



THE CENTER™

201 Bleecker Street | Utica, New York 13501 | 315.738.1083 | TheCenterUtica.org



## RAACDAYNTA DADKA LA JOOGAY QOFKA JIRAN WAXAY YARAYSAA FAAFIDA COVID19 KA JAWAAB WICITAANKA

Waaxda Oneida County Health Department waxay aad uga shaqaynaysaa yaraynta faafida COVID-19. Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19, waan kusoo wici doonaa si aan kuugu wargalino. Waa inaad isku karantiishaa guriga aadna raacdaa tilmaamaheena. Gaarista go'aan aad nooga caawinaysa la dagaalanka COVID-19 waxay badbaadinaysaa naftaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada. Naga caawi yaraynta faafida cudurka oo ka jawaab wicitaanka si loo yareeyo faafida caabuqa. Wixii xog dheeraad ah, booqo [www.thecenterutica.org](http://www.thecenterutica.org). Tani waa fariin kaaga timid The Center.

### Talaabooyinka Muhiimka ah

- Qabo taleefanka marka waaxdaada caafimaadku kusoo wacdo.
- Raac tilmaanta waaxda caafimaadka.
- U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad xanuunsato.
- Wac dhakhtarkaaga haddii aad biloowdo inaad dareento xanuun aana lagaa baarin COVID-19.
- Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19, waa inaad guriga joogtaa aadna iskarantiishaa 14 maalmood, laga bilaabo maalintii u danbaysay ee ay u badan tahay inaad qaaday cudurka COVID-19. La soco caafimaadkaaga, oo ka fogoow dadka kale (ugu yaraan 6 fiid (laba mitir) mar kasta.
- U sheeg dadka kula joogay dhawaan haddii aad jirato.
- Baro noocyada astaamaha ee ka dhigan inaad degdeg u aado isbitaalka.
- Raadso daryeel caafimaad haddii astaamuhu kasi daraan. Astaamaha daran waxaa ku jira neefta oo ku dhibta, xanuun joogto ah ama cadaadis kaa saaran xabadka, wareer, inaad awoodi waydo inaad toosto ama aad soo jeedo, ama bishimo iyo waji buluug ah.

- Waxaan ka wada shaqayn karnaa gacan ka gaysashada yaraynta faafida COVID-19. Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19 waan kusoo wici doonaa waxaana ku waydiin doonaa inaad gurigaaga isku karan-tiisho 14 maalmood laga bilaabo maalinta aad la joogtay qofka jiran. Qaybtaada ka qaado dhawrista badqabka qoyskaaga iyo bulshadaada: qabo wicitaanka si loo yareeyo faafida cudurka.
- Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19, qof ka socda Oneida County Health Department ayaa kusoo wici kara si uu kuugu sheego in aad la joogtay qof cudurka qaba wuxuuna kaa codsanayaa inaad guriga joogto aadna iskarantiisho. Inaad guriga joogto waxay gacan ka gaysanaysaa dhawrista badqabkaaga, qoyskaaga, iyo bulshadaada. Dooro inaad qayb ka noqoto xalka oo naga caawi yaraynta faafida COVID-19.
- Haddii aad jiran tahay aadna qabto COVID-19, qof ka socda Oneida County Health Department ayaa kusoo wici kara si uu u hubiyo caafimaadkaaga, kaagala hadlo cidda kula joogtay wuxuuna kaa codsanayaa inaad guriga joogto aadna istakoorto. Xogtaan waxaa loo aruurinayaa kaliya ujeedooyin caafimaad lalamana wadaagaayo wax wakaalo kale ah, sida laamaha sharci fulinta ama socdaalka. Magacaaga looma sheegaayo dadka aad la joogtay, ilaa inaad ogolaato maahee. Qaybtaada ka qaado ka dhawrista badqabka qoyskaaga iyo bulshadaada COVID-19: qabo wicitaanka si loo yareeyo faafida cudurka.
- Haddii aad la xanuunsan tahay COVID-19, qorshee sidii aad iskugu takoori lahayd guriga 14 maalmood. Takoorka naftaada waa inaad guriga joogto qol ka fog dadka kale iyo xayawaannada rabaayada ah, iyo adeegsiga musqul gaar ah, haddii la heli karo. Takoorka naftaadu wuxuu muhiim u yahay difaacida dadka aad la nooshahay, iyo sidoo kale bulshadaada. Haddii aad u baahan tahay in lagaa taageero ama caawimaad lagu siiyo intaad ku jirto takoorka naftaada, waxaa suuragalka ah inaan ku caawin karno. Dooro inaad qayb ka noqoto xalka oo naga caawi yaraynta faafida COVID-19.
- Haddii aad la joogtay qof qaba COVID-19, shaqaale ka socda Oneida County Health Department ayaa kusoo wici kara si uu kuugu sheego in aad la joogtay qof cudurka qaba wuxuuna kaa codsanayaa inaad guriga joogto aadna iskarantiisho. Dooro inaad qayb ka noqoto xalka oo naga caawi yaraynta faafida COVID-19.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing-comms.html>