Hagidda Caafimaadka Guriga/Daryeelka Guriga ee COVID-19

Hagiddan soo socota waa hagid loogu talagalay in ay adeegsadaan shaqaalaha bixiya daryeelka guriga, caafimaadka guriga, iyo hay'adaha maamula guryaha bukaannada lagu xannaaneeyo marka ay guriga ku caawinayaan macaamiisha ama bukaannada, ka caawinayaan daryeelka shakhsiyeed, ama bixinayaan daryeelka caafimaadka guriga gudahiisa lagu bixinayo.

Bukaannadaada waxay halis weyn ugu jiraan jiro ba'an.

Dadka ay da'doodu ka weyn tahay 65 sano ama dadka da' kasta jira ee qaba xaalado caafimaad ayaa waxay halis weyn ugu jiraan jiro ba'an in ay ka qaadaan cudurka COVID-19.

Haddii aad halis weyn ugu jirto...

Haddii aad ka weyn tahay da'da 65 sano jir, oo aad leedahay xaalado caafimaad, ama aad uur leedahay, qaado waqtiga fasaxa ee bukaanka la siiyo ama weyddiiso in aad la shaqeyso macaamiisha aan la xannuunsan-ayn cudurka COVID-19.

Shaqo ha aaddin haddii aad xannuun-san tahay.

Shaqada ka hor

Horey u qorsheyso

- Qorshee daryeelka dadka loo marsiiyo telefoonka ama fiidiyowga lagu wada sheekaysto.
- Isu-diyaari waqtiyada aad sida tooska ah ula xiriiri doonto bukaankaaga.
- U-jadwalee booqashooyinka guriga ee dadka qaba ama laga yaabo in ay qabaan cudurka COVID-19 maalinta dhammaadkeeda.

Sahami ikhtiyaarrada daryeelka meel fog laga bixiyo

- Telehealth
- Fiidiyowga lagu wada sheekaysto

Xusuusi xubnaha reerka in ay ilaaliyaan naftooda iyo kuwa kaleba iyagga oo:

Xaddidaya booqashooyin ay dadka kale ugu yimaadaan iyo iyagga aan u oggolaanayn shaqaalaha ama xubnaha qoyska ee buka in ay waqtigan soo booqdaan.

Xiro weji xir maro ka sameysan marka aad dibedda u soo baxdo oo aad bulshada ku dhex jirto.

Xubnaha reerka u sheeg sida ay uga hortagi karaan in ay qaadaan oo ay faafiyaan cudurka COVID-19.

Marka aad shaqada joogto

Ilaali naftaada iyo dad kale

Gacmahaaga ku dhaq inta badan saabuun iyo biyo ama adeegso gacmo nadiifiye ay ugu yaraan ku jirto aalkolo 60% ah.

Dabool qufaca iyo hindhisada.

Xiro af-xirka qalliinka

Dooro af-xirka qalliinka, ee ha dooran weji xirka marada laga sameeyay, si aad u hesho difaac kugu filan.

Nadiifi oo jeermiska-ka-dil sagxadaha

Meelaha ay taabashadoodu badan tahay ku nadiifi tirtire jeermis-dile ah ama waxyaabaha kale ee lagu nadiifiyo.

Warankiillada guryaha lagu adeegsado oo la baraxay ayaa sagxadaha jeermiska ka dili kara. Ku-qas 1/3 koob warankiillo ah halkii galoon oo biyo ah ama 4 qaando oo tan shaaha ah halkii rubuc galoon biyo ah. Ha ku qasin warankiillada kiimikooyin kale.

EPA

Eeg mareegtada Hay'adda Ilaalinta Deegaanka, **epa.gov/coronavirus** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jeermis-dilayaasha.

Hagidda Caafimaadka Guriga/Daryeelka Guriga ee COVID-19

La Shaqeynta bukaannada la xannuunsan cudurkka COVID-19

U-diyaari qol iyo musqul gaar ah, haddii la heli karo.

Haddii xubnaha reerka ay meel wadaagaan, daaqadda fur oo marwaaxad u shid si ay hawo u helaan.

Hubso qof kasta oo guriga jooga in uu haysto gacmo-gashiyo iyo weji xir ama weji xir maro ka sameysan.

Weyddii xubin reerka ka tirsan ama xubin qoyska ka tirsan oo caafimaadqaba in uu daryeelo xayawaanno kasta oo rabbaayad ah.

Wac 9-1-1 haddii bukaankaaga ama macmiilkaaga uu dareemo wax ka mid ah astaamahan soo socda:

- **Wejiga ama bushimaha oo buluug ah**
- **Dhibaatooyin xagga neefsiga ah**
- **Isbeddel ku yimaada miyirqabka**
- **Qandho heerkeedu sarreeyo**

Xiro qalabka difaaca qofka

- **Weji xir ama neefsiiyaha N95**
- **Dhaaraanka ay xirtaan takhaatiirta**
- **Gacmo-gashiyo**
- **Difaaca indhaha**

Haddii qalabka PPE uu dad ku yar yahay:

Mudnaanta-sii dhaaraanka ay xirtaan takhaatiirta ee loogu talagalay daryeelka xiriirka sarreeya leh iyo daryeelka kugu soo gaarayo dareeraha jirka

Mudnaanta-sii difaaca indhaha iyo weji xirka loogu talagalay daryeelka fool-ka-foolka ah

Qorsheynta wareejinta

Haddii la yaqaanno, sii macluumaad caafimaad oo ku saabsan cudurrada la isqaadsiin karo, dardaaran horumarsan iyo Awaamiirta Takhtarka ee loogu talagalay Daaweyn Nolosha Lagu Joogteynayo (POLST) shaqaalaha kale ee adeegga. Bixiyayaasha adeegga caafimaadka, sidoo kale sii awaamiirta takhtarka.

Haddii aad daryeelayso macaamiil ama bukaanno la xannuunsan cudurka COVID-19, waa in aad xaaladda caabuqa la wadaagto adeeg bixiyaha guddoomaya bukaanka iyo shaqaalaha gaadiidka ku qaadaya ka hor inta aan la wareejin.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah

Booqo doh.wa.gov/coronavirus ama coronavirus.wa.gov

Wac 1-800-525-0127 (riix **#** si aad u hesho adeegyada turjumaan)

Farriin qoraal ah erayga **Coronavirus** ugu dir **211211**

Washington State Department of Health

DOH 820-088 Luulyo 2020 Somali Isha: Xarunta Macluumaadka Wadajirka ah ee Gobolka Washington
Si aad u codsato dokumentigan oo qaab kale ah, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha maqalka ku adag ama dhegoolaha ah, fadlan wac 711 (Adeegga War-lalinta ee Washington) ama email-ka civil.rights@doh.wa.gov.