

# Hagitaanka Loogu Talagalay Qoysaska Waawayn ama Ballaaran ee Isku Guri ku Wada Nool

Qof kasta ayaa halis ugu jira inuu ku dhaco cudurka korona fayraska 2019 (COVID-19) haddii uu qofku ubaylah noqdo fayraska. Dadka waawayn iyo dadka, da' kastoo ay yihiinba, qaba xaalad caafimaad oo halis ah ayaa halis sare ugu jira xanuun daran oo uga yimaado cudurka COVID-19. Ka hel macluumaad dheeri ah oo ku saabsan cidda halis sare ugu jirta xanuun daran oo ka yimaado COVID-19 halkan [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk).

**Haddii adiga ama qof ka tirsan qoyskaaga aad halis sare ugu jirtaan xanuun daran oo ka yimaada COVID-19, markaa dhammaan xubnaha qoyska waa inay u dhaqmaan sidii iyagoo halis sare ugu jira cudurka.** Tani way adkaan kartaa haddii barxaddu ku yar tahay qoysaska waawayn ama ballaaran ee meel ku wada nool. In kastoo ka fogaanshaha in loo dhawaado dadka kale iyo in la takooro qof jiran ay lahaan karto dareen cidlo, ficilladani waxay lagama maarmaan u yihiin yareynta faafida COVID-19 iyo inaad cudurka ka ilaaliso naftaada iyo qoyskaaba.

## Dokumentigani wuxuu sharaxayaa sida:

- [Cudurka looga ilaaliyo xubnaha qoyska markaad ka baxdo guriga](#)
- [Cudurka looga ilaaliyo xubnaha qoyska ee halis sare ugu jira xanuun daran](#)
- [Loo ilaaliyo caafimaadka carruurta](#)
- [Loo go'doomiyo xubin qoyska ka mid ah oo jiran](#)
- [Loo daryeelo xubin qoyska ka mid ah oo jiran](#)
- [Cunto loo siiyo qofka marka uu jiran yahay](#)
- [La isku karantiilo marka uu ku soo gaaro / aad udhawaato qof jiran](#)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

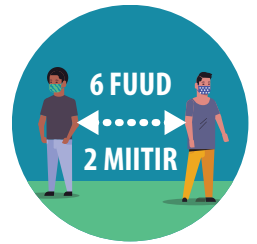
[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# Sida cudurka looga ilaaliyo xubnaha qoyska markaad ka baxdo guriga

**Haddii adiga ama qof ka tirsan qoyskaaga aad halis sare ugu jirtaan xanuun daran oo ka yimaada COVID-19, markaa dhammaan xubnaha qoyska waa inay u dhaqmaan sidii iyagoo halis sare ugu jira cudurka.** U dooro hal qof ama laba qof oo qoyska ah oo aan halis sare ugu jirin xanuun daran oo ka yimaado COVID-19 inay adeegga loo baahan yahay qabtaan. Tixgeli inaad raacdo tallaabooyinka kahortaga cudurka ee dheeriga ah, sida xirashada maaskarada, ka fogaanshaha dadka, gacmahaaga oo aad si joogto ah u dhaqdo, iyo kordhinta hawada, markii aad guriga la joogto xubnaha qoyska ee halis sare ugu jira xanuun daran oo ka yimaado COVID-19. **Halkan waxaa ah qaar ah tilmaamo loogu talagalay xubnaha qoyskan markay guriga uga baxayaan inay soo qabtaan adeegyo:**

- 1. Alaabadan hayso markaad guriga ka baxayso:** maaskaro, tiish, iyo gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo.
- 2. Ku dabool afkaaga iyo sankaa maaskaro marka aad ag joogto dadka aan ku noolayn gurigaaga.** Maaskarooyinka waa in la [dhaqo](#) haddii ay wasakhoobaan ama qoyaan, ama ugu yaraan maalin kasta. Waa muhiim inaad had iyo jeer si sax ah iskaga bixiso maaskarada oo aad [gacmahaaga dhaqdo](#) kadib markaad taabato maaskaro la isticmaalay. Wax dheeri ah oo ku saabsan isticmaalka maaskarooyinka ka baro halkan [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks).
- 3. Ka fogow dadka.** [Ka fogow ugu yaraan 2 miitir ama 6 fuud \(qiyaastii 2 gacmood dhererkood\) dadka kale.](#)
- 4. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.** Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, **isticmaal gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo.** Had iyo jeer xusuusnow inaad gacmahaaga dhaqdo isla markaaba kadib markaad ku noqoto gurigaaga. Wax dheeri ah oo ku saabsan dhaqista gacmaha ka baro halkan [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands).
- 5. Iska ilaali taabashada sagxadaha badanaa la taabto ee goobaha dadweynaha, sida badhanada wiishka iyo meelaha la qabsado ee jaranjarooyinka.** Ka fogow taabashada wajigaaga (indhaha, sankaa, afka) ama maaskaradaada ilaa aad ka dhaqdo gacmahaaga ama aad isticmaashid gacmo nadiifiye.
- 6. Haddii aad isticmaasho gaadiidka dadweynaha, raac tilmaamahan:**
  - » Xiro maaskaro.
  - » Ka fogow ugu yaraan 2 miitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacmood dhererkood) rakaabka kale ilaa iyo intii suurtagal ah.
  - » Iska ilaali taabashada sagxadda badanaa la taabto, sida meelaha la qabsado ee jaranjarooyinka, ilaa iyo intii suurtagal ah.
  - » Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, ama isticmaal gacmo-nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo sida ugu dhakhsaha badan markaad ka degto gaadiidka dadwaynaha.
- 7. Baabuur ha la raacin xubna ka tirsan qoysas kale. Haddii aad u baahan tahay inaad baabuur la raacdo dad kale, raac tilmaamahan:**
  - » Xiro maaskaro.
  - » Fur daaqadaha ama isticmaal hawada baabuurka si aad gudaha usoo geliso hawo nadiif ah.
  - » Ka fogow taabashada sagxadaha ilaa iyo intii suurtagal ah.
  - » Xaddid tirada rakaabka ee saaran baabuurka hana kala fogaadaan ilaa iyo intii suurtagal ah.
  - » Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama isticmaal gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo kadib markaad baabuurka ka degto.

Waxaad macluumaad dheeri ah oo ku saabsan yareynta halista markii aad hawlo muhiim ah soo qabanayso ka heli kartaa halkan [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands).



# Sida cudurka looga ilaaliyo xubnaha qoyska ee halis sare ugu jira xanuun daran oo ka yimaado COVID-19

Haddii qof qoyskaaga ka mid ah uu waayeel yahay ama uu qabo xaalado caafimaad oo halis ah, markaa dhammaan xubnaha qoysku waa inay u dhaqmaan sidii iyagoo halis sare ugu jira xanuun daran oo ka yimaada COVID-19. Ka hel macluumaad dheeri ah oo ku saabsan cidda halis sare ugu jirta xanuun daran oo ka yimaado COVID-19 halkan [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk). Raac tilmaamahan si aad cudurka uga ilaaliso xubnaha qoyska:

- 1. Guriga joog inta ugu badan ee suurtoagal ah.**
- 2. Ka fogow dadka.** Ka fogow ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacmood dhererkood) dadka kale.
- 3.** Si jooto ah **ugu dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo ah 20 ilbiriqsi**, gaar ahaan markii aad ka soo baxdo goob dadku ku badan yihiin ama kadib markii aad iska siimiso, qufacdo, ama hindhisto. Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo.
- 4. Ha ku taaban indhahaaga, sankaa, afkaaga ama maaskaradaada gacmo aan nadiif ahayn.** Ku nadiifi gacmahaaga saabuun iyo biyo ama gacmo nadiifiye isla markaa aad ku taabatid wajigaaga (indhaha, sankaa, afka) ama maaskaradaada.
- 5. Ku dabool qufacaaga iyo hindhisadaada tiish ama isticmaal laabka suxulkaaga. Tiishka la isticmaalay ku tuur qashinka oo isla markiiba dhaq gacmahaaga.**
- 6. Saabuun iyo biyo ku nadiifi sagxadaha badanaa la taabto iyo walxaha la wadaago inta u dhexeysa isticmaalka** sida miisaska, sidooyinka albaabada, goobaha nalka laga daaro / damiyo, marfishyada dushooda, sidooyinka, miisaska, musqulaha, qasabadaha, iyo waaskadaha. Kadibna, isticmaal nadiifiyaha guriga si aad jeermiska uga disho sagxada. Xiro gacmo-gashi / galoofyo, hadday suurogal tahay, markaad sagxadaha ku nadiifinaysid nadiifiye la soo iibsano karo ama nadiifiyaha guriga ee guriga lagu sameeyo ama jeermis-dile. Raac tilmaamaha ku qoran nadiifiyaha ama jeermis-dilaha ee tusayo sida loo isticmaalo. Wax dheeri ah oo ku saabsan nadiifinta iyo jeermis-dilida ayaa laga heli karaa halkan: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).
- 7. Xaqiiji in gurigu leeyahay qulqul hawo oo fiican.** Daaqada fur oo shid marawaxada si aad gudaha usoo geliso una wareejiso hawo nadiif ah haddii ay baadqab tahay ayna tahay macquul in la sameeyo.
- 8. Ka fogow hab-siinta, dhunkashada, ama la wadaagga cuntada ama cabbitaanka dadka qoyskaaga ah ee halis sare ugu jira inay cudurka si daran ula bukoodaan.**
- 9. Cidna yaysan ku soo booqan iany ubaahan yihiin inay gurigaaga joogaan mooyee (tusaale, kalkaaliyaha caafimaad ee guriga jooga).** Haddii ay ku soo booqdaan marti, kahor inta aysan gurigaaga gelin, iska eeg adiga kana eeg dadka kale ee gurigaaga jooga astaamaha COVID-19 oo weydiiso martidaada inay sidaas oo kale sameeyaan. U sheeg dadka ku soo booqanaya haddii adiga ama qof kale oo gurigaaga ka tirsan uu ku dhacay COVID-19 ama uu la xanuunsan yahay COVID-19. Ha oggolaan in qof marti ah oo jirran ama ubaylahay cudurka uu soo galo gurigaaga. Xusuusnow inaad ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood) ka fogaato, xirato maaskaro, aadna weydiisato martida inay xirtaan maaskaro kahor inta aysan soo gelin gurigaaga. Wax dheeri ah ka baro [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors).
- 10. ka ilaali in xubnaha qoyska kamid ah ee halis sare ugu jira cudurka ay daryeelan dadka kale ee guriga ku nool.** Haddii ay qasab tahay in dadka halista sare ugu jira cudurka ay noqdaan daryeel-bixiye, kuwa la daryeelayo waa inay guriga joogaan ilaa iyo intii suurtoagal ah si ay cudurka uga ilaalinayaan xubnaha qoyskooda ee halista sare ugu jira xabuun daran oo ka yimaado COVID-19.

Waxaad macluumaad dheeri ah ka heli kartaa [http://bit.ly/covid19\\_highrisk](http://bit.ly/covid19_highrisk).



# Sida loo ilaaliyo caafimaadka carruurta

Carruurta iyo dadka kale waxay faafin karaan fayraska xiitaa haddii aysan lahayn astaamo. In kasta oo carruurta badankood aysan u muuqan inay halis sare ugu jiraan xanuun daran oo ka yimaada COVID-19, haddana carruurta qaarkood ayaa la kulmo xanuun daran, gaar ahaan dhallaanka aad u yaryar iyo carruurta qaba xaaladaha caafimaad ee halista / raaga. **Si aad gacan uga geysato inaad cudurka ka ilaaliso carruurta iyo inaad ilaaliso caafimaadkooda inta lagu jiro cudurka faafa ee COVID-19, raac tilmaamahaan:**

**11. Bar carruurta sida cudurka looga ilaaliyo naftooda iyo dadka kale.** Carruurta iyo dadka kale way faafin karaan fayraska xiitaa haddii aysan lahayn astaamo. Carruurta bar oo xooji tallaabooyinka kahortagga cudurka ee maalinlaha ah, sida in qufaca iyo hindhisada lagu daboolo tiish, in tiishka la isticmaalay lagu tuuro weelka qashin-qubka, iyo in kadib la nadiifiyo gacmaha isla markiiba.



**12. Carruurta 2 sano jirka ah ama ka weyn waa inay afkooda iyo sankooda ku daboolaan maaskaro markay ag joogaan dad aan ku noolayn gurigaaga.**

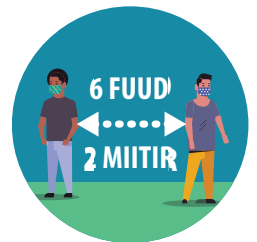


**13. Bar carruurta inay si joogto u dhaqaan gacmahooda iyo inay dhaqaan muddo ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi markasta.** U sharax in dhaqista gacmuhu ay ku ilaalin karto caafimaad qab ayna joojin karto in fayrasku u gudbo dadka kale. Xusuusi carruurta inay gacmahooda dhaqaan kadib markay diifsadaan, qufacaan, ama hindhisaan, markay musqusha galaan kadib, markay bannaanka u baxaan kadib, iyo kahor iyo kadib cunista cuntada.



» Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo iskuna rug gacmaha ilaa ay ka qalalaan. Carruurta yar yar waa in lala socdaa si loo xaqiijiyo inay si baadqab ah u isticmaalayaan gacmo nadiifiyaha.

**14. Isku day inaad u oggolaan carruurta inay la ciyaaraan carruurta ka soo jeeda qoysaska kale.** Haddii carruur ka kala socdo qoysas kala duwan ay wada ciyaaraan, ku dhiirrigeli inay ku ciyaaraan banaanka oo xusuusi inay xirtaan maaskaro iyo inuu midka kale mid walba ka fogaado ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood). Carruurta waa inay ka fogaadaan wadaagista waxyaabaha ay caruurtu ku ciyaaraan.



» Xusuusi carruurta inay gacmahooda ku dhaqaan saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 ilbiriqsi ah kadib markay la soo ciyaaraan carruurta ka socdo qoysas kale. Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo.

**15. Ka caawi carruurta inay saaxiibadooda kula xiriiraan maqal iyo muuqaal, wicitaanka taleefanka, iyo waraago qoraal ah.**



**16. Ka caawi ilmahaagu inuu la tacaalo diiqada / istireeska.** U firso calaamadaha diiqada ama isbeddelada habdhaqanka. Uga jawaab su'aalaha oo ku wadaag xaqiiqooyinka ku saabsan COVID-19 hab ilmahaagu fahmi karo. U xaqiiji ilmahaaga inay nabad qabaan una sheeg inay caadi tahay inay xanaaq dareemaan. Waxaad talooyin dheeri ah oo ku saabsan sida carruurta loogala hadlo cudurka COVID-19 ka heli kartaa halkan [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild).



Waxaad macluumaad dheeri ah ka heli kartaa [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children).

# Sida loo go'doomiyo / takooro xubin qoyska ka mid ah oo jiran

Haddii xubin qoyska ka mid ah uu la xanuunsan yahay COVID-19, waxaa adkaan kartaa in laga fogaado udhawaanshaha qofkaas marka boosku yar yahay. **Takoorka** ayaa loo isticmaalaa in lagu kala saaro dadka la xanuunsan cudurka COVID-19 iyo dadka aan cudurka qabin.

**Markaad takoorayso xubin qoyska ka mid ah oo jiran, raac tilmaamahan:**

- 1. Masaafada suurtoagal ahaan ugu badan—ka fogow ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood)—udhaxaysii qofka jirran iyo kuwa kale, oo ay ku jiraan rabaayaduhu.** Dadka halista sare ugu jira xanuun daran ka gooniye qof kasta oo jiran.
- 2. Qofka qoyska ka mid ah ee jiran ha xirto maaskaro marka uu agg jooga daryeelaha ama dadka kale ee guriga jooga.** Ha u xirin maaskaro carruurta ka yar 2 jir, cid kasta oo neefsashada dhib ku qaba, ama cid kasta oo aan awoodin inay iska bixiso daboolka / maaskarada bilaa caawin. Wax dheeri ah oo ku saabsan maaskarooyinka ka baro halkan [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks).
- 3. Xusuusi kuwa jiran inay daboolaan qufaca iyo hindhisada kana fogaadaan taabashada indhahooda, sankooda, afkooda, iyo maaskaradooda.**
- 4. Dhammaan xubnaha qoysku waa inay si joogto ah ugu dhaqdaan gacmaha saabuun iyo biyo** ama ay isticmaalaan gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo ayna iska ilaaliyaan taabashada indhaha, sanko, iyo afka.
- 5. Keliya hal qof oo qoyska ka tirsan ha daryeelo qofka buka.** Daryeelahani waa inuu ahaado qof aan halis sare ugu jirin inuu xanuun daran uga yimaado cudurka.
  - » Yareey taabashada / udhawaashada dadka kale ee qoyska, gaar ahaan kuwa halis sare ugu jira inuu xanuun daran uga yimaado cudurka.
  - » Daryeeleyaal kala duwan ha loo sameeyo qofka buka iyo xubnaha kale ee qoyska ee u baahan in laga caawiyo nadiifinta, maydhashada, iyo hawlaha kale ee maalinalaha.
  - » Daryeelaha waa inuu xirtaa maaskaro marka uu daryeelayo qofka jiran iyo haddii ay qasab tahay inuu la falgalo ama uu daryeel siiyo xubnaha kale ee qoyska ee qaba xaaladaha caafimaad ee halista ah / raaga.
- 6. Ka fogow inaad qofka jiran la wadaagto alaabada shakhsiyeed sida taleefanada, suxuunta, koobabka, maacuunta, shukumaanada, gogosha, ama waxyaabaha ay caruurta ku ciyaaraan.**





**7. Nadiifi oo jeermiska ka dil meel kasta oo guriga ka mid ah oo uu qofka jiran joogay, iyo sidoo kale gogoshooda iyo dharkooda.** Ka baro wax dheeri ah [https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect).

**8. Haddii aad qol jiif la wadaagto qof jiran:**

- » Hubi in socodka hawada ee qolku fiican tahay. Daaqada fur oo shid marawaxada si aad gudaha usoo geliso una wareejiso hawo nadiif ah haddii ay baadqab tahay ayna tahay macquul in la sameeyo.
- » Kala fagee sariiraha ugu yaraan 2 miitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacmood dhererkood). Haddii tani aysan suurtagal ahayn, madaxaaga ujeedi dhanka lugaha qofka jiran markaad seexanaysaan.
- » Dhig xayndaab aggagaarka madaxa qofka buka. Tusaale ahaan, waxaad isticmaali kartaa daaha qubayska, shaashada qaybinta qolka, dadabta looxa ah ee waawayn, durraaxad, ama go' sariireed oo wayn.
- » Dhaq oo qalaji maryaha ka dib marka qof jiran uu isticmaalo. Xiro galoofyada la iska tuuri karo marka aad dharka wasaqda ah dhaqaysid.



**9. Haddii aad qolka qubeyska la wadaagto qof jiran,** nadiifi oo jeermiska ka dil isticmaal kasta kadib. Haddii tani aysan suurtagal ahayn, daryeel-bixiyuhu waa inuu xirtaa maaskaro iyo galoofyada la iska tuuri karo uuna sugaa illaa iyo inta macquul ahaan ugu badan kahor inta uusan qolka qubeyska u gelin inuu nadiifiyo kadib marka qofka jiran uu isticmaalo qolka qubeyska. Qofka jiran waa inuu xirto maaskaro markuu qolka qubeyska isticmaalayo, hadii ay suurta gal tahay. Xaqiiji in qolka qubeyska leeyahay qulqul hawo oo fiican. Daaqada fur oo shid marawaxada si aad gudaha usoo geliso una wareejiso hawo nadiif ah haddii ay baadqab tahay ayna tahay macquul in la sameeyo.



**10. Cidna yaysan ku soo booqan inay ubaahan yihiin inay gurigaaga joogaan mooyee (tusaale, booqashada kalkaaliyaha caafimaad).** Ogeysii dadka ku soo booqanaya in qof gurigaaga ka tirsan uu la xanuunsan yahay COVID-19. Haddii ay qasab tahay in dadka ku soo booqanayo ay soo galaan, waa inay xirtaan maaskaro oo ay ka fogaadaan qofka jiran ilaa iyo intii suurtagal ah, ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood).

**11. Qofka jiran waa inuu kujiraa takoorka ilaa uu buuxiyo shuruudaha lagu joojinayo is-takoorka guriga.**

Ka ogow wax dheeraad ah [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

# Sida loo daryeelo xubin qoyska ka mid ah oo jiran

Intooda badan dadka qaada COVID-19 waxay yeelan doonaan oo kaliya xanuun fudud waana inay joogaan guriga si ay u bogsadaan. **Haddii aad ku daryeelayso qof buka guriga, raac talooyinkan:**

## 1. Hubi in qofka qaba cudurka COVID-19 uu sameeyo waxyaabaha soo socda:

- » Inuu cabo dareere ku filan si uu jirkiisu biyo u lahaado.
- » Inuu guriga joogo.
- » Inuu isticmaalo daawooyinka aanu dhakhtarku qorin si ay astaamaha uga fududeeyaan (kadib markii uu dhakhtarkiisa kula hadlo taleefanka)
- » Inuu si joogto ah ugu dhaqo gacmahiisa saabuun iyo biyo muddo ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, ha isticmaalo gacmo nadiifiye ugu yaraan ka kooban 60% aalkolo.
- » Dadka intooda badan, astaamuhu waxay socdaan dhawr maalmood wayna ka soo reeyaan toddobaad kadib.

## 2. Xaddid udhawaanshaha / taabashada qofka jiran ilaa iyo intii suurtagal ah. Weydii qofka jiran inuu xirto maaskaro, haddii ay suurtagal tahay, ka hor intaadan daryeelin. Daryeel bixiyuhu waa inuu sidoo kale xirta maaskaro marka uu daryeel siinayo qofka jiran, maadaama tani ay siin karta waxoogaa difaac ah.

## 3. Daryeel bixiyeyaashu waa inay is-karantiilaan. Daryeel bixiyeyaashu waa inay is-karantiilaan kadib markay daryeelaan qof jiran. Ka baro halkan goorta iyo sida la isku karantiilo [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).

## 4. Saabuun iyo biyo ku nadiifi sagxadaha, sidooyinka albaabada, iyo sagxadaha kale ee badanaa la taabto. Kadibna, isticmaal nadiifiyaha guriga si aad jeermiska uga disho sagxadan maalin kasta. Halkan ka hel liiska nadiifiyeyasha iyo jeermis dileyaasha guryaha ee waxtarka u leh fayraska sababa COVID-19: [http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants).

- » Daaqada fur oo shid marawaxada markaad isticmaalayso alaabadaha nadiifinta si aad gudaha usoo geliso una wareejiso hawo nadiif ah haddii ay baadqab tahay ayna tahay macquul in la sameeyo.
- » Hadday suurtagal tahay, qofka jiran u qoondee weel qashinka lagu rido oo gudaha alxaan ku leh. Ku rid galoofyada la iska tuuri karo ee la isticmaalay iyo waxyaabaha kale ee wasakhaysan weelka qashin-qubka ee gudaha ka alxaaman. Dhaq gacmahaaga ka dib markaad taabato qashinka.
- » Dhaq oo qalaji maryaha ka dib marka qof jiran uu isticmaalo. Xiro galoofyada la iska tuuri karo marka aad dharka wasaqda ah dhaqaysid.

Wax dheeri ah oo ku saabsan nadiifinta iyo jeermis-dilida ayaa laga heli karaa halkan:

[http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).



**5. Lambarka taleefanka dhakhtarkiisu ha kuu diyaarsanaado oo wac dhakhtarkiisa haddii qofka qaba cudurka COVID-19 uu ka sii daro ama haddii aad qabtid wax su'aalo ah ama walaacyo ah oo ku saabsan qofka aad daryeelayso.** Haddii aadan ku fiicnayn luqadda Ingiriisiga, codso turjubaan ama codso in xubin qoyska ka mid ah uu ku caawiyo. Haddii qofka qaba COVID-19 u baahan yahay inuu booqdo dhakhtarka, wac intaadan aadin ka hor oo qofka jiran ha xirto maaskaro.



**6. Beg calaamadaha digniinta degdega\* ee COVID-19. Haddii qof muujinayo mid ka mid ah calaamadahan, si dhakhso leh u raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah:**

- » Neefsashada oo dhib kugu ah
  - » Laab xanuun ama laab cadaadis joogto ah
  - » Jahawareer cusub
  - » Hurdo ka kicid la'aan ama soo jeedid la'aan
  - » Maqaarka leh midabka baraxa, midabka qalinka ah ama midab buluug ah, bushimaha, ama ciddiyaha, waxay ku xiran tahay midabka maqaarka
- \* Liiskani ma uusan koobin dhammaan astaamaha suurtagalka ah. Fadlan wac dhakhtarka qofka buka si aad ugu sheegtid wixii ah astaamo kale oo daran ama walaac kugu abuuraya.

**7. Wac 911 wixii xaalad degdegga ah oo caafimaad ah.** U sheeg hawladeenka 911 inuu qofku qabo, ama aad u malaynayso inuu qabo, COVID-19. Haddii aadan ku fiicnayn luqadda Ingiriisiga, codso turjubaan ama codso in xubin qoyska ka mid ah uu ku caawiyo.



**8. Ka codso saaxiib ama deris inay kaa caawiyaan soo qaadashada raashinkaaga iyo daawada, haddii ay suurogal tahay.** Ama eeg xulashooyinka alaab keenida ee laga heli karo aaggaaga.



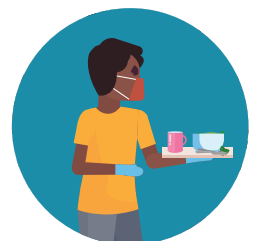
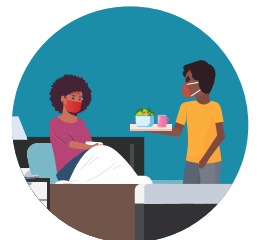
Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daryeelka qof jiran ka heli kartaa halkan [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick).



# Sida cunto loo siiyo qofka marka uu jiran yahay

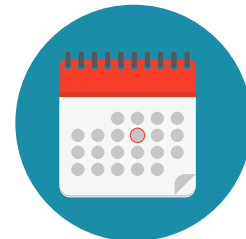
Haddii ay suurtagal tahay, saxan gaar ah u samee qofka buka si uu ugu cunteeyo aagga goonida ah ee uu joogo. Haddii uusan wax ku cuni karin aagga goonida ah ee uu joogo, waa inay ilaa iyo intii suurtagal ah—ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood) ka fogaadaan xubnaha kale ee qoyska—inta wax la cunayo ama waa inay wax cunaan waqti ka duwan waqtiga ay wax cunayaan xubnaha kale ee qoyska. **Sidoo kale, raac tallooyinkan:**

1. **Gacan ha ka gaysan diyaarinta cuntada ama qaybinta haddii aad bugto.**
2. **Qof kasta oo qoyska ka mid ah ha ku dhaqo gacmahiisa saabuun iyo biyo muddo ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi kahor iyo kadib diyaarinta cuntada ama cunista.**
3. **Isticmaal maacuun nadiif ah markaad ridayso cuntada.** Hal qof ha u rido cunnada dhammaan xubnaha qoyska ama qof walba oo qoyska ka mid ah ha rito cunada isagoo isticmaalayo maacuun nadiif ah si looga fogaado in isla maacuun la isticmaalo.
4. **Hal weel wax ha ku wada cunina hana isticmaalina weelka uu isticmaalay qof kale oo qoyska ah.**
5. **Daryeel bixiyuhu ha xirto maaskaro marka uu cunada u geynayo qofka jiran hana nadiifiyo saxannada iyo weelasha qofka jirran.** Kani waa inuu ahaado qof aan halis sare ugu jirin inuu xanuun daran uga yimaado cudurka.
6. **Xiro goloofyo marka aad taabanayso qofka jirran saxankiisa uu isticmaalay ama wasakhda leh, koobabka cabitaanka, iyo maacuunta, haddii ay suurtagal tahay.** Sidoo kale, ku dhaq alaabada la isticmaalay biyo kulul, saabuun leh ama mashiinka lagu dhaqo weelasha.
  - » Haddii qofka jirran uu haysto cunto soo hartay oo uu rabo inuu goor dambe cuno, ku keydi cuntadiisa weel gooni ah kuna calaamadee inuu leeyahay qofka jiran si dadka kale ay u ogaadaan in aysan cunin.
7. **Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo muddo ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi kadib markaad taabatid saxamada iyo weelasha la isticmaalay iyo kadib markaad iska bixisid galoofyada.**



# Sida la isku karantiilo marka uu ku soo gaaro / aad udhawaato qof jiran

**Karantiilka** waxaa loo isticmaalaa in qofka laga yaabo inuu soo gaaray cudurka COVID-19 looga gooniyeeyo dadka kale si gacan looga geysto kahortaga faafida cudurka. **Haddii adiga ama qof ka tirsan qoyskaaga uu udhawaaday / taabtay qof qaba COVID-19, raac tallooyinkan:**



## 1. Guriga joog oo la soco caafimaadkaaga.

- » Joog guriga oo [is-karantiil](#) kadib markii ugu dambeysay ee aad udhawaatay / taabatay qof qaba COVID-19.
- » Iska eeg qandho (100.4°F ama ka sareeyso), qufac, neefta oo kugu yaraato, luminta dhadhanka ama urta oo cusub, ama [astaamaha kale](#) ee COVID-19.
- » Hadday suurogal tahay, ka fogow kuwa kale oo ay ku jiraan [rabaayadaha](#), gaar ahaan dadka [halis sare](#) ugu jira inay si daran ula bukoodaan COVID-19. In kasta oo tani lahaan karto dareen cidlo, karantiilka ayaa loo baahan yahay si loo yareeyo faafida COVID-19 iyo si aad uga ilaaliso naftaada iyo reerkaagaba. La xiriir waaxda caafimaadka ee deegaankaaga ama daryeel caafimaad bixiye si aad u hesho xulashooyin guriyeyn oo kale haddii aad dareemayso inaad si baadqab ah iskugu karantiili karin gurigaaga.

## 2. Dabool qufaca iyo hindhisada; si joogto ah u dhaq gacmaha; oo ha taaban indhahaaga, sankaaaga, afkaaga ama maaskaradaada. Dhaq gacmahaaga kadib taabashada indhahaaga, sankaaaga, afkaaga ama maaskaradaada.

## 3. Haddii qof ka tirsan qoyskaaga uu la xanuunsan yahay COVID-19 oo uu isku takoori karo qol jiif oo gooni ah, adiga iyo dadka kale ee qoyskaaga ah ee udhawaaday / taabtay qofkaa jiran waa inaad is-karantiishaan (waa inaad ka fogaataan qofka jiran) oo aad joogtaan guriga in muddo ah kadib markii xubinka ka tirsan qoyskaaga ee qaba cudurka COVID-19 uu bilaabay is-takoorka.

## 4. Mar kasta oo xubin cusub oo qoyska ka mid ahi uu la xanuunsado COVID-19 kaasi oo aad siku dhaweedeenn / is-taabanayseen, waxaad u baahan doontii inaad dib u bilowdaan is-karantiilka.

## 5. Haddii aad daryeeleyso xubin qoyska ka tirsan oo la xanuunsan COVID-19 ama aadan iska gooniyeeyn karin qofka jiran, waa inaad is-karantiishaa inta aad daryeeleyso qofka qaba COVID-19 iyo in muddo ah kadib markii xubinka ka tirsan qoyskaaga ee qaba COVID-19 uu joojin kara is-takoorka.

Baro sida la isku karantiilo: [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). Ka eeg websaydhka waaxda caafimaadka ee deegaankaaga wixii macluumaad ah ee ku saabsan xulashooyinka ka jira aaggaaga ee aad ku gaabin karto muddadaada is-karantiilka.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan goorta qofka qaba COVID-19 uu joojin karo is-takoorka oo uu agg joogi karo dadka kale ayaa laga heli karaa halkan [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

## 6. Ku xaddid booqdayaasha keliya kuwa u baahan inay guriga joogaan (tusaale ahaan, kalkaaliyaha caafimaadka ee guriga jooga). Ogeysii dadka ku soo booqanaya in qof gurigaaga ka tirsan uu la xanuunsan yahay COVID-19 oo dadka kalena ay is-karantiilayaan. Haddii ay qasab tahay in dadka ku soo booqanayo ay soo galaan, waa inay xirtaan maaskaro oo ay ka fogaadaan ilaa iyo intii suurtagal ah—**ugu yaraan 2 mitir ama 6 fuud (qiyaastii 2 gacan dhererkood)**—qofka jiran iyo qof kasta oo is-karantiilayo.

## 7. Ka codso saaxiib ama deris inay kaa caawiyaan soo qaadashada raashinkaaga iyo daawada, haddii ay suurogal tahay. Ka hubi dukaanka raashiinka ee xaafaddaada inay guriga kuugu keenayaan alaabta iyo in kale.

Waxaad macluumaad dheeri ah oo ku saabsan goorta iyo sida la isku karantiilo ka heli kartaa [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).

Bogga 10-aad ee 10-ka bog