



Haddii horey lagaaga baaray cudurka COVID-19, qaad talaabooyinka hoose si aad ula socoto caafimaadkaaga oo aadna uga fogaato in cudurka aad ugu faafiso kuwa kale:

Raac tilmaamaha lagu siiyaya marka lagaa baaray si naatijoooyinkaaga aad u hesho. Baariyaal qaar ayaa ku soo wici doona iyagoo natiijada kuu wada, qaar kalena waxay ku waydiin doonaan inay natiijaadaada aad kala soo baxdo aabkooda ama boggooda internetka.

Caafimaadkaaga la Soco Intaad Natiijoooyinkaaga Sugayso

Dib u eeg calaamooyinka caadiga ee cudurka COVID-19:

- Qufac
- Neefta oo yaraata ama neefsashada oo dhib ah
- Qandho
- Qarqaryo
- Murqo xanuun
- Madax-xanuun
- Cune xanuun
- Luminta dhadhanka ama urta oo cusub
- Lalabbo
- Shuban

Haddii aad la soo baxdo wax calaamad ah (calaamado) inta natiijoooyinkaaga aad sugayso, **waa in dadka kale aad iska dhexsaartaa ama aad iska soocdaa, haddii si buuxda lagu tallaalay iyo haddii kaleba, inta natiijadaada aad ka sugayso.**

- Isku celi qol gooni ah oo ka fog dadka kale ee inta suurtoogalka ah joog gurigaaga. Isticmaal musqul gooni ah, haddii la heli karo. Xubnaha reerka waxay samayn karaan in meel gooni ah ay iska joogaan si loo yareeyo halistooda ah inuu ku dhaco.
- Hel nasasho badan, cabitaanka badso oo, haddii loo baahdo, qaado dawooyin qandhadaada hoos u dhigta.
- Haddii calaamadahaaga ay ka sii daraan oo aad u baahan tahay qiimeyn caafimaad in lagugu sameeyo, wac rugta caafimaadka ama isbitaalka kahor intaadan iman oo daryeel bixiyaha u sheeg in lagaa helay cudurka COVID-19. Tan waxay ka caawin doontaa xafiiska daryeel bixiyaha caafimaadka inuu qaado tallaabooyin ay dadka kale looga ilaalinayo inay cudurka qaadaan ama soo gaaro.

Haddii xiriir dhow aad la samaysay qof qaba cudurka COVID-19:

- Oo **haddii aad qaadatay tallaalka xoojinta ama dhawaan si buuxda lagu tallaalay** (6-dii bilood ee la soo dhaafay gudahood), OO aanad isku arkin calaamadaha, uma baahnid inaad iskarantiisho. Waa inaad xirtaa maaskaro markaad gudaha ku jirto iyo marka aad ka ag dhowdahay dadka kale 10 maalmood ka dib xiriirkaaga dhow la yeelatay.
- Haddii **adiga aan lagu tallaalin, ama si buuxda lagu tallaalay in ka badan 6 bilood ka hor oo aadan qaadan tallaalka xoojinta ee COVID**, waa inaad guriga ku karantiilanaataa 5 maalmood ka dib marka aad qaaday. Waa inaad xirtaa maaskaro markaad gudaha ku jirto iyo marka aad ka ag dhowdahay dadka kale 10 maalmood ka dib xiriirkaaga dhow la yeelatay.
- Macluumaad dheeraad ah ayaa waxaa laga heli karaa TDH's [Go'doomin iyo karantiilo](#) habraaca.

Ku dhaqan Caadooyin Ccaafimaadeysan

- Xirato maaskaro.
- Ku qufac ama ku hindhis xaashida (tissue) ga ama sharkaaga shaatiisa ama xusulkaaga.
- In badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo in ka badan ama la mid ah ≥ 20 ilbiriqsi, ama isticmaal wax gacmaha lagu nadiifiyo oo aalkohol ku jira oo gacmaha ku rug haddii saabuun iyo biyo heli karin.
- Si joogto ah u nadiifi oo jeermiska ka dil walxaha iyo meelaha, oo uu ku jiro taleefankaaga.

Wax Dheeraad ah ka Baro Qatka Interneetka

- <http://tn.gov/health/cedep/ncov>