

Maanta waxaa lagaa baadhay COVID-19. Waxa ay qaadan kartaa dhawr maalmood natiijadaadu. Natiijada shaybaadhka maanta ayaa kuu sheegi doonta hadii aad qabto xanuunka ama aad xanuunsanayso maanta. Waxaa macquul ah in mustaqbalka lagaa helo cudurka.

Inta aad sugayso natiijada:

- Hadii lagaa baadhay maadaama oo aad qabto calaamadaha COVID-19, aad u dhawaato cid qabta COVID-19, ama lagu taliyay in lagaa baadho, **joog guriga oo banaanka ha u bixin, xataa hadii aanad xanuun dareemeynin.** Joogitaankaaga gurigu waxa uu baajin doonaa inaad faafiso COVID-19.
- Hadii aad u baahan tahay inaad la kulanto bixiye daryeel caafimaad, marka hore la hadal oo u sheeg in lagaa baadhay COVID-19 oo aad sugayso natiijada.

Hadii lagaa heley, waxa aad samaysaa waxyaabahan markaba:

- **Joog guriga** oo waxa aad ka fogaataa dadka kale, oo ay kamid yihiin dadka kale ee aad wada nooshihiin.
- **Waxa aad qortaa liiska magacyada iyo lambarada dadka aad u dhawaatay.** U dhawaanshaha qofku waxaa weeye marka aad uga dhawaatay qofka 6 fuudh isugayn 15 daqiiqo ama wax ka badan muddo 24 saacadood ah inta aad ku jirto wakhtiga xanuunka lagaa qaadi karo. Mudada aad xanuunka gudbinaysaa waxay bilaabmaysaa laba maalmood kahor inta ayna kugu bilaabmin calaamaduhu - ama laba maalmood kahor taariikhda lagu baadhay hadii aanad lahayn wax calaamado ah.

Waaxda Caafimaadka ayaa ku waydiin doonta macluumaadkan marka ay kula soo hadlayaan oo la wadaagi doona macluumaad muhiim ah dadka aad u dhawaatay macluumaadkaas oo ku saabsan si loo baajiyo in faafitaan dheeraad ahi uu yimaado. Waxaa dhici karta inayna markaba kula soo xidhiidhin Waaxda Caafimaadku, markaa adiguba la xidhiidh cida aad u dhawaatay hadii aad doonayso. Cida aad u dhawaatay waa inay karantiimo gashaa (guriga joogtaa oo ay ka fogaataa dadka kale 14 maalmood), oo waa inayna is baadhaa.

- **La xidhiidh bixiyaha daryeelka caafimaad hadii loo baahdo** si aad ugala hadasho daryeelkaaga iyo daawaynta wixii calaamadaha ah.
- **Ka jawaab taleefanka haddii Waaxda Caafimaadku kula soo hadasho.** Qofka kula soo hadlayaa waxa uu kuu sheegi doonaa macluumaad muhiim ah. Hadii aanad ka qaban, waxa aad kaga soo celin kartaa 802-863-7240.

Hadii shaybaadhkaaga lagaa waayay oo aad ku jirto karantiime maadaama oo aad socdaal gashay ama aad u dhawaatay qof qaba COVID-19 oo:

- lagaa baadhay **maalinta 7aad** ee karantiimadaada ama wixii ka danbeeya, oo aanad lahayn wax calaamado ah, **waxa aad joojin kartaa karantiimadaada.**

AMA

- lagaa baadhay **maalinta 7aad kahor** ee karantiimada, **ku jir karantiimada** ilaa shaybaadh lagaaga waayayo ama wixii ka danbeeya maalinta 7aad, ama inta ka hadhsan karantiinka 14 maalmood ah.

Ama, hadii lagaa waayay oo aanad ku jirin karantiimo socdaal ama qof aad u dhawaatay oo qaba COVID-19 dartii:

- waxa aad sii wadaa inaad qaado talaabooyinka kahortaga sida xidhashada waji gashadka, farxalka iyo kala fogaanshaha.
- hadii aad qabto xanuun kale oo aan ahayn COVID-19, guriga joog ilaa inta aad ka ladnaanayso calaamadaha.

Wixii macluumaad ee dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19: www.healthvermont.gov/COVID-19

Somali

Waxa aad samaynayso hadii aad u dhawaatay qof laga heley COVID-19

Macluumaadkan waxa loogu talo galey dadka u dhawaaday qof qaba COVID-19. U dhawaanshuhu waxa uu ka dhigan yahay inaad u jirsato wax ka yar lix fuudh ama laba mitir 15 daqiiqo ama wax ka badan muddada 24-ka saac qofka isaga oo qaba xanuunka, taas oo ka bilaabanta laba maalmood kahor inta ayna ku bilaabmin wax calaamado ah (ama dadka aan lahayn wax calaamado ah, laba maalmood kahor maalinta la baadhay) oo sii socota ilaa inta ay [ladnaanayaan](#). U dhawaanshuhu kama dhigna inaad u jirsato wax ka badan lix fuudha ama laba mitir deegaan gudaha ah wax ka yar 15 daqiiqo, ag maritaanka, ama inaad wakhti yar wada jooqtaan qol. Shaqaalaha daryeelka caafimaadka: fadlan ka eeg [“COVID-19: Waxa aad samaynayso hadii aad tahay shaqaalaha daryeelka caafimaadka”](#).

Tusaalayaasha isku dhawaanshaha	Tusaalayaasha AAN ahayn isku dhawaanshaha
Waxa aad la degan tahay guri	Waxa aad u ahayd qansajigooga tukaanka raashinka
Waxaad tihiin lamaane jacayl ka dhaxeeyo	Waxa aad tahay shaqaalaha farmasiga dawada siiyey qofka
Waxa aad la raacday gaadhi qofka oo qaba xanuunka	Waxa aad safka tukaanka ka horeysay qofka

Karantiimada guriga iyo la socodka calaamadaha muddo 14 maalmood ah:

- Maalinta 0 waa maalinta ugu danbaysay ee aad qofka u dhawaatay.
- Waxa aad la socotaa calaamadaha, xataa hadii ay yar yihiin, qufaca, neefsiga oo yar ama neefsiga oo ku dhiba, xumad, qadhqadhyo, gariir soo noqnoqonaya oo wata qadhqadhyo, daal, murqo xanuun ama jidh xanuun, madax xanuun, cune xanuun, dhadhanka ama urta oo kaa guurta oo cusub, san duuf leh ama xidhan, yalaalugo ama hunqaaco, ama shuban.
- Haka bixin guriga, marka aad u baxayso daryeelka caafimaadka moojee. [Xidho waji gashad maro ah](#) hadii ay tahay inaad guriga ka baxdo.
- Lasoo hadal marka hore inta aanad booqan bixiyaha daryeelka caafimaad ama waaxda gurmada degdegga ah.
- Haddii ay macquul tahay, waxa aad ku jirtaa qol kaliya oo isticmaal suuli gaar ah.
- Wax aad u jirsataa dadka kale ugu yaraan lix fuudh ama laba mitir gurigaaga mar kasta. Waxa aad xidhataa waji gashad maro ah hadii aad ku jirto qol ay dad kale ku jiraan, iyada oo neefsigu kugu adag yahay moojee. Hala wadaagin agabka qoyska.
- Waxa aad ku xidhnaataa dadka kale - isticmaal teknoolojiyada si aad ula xidhiidho asxaabta iyo qoyska.

Haddii 14 maalmood kadib weli aanad lahayn calaamado, waad joojin kartaa karantiimadaada. Shaybaadh in lagaa waayay ah COVID-19 ama warqad Waaxda Caafimaadka ah kuma waydiinayso cida aad u shaqaysaa si aad shaqada ugu noqoto. Waaxda Caafimaadku ma bixiso waraaqo sheegaya inaad shaqada ku noqon karto.

Nadaafada iyo maydhitaanka maalin kasta:

- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha la taataabto ee gurigaaga. Haddii aad degan tahay qol gaar ah oo aad suuli kaligaa isticmaasho, nadiifi adigu. Cid kale ha nasiidiso aagagga kale ee guriga.
- Waxa aad u maydhaa si wanaagsan agabka qoyska, sida weelka, marka aad isticmaasho kadib.
- Waa inaad gacmaha ku maydho saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi badanaa. Istimaal gacmo nadiifiyaha alkoohosha ah hadii sabuun iyo biyo aanad heleynin.

Haddii wakhti kamid ah wakhtiyada aad yeelato calaamado:

- Waxa aad taleefan kula xidhiidhaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si aad u ogaato hadii ay tahay in lagu baadho. U sheeg inaad ku jirto karantiime guriga ah coronavirus cusub dartii maadaama oo aad u dhawaatay qof laga heley COVID-19.

- Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah, la hadal 9-1-1 ama qabo isbitaalka.
- Haddii aanad lahayn bixiye, la hadal 2-1-1 si laguugu xidho xarun caafimaad oo aaggaaga ah.
- Dadka qaba xanuunka yar waxaa ay ku dawayn karaan calaamadahooda guriga: waa in ay si wanaagsan u nastaan, cabaan dareerayaal badan, oo ay qaataan dawooyinka xumada jabiya haddii ay u baahan yihiin.

Goorta ay tahay in dhakhso daryeelka caafimaad loo doonto:

Haddii neefsigu ku dhibayo, laabtu ku xanuunayso, wareersan tahay, ama isbadal uu ku yimaado midabka dabhahaaga, ciridkaaga, wajigaaga, hareerahaaga indhahaaga, ama cidiyahaaga, waxa aad dhakhso u doonataa daryeel caafimaad. Marka aad usoo hadasho daryeelka caafimaad, u sheeg bixiyaha ama 9-1-1 inaad ku jirto karantiime gurigaaga ah maadaama oo aad u dhawaatay qof qaba COVID-19.

Farqiga u dhaxeeya go'doominta iyo karantiimada

	Is-go'doominta	Is karantiimaynta
Yaa loogu talo galay?	Dadka qaba calaamadaha COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Dadka qaba COVID-19 ee aan laakiin xanuunkoodu gaadhsiisnayn heer loo dhigo isbitaalka, ama • Dadka sugaya natiijooyinka shaybaadhka 	Dadka aan qabin calaamadaha COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • Dadka u dhaawaday cida qabta COVID19
Mudo intee le'eg?	Ilaa inta aad ladnaanayso, taas oo ah marka dhammaan saddexdu ay dhacaan (iyada oo tilmaamo kale bixiyaha daryeelkaaga caafimaad kuu sheego moojee): <ol style="list-style-type: none"> 1. Ay kasoo wareegeen 24 saacadood adiga oo bilaa xumad ah oo aan isticmaalin dawooyinka xumada jabiya, iyo 2. Ay calaamadaha kale kaa baaba'een, iyo 3. Ay ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegeen markii aad calaamadihii ugu horreeye isku aragtay. Ama haddii wax calaamad ah aanad qabin markii aad isbaadhaysay, ladnaanshuhu waa marka 10 maalmood ay kasoo wareegaan taariikhdiisii markii ugu horaysay lagaa heley oo aad sii ahayd bilaa caalamado.	14 maalmood ayaa kasoo wareegey ilaa taariikhdiisii u dambaysay ee ay suuragalka ahayd in uu kugu dhacay. Maalinta uu kugu dhacay waa Maalinta 0. Waxa aad ikhtiyaar u leedahay in lagu baadho inta aad ku jirto karantiimadaa haddii aanad wax calaamado ah yeelan. Maalinta 7 aad ama kadib, waa aad is baadhi kartaa adiga oo sii maraya bixiyahaaga ama goobta shaybaadhka ee sida kumeel gaadhka ah loo sameeyay. Waxa aad ku jirtaa karantiimada ilaa inta aad helayso natiijooyinkaaga. Haddii shaybaadhkaaga natiijooyinkiisa laga waayo, oo aanad weli qabin wax calaamado ah, waxa aad joojin kartaa karantiimada. Waxaa kula soo hadli doonta Waaxda Caafimaadka marka natiijooyinkaagu diyaar yihiin, taasi oo caadiyan ah 2-4 maalmood, haddii ayna kasoo horeynba. Waxa sidoo kale warqad laguugu soo diri doonaa boosta 7 maalmood gudahood marka aad is baadho kadib.
Maxay ka dhigan tahay?	Joogitaanka guriga 24/7 qol gaar ah oo ku yaalla guriga, inaad isticmaasho suuli gaar ah, inaad iska ilaaliso inaad isasoo gaadhaan dadka kale. Waxa aad xidhataa waji gashad haddii aad qol la joogto dad kale, iyada oo neefsigu kugu adag yahay moojee.	Waxaad joogtaa guriga 24/7, waxa aad la socotaa calaamadaha, oo waa inaad dhaqan gelisaa ka fogaanshaha dadka. Haddii ay macquul tahay, waxa aad isticmaashaa qol iyo suuli gaar ah. Haddii aad yeelato calaamado, waa in cida aad u dhawaataana sidoo kale is karantiimaysaa.

Wixii macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa websaytkeena: www.healthvermont.gov/COVID-19

Waxa aad samaynayso hadii lagaa helo COVID-19

Guriga isku go'doomi:

- Haka bixin guriga, marka aad u baxayso daryeelka caafimaadka moojee. Lasoo hadal marka hore inta aanad booqan bixiyaha daryeelka caafimaad ama waaxda gurmada degdegga ah oo xidho [waji gashadka marada ah](#).
- Badanaa dadka qaba xanuunka yar waxa ay ku caafimaadi karaan guriga. In kasta oo aanay jirin daawayn gaar ah oo COVID-19 ah, waa inaad si wanaagsan u nasataa, cabtaa dareeyaal badan, oo aad qaadataa dawooyinka xumada jabiya hadii aad u baahan tahay.
- Ilaa inta macquulka ah, waxa aad ku jirtaa qol kaliya oo ku yaalla gurigaaga oo isticmaal suuli gaar ah. Wax aad u jirsataa dadka kale ugu yaraan lix fuudh ama laba mitir gurigaaga mar kasta. Waxa aad xidhataa waji gashad maro ah hadii ay qolka dadkale kugula jiraan, iyada oo neefsigu kugu adag yahay moojee. Hala wadaagin agabka qoyska.
- Cid kale xayawaanka guriga kugu la nool ha daryeelan. Tiro yar oo xayawaanada guriga ku nool ah ayaa la sheegey inuu ku dhacay COVID-19. Dadka qaba fayraska waa inay xadidaan u dhawaanshahooda xayawaanka ilaa inta macluumaad dheeraad ah laga heleyo. Haddii ay tahay inaad daryeesho xayawaanka guriga kugula nool, waxa aad xidhataa waji gashad maro ah oo kahor iyo kadibna faraxalo.
- Waxa aad ku xidhnaataa dadka kale - isticmaal teknoolojiyada si aad ula xidhiidho asxaabta iyo qoyska.

Nadaafada iyo maydhitaanka maalin kasta:

- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha la taataabto qolkaaga iyo suuligaaga gaarka ah. Cid kale ha nasiidiso aagagga kale ee gurigaaga.
- Waxa aad u maydhaa si wanaagsan agabka qoyska, sida weelka, marka aad isticmaasho kadib.
- Waa inaad gacmaha ku maydho saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi badanaa. Icticmaal gacmo nadiifiyaha alkohoosha ah hadii sabuun iyo biyo aanad heleynin.

Goorta ay tahay in dhakhso daryeelka caafimaad loo doonto:

Haddii neefsigu kugu adag yahay, laabtu ku xanuunayso, aad wareersan tahay, ama isbadal uu ku yimaado midabka dabhahaaga, ciridkaaga, wajigaaga, hareeraha indhahaaha, ama cidiyahaaga, waxa aad dhakhso u doonataa daryeel caafimaad. Marka aad usoo hadlayso daryeelka caafimaadka, u sheeg bixiyaha ama 911 inaad qabto COVID-19 oo aad ku jirto go'doomin guriga ah.

Dadka kuu dhawaaday inta aad qabtay xanuunka waa inay karantiimo ku galaan guriga – xataa hadii ayna qabin wax calaamado ah:

- Dadka aad isku dhawaateen intii aad qabtay caabuqa, taas oo bilaabanta laba maalmood kahor marka aad yeelatay wax calaamado ah (ama hadii aanad yeelan wax calaamado ah, laba maalmood kahor maalinta lagu baadhay) oo ay sii socoto ilaa inta [aad ka ladnaanayso](#), waa in ay guriga ku karantiimaysnaadaan. Waxaa ay ka eegi karaan tilmaamaha [“Waxa la samaynayo hadii loo dhawaado qof kala heley COVID-19”](#). Dadka aad u dhawaatay cida ay u dhawaadaan looma baahna inay tilmaamahan raacaan (iyaga oo yeesha calaamadaha moojee).
- U dhawaansho waxa uu ka dhigan yahay inaad lix fuudh ama laba mitir wax ka yar u jirsato 15 daqiiqo ama wax ka badan muddada 24-ka saac. U dhawaanshaha kama dhigna inaad u jirsato wax ka badan lix fuudh ama laba mitir deegaan gudaha ah wax ka yar 15 daqiiqo, ag maritaanka, ama inaad wakhti yar wada jooftaan qol.

Tusaalayaasha isku dhawaanshaha	Tusaalayaasha AAN ahayn isku dhawaanshaha
Dadka guriga wada degan	Qasnajiga tukaanka raashinka
Lamaanaha jacaylka	Shaqaalaha farmasiga ee dawada ku siiyey
Dadka aad gaadhi wada raacdeen adiga oo qaba xanuunka	Qofka kuyuuga tukaanka kaa horeeya

Waxaa amaan ah inaad joojiso go'doominta guriga marka aad ladnaato. Iyada oo tilmaamo kale bixiyaha daryeelkaaga caafimaad kuu sheego moojee, kasoo ladnaansuhu waxaa weeye marka dhamaan sadexdan shay ay dhacaan:

1. Ay kasoo wareegaan 24 saacadood adiga oo bilaa xumad ah oo aan isticmaalin daawooyinka xumada jabiya, **iyo**
2. Ay calaamadaha kale kaa baaba'een, **iyo**
3. Ay ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegeen markii aad calaamadihii ugu horreeye isku aragtay.

Ama haddii wax calaamado ah aanad qabin markii aad isbaadhaysay, ladnaansuhu waa marka 10 maalmood ay kasoo wareegeen taariikhdiisii markii ugu horaysay ee lagaa heley oo aad sii ahayd bilaa caalamado.

Shaybaadh in lagaa waayay ah COVID-19 ama warqad Waaxda Caafimaadka ah kuma waydiinayso cida aad u shaqaysaa si aad shaqada ugu noqoto. Ma bixino warqado sheegeya inaad shaqayn karto.

Farqiga u dhaxeeya go'doominta iyo karantiimada

	Is-go'doominta	Is karantiimaynta
Yaa loogu talo galay?	Dadka qaba calaamadaha COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Dadka qaba COVID-19 ee aan laakiin xanuunkoodu gaadhsiisnayn heer loo dhigo isbitaalka, ama • Dadka sugaya natiijooyinka shaybaadhka 	Dadka aan qabin calaamadaha COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Dadka u dhaawaday cida qabta COVID-19
Mudo intee le'eg?	Ilaa inta aad ladnaanayso, taas oo ah marka dhammaan saddexdu ay dhacaan (iyada oo tilmaamo kale bixiyaha daryeelkaaga caafimaad kuu sheego moojee): <ol style="list-style-type: none"> 1. Ay kasoo wareegeen 24 saacadood adiga oo bilaa xumad ah oo aan isticmaalin dawooyinka xumada jabiya, iyo 2. Ay calaamadaha kale kaa baaba'een, iyo 3. Ay ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegeen markii aad calaamadihii ugu horreeye isku aragtay. <p>Ama haddii wax calaamad ah aanad qabin markii aad isbaadhaysay, ladnaansuhu waa marka 10 maalmood ay kasoo wareegaan taariikhdiisii markii ugu horaysay lagaa heley oo aad sii ahayd bilaa caalamado.</p>	14 maalmood ayaa kasoo wareegey ilaa taariikhdiisii u dambaysay ee ay suuragalka ahayd in uu kugu dhacay. Maalinta uu kugu dhacay waa Maalinta 0. Waxa aad ikhtiyaar u leedahay in lagu baadho inta aad ku jirto karantiimadaa hadii aanad wax calaamado ah yeelan. Maalinta 7 aad ama kadib, waa aad is baadhi kartaa adiga oo sii maraya bixiyahaaga ama goobta shaybaadhka ee sida kumeel gaadhka ah loo sameeyay. Waxa aad ku jirtaa karantiimada ilaa inta aad helayso natiijooyinkaaga. Haddii shaybaadhkaaga natiijooyinkiisa laga waayo, oo aanad weli qabin wax calaamado ah, waxa aad joojin kartaa karantiimada. Waxaa kula soo hadli doonta Waaxda Caafimaadka marka natiijooyinkaagu diyaar yihiin, taasi oo caadiyan ah 2-4 maalmood, hadii ayna kasoo horeynba. Waxa sidoo kale warqad laguugu soo diri doonaa boosta 7 maalmood gudahood marka aad is baadho kadib.
Maxay ka dhigan tahay?	Joogitaanka guriga 24/7 qol gaar ah oo ku yaalla guriga, inaad isticmaasho suuli gaar ah, inaad iska ilaaliso inaad isasoo gaadhaan dadka kale. Waxa aad xidhataa waji gashad hadii aad u baahato in aad isla qol la joogto dadka kale, iyada oo neefsigu kugu adag yahay moojee.	Waxaad joogtaa guriga 24/7, waxa aad la socotaa calaamadaha, oo waa inaad dhaqan gelisaa ka fogaanshaha dadka. Haddii ay macquul tahay, waxa aad isticmaashaa qol iyo suuli gaar ah. Haddii aad yeelato calaamado, waa in cida aad u dhawaataana sidoo kale is karantiimaysaa.

Wixii macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa websaytkeena: www.healthvermont.gov/COVID-19

Tilmaamahan waxaa sameeyay xirfadlayaasha caafimaadka dadweynaha iyo daryeelka caafimaadka iyada oo la isticmaalayo xeerarka caafimaadka dadweynaha ee la caddeeyey wakhtiga marka isu gudbinta bulshada ee fayraska keena xanuunka COVID-19 ee Vermont gudaheedu uu aad u hooseeyo. Waxaa dhici karta in la badalo si looga jawaabo duruufaha deegaanka iyo gobolka ee is beddelaya.

Sidee ayay wax noqonayaan hadii ilmahaygu yeesho calaamado isaga oo guriga jooga ama uu xanuunsado isaga oo dugsiga jooga?

- Hadii uu ilmahaagu qabo wax kamid ah calaamadaha hoos ku qoran, waxa aad ku haysaa guriga oo waxa aad la hadashaa dugsiga si aad ugu sheegto inuu maqnaanayo.
- Hadii uu ilmuhu yeesho wax kamid ah calaamdaha hoos ku qoran inta uu dugsiga joogo, waxa la geyn doonaa meel gaar ah oo loogu talo geley ardayda xanuunsanaysa waana lagula soo hadli doonaa si inta aad ugu timaado aad ugu kaxayso ilmahaaga sida ugu dhakhsaha badan.
- Waxa aanu kugu dhiiri gelinaynaa inaad saxeexo foomka ogolaanshaha oo kuu sahlaya in macluumaadka lala wadaago kaaliyaha caafimaadka dugsiga ilmahaaga (marka la heli karo) iyo bixiyaha daryeelka caafimaadka marka uu ilmahaagu xanuunsanayo.
- Inkasta oo si wayn loo dhiirrigelinayo in wixii go'aan ah ee ku saabsan marka uu ardaygu ku noqon karo dugsiga ay tahay in ay wada gaadhaan kaaliyaha caafimaadka dugsiga, bixiyaha daryeelka caafimaadka ardayda, iyo qoyska, go'aanadan oo kale waa in ay ugu dambeyn xaqiijiyaan amaanka iyo caafimaadka dugsiga ilmahaaga iyo bulshada.

Goorma ayuu ilmahaygu u baahan yahay COVID-19 [shaybaadhkiisa](#)?

Qufac (cusub)	<p>Hadii uu ilmahaagu qabo WAX KAMID AH calaamadahan, waxay u badan tahay inuu u baahan yahay shaybaadhka COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga wixii talo caafimaad ah iyo booqashada xafiiska ee suuragalka ah ama u gudbinta shaybaadhka. • Waxa aad u sheegtaa qorshaha kaaliyaha dugsiga ilmahaaga ama cida loo wakiishay.
Neefta oo qabata ama neefta oo dhibta	
Dhadhanka oo meesha ka baxa (cusub)	
Urta oo meesha ka baxda (cusub)	
Xumad kaliya oo joogto ah > 24 saacood (heerkul ka badan 100.4°)	<p>Hadii ilmahaagu uu qabo LABA AMA WAX KA BADAN calaamdahan, waxaa DHICI KARTAY inuu u baahan yahay shaybaadh COVID-19 ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga wixii talo caafimaad ah iyo booqashada xafiiska ee suuragalka ah si aad u ogaato waxa xiga ee aad samaynayso. • Waxa aad u sheegtaa qorshaha kaaliyaha dugsiga ilmahaaga ama cida loo wakiishay. <p>Haddii ilmahaagu uu leeyahay MID KALIYA calaamadahan, ku hay ilmahaaga guriga illaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilmahaagu uu bilaa xumad ahaa ugu yaraan 24 saacood isaga oo aan qaadan dawada xumada. • Uu ladnaa ugu yaraan 24 saacood (calaamaduhu ay kasoo reeyeen ama baaba'een).
Xumad (heerkul ka sareeya 100.4°)	
Qadhqadhyo	
Muruq ama jidh xanuun	
Madax xanuun	
Cune xanuun	
Daal	
Sanka oo xidhma ama duuf (cusub)	
Yalaalugo ama hunqaaco	
Shuban	

Goorma ayuu ilmahaygu ku noqon karaa dugsiga?

Uma **baahnid** qoraal dhakhtar oo saxeexan si ilmahaagu ugu noqdo dugsiga.

- Hadii ilmahaaga **laga baadhay COVID-19:**
 - Waa inuu galaa karantiimada ilaa inta natiijada uu heleyo shaybaadhka.
 - Hadii shaybaadhka **LAGAGA WAAYO**, waxa uu ku noqon karaa dugsiga kadib:
 - Ilmahaagu uu bilaa xumad ahaa 24 saacadood isaga oo aan qaadan dawada xumada. **IYO**
 - Ilmahaagu uu soo dhaamayo sidii hore, **oo** calaamadihii uu ka bogsanayo.
 - Hadii shaybaadhka **LAGAGA HELO**, waxa uu ku noqon karaa dugsiga kadib:
 - Ay kasoo wareegeen 24 saacadood isaga oo bilaa xumad ah oo aan isticmaalin dawooyinka xumada jabiya, **IYO**
 - Ay calaamadaha kale ka baaba'een, **IYO**
 - Ay ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegeen markii uu yeeshay calaamadihii ugu horreeyey.
- Haddii ilmahaagu **aanu** marin shaybaadhka COVID-19 maadaama oo uu kaliya leeyahay hal calaamad ah oo ku taala sanduuqa huruuda ah ee sare, waxa uu ku noqon karaa daryeelka ilmaha ama barnaamijka daryeelka ka baxsan dugsiga marka:
 - Ilmahaagu uu bilaa xumad ahaa 24 saacadood isaga oo aan qaadan dawada xumada **IYO**
 - Ilmahaagu uu ladnaa ugu yaraan 24 saacadood (calaamaduhu ay kasoo reeyeen ama baaba'een).
- Hadii uu ilmahaagu qabo wax calaamado ah oo ku jira sanduuqa cas ama laba ama wax ka badan oo calaamado oo ku jira sanduuqa huruuda ah laakiin aanay arag xirfadlahiisa daryeelka caafimaad oo aanu marin shaybaadh COVID-19 ah, waxa uu ku noqon karaa dugsiga kadib:
 - Ay kasoo wareegeen 24 saacadood isaga oo bilaa xumad ah oo aan isticmaalin dawooyinka xumada jabiya, **IYO**
 - Ay calaamadaha kale ka baaba'een, **IYO**
 - Ay ugu yaraan 10 maalmood kasoo wareegeen markii uu yeeshay calaamadihii ugu horreeyey.

Waraaqahan waxbaa laga beddelay iyada oo ogolaanshe laga heley [Waaxda Caafimaadka Rhode Island](#)

[COVID-19 Bukaanka Caruurta ah \(Kahor-K – Fasalka 12\) Kala Soocidda Bukaanka, Qiimaynta, Shaybaadhka iyo Ku Noqoshada Dugsiga](#)

[Bilaw Xoogan oo Caafimaad Qaba: Tilmaamaha Amaanka iyo Caafimaadka ee Dugsiyada Vermont](#)