nooshahay dad kale, ha taaban xayawaankaaga rabaayada ah. • Cunto, dawooyin iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah, ka hel asxaabta ama qoyska, ama isticmaal adeeg gaarsiinta aan lala xiriirin. Isku day inaad kaydiso inta lagu jiro go'doominta. • Ku celceli nadaafadda caadiga ah iyo tillaabooyinka taxaddarka leh sida inaad wadaagin alaabta guriga, dhaqida gacmahaaga, iyo nadiifinta meelaha inta badan la taabto. • Haddii daryeel bixiye uu nadiifiyo qolkaaga ama musqushaada, waa inay xidhaan maaskaro oo ay sugaan ilaa inta suurtagalka ah ka dib markaad musqusha isticmaasho. • Isla markiiba la xidhiidh bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga haddii aad isku aragto calaamado daran.