MA QABTAA ASTAAMAHA FAYRASKA NEEFSASHADA,

sida kuwa COVID-19, hergabka, ama RSV?

Xogtaan waxaa loogu talagalay dadweynaha guud iyo goobah aan caafimaadka ahayn, sida dugsiyada iyo goobaha xannanada carruurta. Ma khusayso goobaha daryeelka caafimaadka, xarumaha dhaqan celinta, ama hoy'ga dadka hoy' la'aanta ah.

1 Haddii aad jirran tahay, joog guriga oo ka dheeroow dadka kale, oo ay ku jiraan kuwa aad la nooshahay ee aan xanuunsanayn.

Waxaad hawlahaaga caadiga ah ku laaban kartaa marka labadaan arrimood ay run noqdaan ugu yaraan 24 saacadood:

- Astaamahaaga ay soo fiicnaanayaan guud ahaan, oo
- Qandho aysan ku qaban

Iska baar COVID-19 haddii la heli karo. Iska baarista COVID-19 waxay kaa caawin kartaa inaad hesho daaweyn wax ku ool ah kana ilaaliso dadka khatarta sare ugu jira. Weli waxaa laga yaabaa in aad qabto COVID-19 ama jirro kale oo neefta lagu kala qaado, xitaa haddii tijaabada gurga lagaaga waayo caabuqa.

Khatar sare ma ugu jirtaa in aad si daran ula xanuunsato COVID-19 ama hergab? Kala hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka isla markiiba si aad u ogaato in aad u qalanto daaweynta, xitaa haddii astaamahaada ay fudud yihiin.

Daaweynta COVID-19

Dadka khatarta sare ugu jira dhibaatooyinka hergabka

2 Marka aad ku laabanayso hawlaha caadiga ah, xiro afxir oo taxadarro samee 5-ta maalmood ee xigta, sida:

- Hagaajinta qulqulka hawada iyo sifaynta.
- Ku dhaq gacmaha had iyo jeer saabuun iyo biyo.
- Ka fogaanshaha jireed ee dadka.
- Wax u nadiifinta si joogta ah.
- Isbaarista kahor inta aadan dad la joogin meelaha gudaha ah.
- **Haddii lagaa helo COVID-19 balse aadan astaamo lahayn,** weli waa in aad xirataa afxir oo aad samaysaa taxadarro dheeraad ah muddo 5 maalmood ah.

Astaamaha fayraska neefsashada waxaa kamid noqon kara:

Qufac
Qandho
Qarqaryo
Madax xanuun
Cune xanuun
San ay biyo ka socdaan ama cabbursan
Hindhiso
Culays xabadka ah
Oomateegka oo yaraada
Matag
Shuban
Daal
Murqo xanuun ama jir xanuun
Luminta dhadhanka ama urka oo cusub
Tabar-darri
Hinraag

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan xanuunkaaga ama aad ka walwalsan tahay astaamahaaga, la xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.

Tixgeli in aad la fogaato dadka khatarta weyn ugu jira in ay si aad ah ula xanuunsadaan COVID-19 (sida dadka waaweyn iyo dadka habdhiska difaaca jirkoodu liito) ilaa:

- 10 maalmood ay ka soo wareegtay tan iyo marki ay xanuunada bilaabatay, ama
- COVID-19 aad isaga waydo tijaabada antijiinka (sida midda qofku isbaaro).

Haddii aad ku qasban tahay in aad la joogto qof khatar wayn ugu jira inuu si aad ah ula xanuunsado, xiro afxir.

Qodobada halista daran ee COVID-19

Washington State Department of HEALTH

Waxbadan ka ogoow waxa la sameeyo marka aad la xanuunsan tahay COVID-19 ama fayras kale oo neefsashada ah.

420-611 DOH CS December 2024 Somali Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.