

## COVID-19 (Coronavirus)

### Haddii aad u malaynaysid in ilmahaagu qabo COVID-19

Waxaan kugula talinaynaa in aad guriga joogtid, aadna wacdid qaybta deg dega ama bukaan-socodka kahor inta aadan imaan, waxaadna ogaataa in aan diyaar u nahay in aan ku caawinno, haddii aad u baahantahay in aad timaadid.

- **Laynka qaylo dhaanta** – haddii ilmahaagu yahay bukaan ku xiran isbitaalka caruurta ee Minnesota (ama isbitaalada ay wadashaqeyaan), fadlan wac khadka taleefanka kalkaalisada COVID-19 si lagu caawiyo, lambarku waa: 952-99-COVID  
Haddii kale, fadlan wac wasaarada caafimaadka ([MDH](#)) taleefankooda ah 651-201-3920.
- **Baaridda** - COVID-19 waxaa laga helaa inta badan bukaan-socodyada:
  - Ilmaha astaamaha leh, waxaa lagu baari karaa xafiiska dhakhtarka hadii uu soo jeediyo dhakhtarku.
  - Ilmaha lahaa astaamaha ku xalismay 14 kii bari oo la soo dhaafay, waxaa laga qaadi karaa dhiig laga fiirinayo xoogga difaaca jirkiisa. Balan dhigo aad ku timaadid ama [daryeelka fiidiyowga](#) kula hadlaysid dhakhtarka, marka hore xaqiiji ilmahaagu inuu ubaahanyahay in la baaro. [Soo wac bukaan socodka si aad balan u dhigatid.](#)

### CDC COVID-19 astaamahooda:

- Lumidda dhadhanka ama urinta.
- Cuno cuncun.
- Jir xanuun.
- Madax xunuun.
- Qufac.
- Qandho.

### Haddii ilmahaagu u baahanyahay qayta deg-dega, bukaan-socodka, ama daryeel kale

Dhakhaatiirtayadu waxay ka codsanayaan qoysaska in aysan sugin in ay helaan daryeelka muhiimka ah sida talaalada iyo daaweynta dhaawacyada. Waxaa suurto gal ah in ay Qoysasku kabaqayaan keenitaanka ilmahooda isbitaalka ama bukaan-socodka si loo daaweeyo. Laakiin waxaad ogaataan in aan halkaan u joogno idinka dartiin, oo aan samaynay waxyaalo badan oo siyaada ah si aan si amaan ah ugu daryeelno ilmahiina, taasoo ay ka mid tahay daryeelka ku wada hadalka fiidiyowga.

- **Qaybaha deg-dega** – Qaybahayaga deg-degu way furanyihiin waana amaan imaanshadeedu. Haka daahin daryeelka qaybta deg-dega, samaynta taas khatar ayaa ku sugan. [Meelaha ay ku yaalaan qaybaha deg-dega.](#)
- **Iska imaanshaha/Daryeelka isla markiiba** – waxay ka heleyaan ilmaha jiran goobaha la iska imaado qaarkood daryeel caafimaad. Fadlan soo wac inta aadan imaan kahor xadidna dadka soo raacaya ilmahaaga. [Meelaha ay ku yaalaan qaybaha bukaan socodka la iska imaado balan la'aan.](#)

- **Bukaan-socodka iyo daryeelka takhasuska** – imaansho qof ahaan iyo [boqasho fiidiyow ah](#) waxaa laga helaa bukaan-socodyo badan, qaarkoodna waxay cayimeen saacado lagu arko ilmaha caafimaadka qaba. [Dhamaan howgallada qaybaha bukaan-socodyada](#).
- **Talaalada** – Waxaan idin siinaynaa adeeg talaalada muhiimka ah oo lagu siinayo ilmaha ka weyn 2 sano ayaga oo baabuurka ku jira. [Meelaha la iska taalaalo iyadoo baabuurka lagu jiro](#).
- **Baaridda guud ee sanadka** - Wali waad u keeni kartaa ilmahaaga baaridda guud ee sanadka taas oo muhiim u ah koridda iyo kobaca ilmaha. [Macluumaad ku saabsan baaridda guud](#).
- **Caafimaadka dabecadda** – Ku araga fiidiyowga baa lagu arkaa balamo badan, qof ahaana waa loogu arki karaa haddii ay tahay daryeel markiiba ah. [Meelaha ay ku yaalaan caafimaadka dabecadda](#).
- [Isbedelka qaliimada](#)
- **Noolaanshaha Wanaagsan Hadda:** Ilaha waalidiinta caawinaya wakhtiga uu socdo COVID-19. [Aqoon kororsi](#).

## **Muxuu samaynayaa Isbitaalka Caruurta ee Minnesota si uu usugo amaanka qoysaska?**

Isbitaalka Caruurta ee Minnesota, wuxuu sameeyey taxadaro siyaada ah si uu uga hortago faafida cudurada sida COVID-19 (coronavirus) isbitaaladayada iyo bulshada dhexdeeda. Isbitaalka Caruurta ee Minnesota waxaa ka go’an in uu daryeelo dhamaan ilmaha bulshadeena, sidoo kalana hubinayaa amaanka iyo caafimaad qabka bukaanada, qoysaska, shaqaalaha iyo martida.

### **Nadaamka booqashada isbitaalka**

Laba mas’uul oo sharciyaysan oo joogta ah baa la ogolayhay in ay joogaan qolka bukaanka inta uu bukaanku joogo isbitaalka. Lama ogola booqdayaal kale, kuwaas oo ay ka midyihiin walaaluhu. Si naxariis ku jirto waxaa suurto gal ah in la qorsheeyo inta aysan iska imaan. Sidoo kale booqdayaalka waa weyn waa in ladanyihiin, waana la baari doonaa caafimaadqabkooda, waana in ay xirtaan maaskaro mara ah oo aan siin karno. Meelaha lagu caweeyo sida makhaayada iyo meelaha dadku fariisto waxbaa iska badalay.

### **Nadaamka booqashada bukaan-socodka**

Marka aad keenayso ilmahaaga bukaan-socodka waxaan kugula talinaynaa in uu la socdo hal waalid ama hal mas’uul sharciyaysan oo kaliya. Haddii ay suurtoowdo, waxaa lagaa codsanayaa in aadan u soo kaxayn walaalaha balankaan. Si loo ilaaliyo bukaanada, qoysaska iyo shaqaalaha, dadka qoyska ka tirsan waan in ay xirtaan maaskaro inta ay joogaan bukaan-socodka haddii aysan kula jirin ilmahooda kaliya qolka.

## **Macluumaadka COVID-19 ee dhakhaatiirtayda waayo araga ah – Su’aalaha had iyo jeer la is weydiiyo**

## **Muxuu yahay COVID-19?**

Coronavirus, ama COVID-19, waa jiro u eg kuwa hawo mareenada gala sida hargabka, infuluweysa ama qabowga. Aqooyahanadu waxay aaminsayihiin inuu yahay fayras dadku isu gudbiyo marka ay isku dhawaadaan. Sidoo kale waxaa la isugu gudbiyaa taabashada meelaha la taabto, tusaale markii qof qaba jirada uu taabto meel, kadibna uu qof kale taabto meeshaas, dabadeedna taabto afkiisa, sankiisa, ama indhihiisa kahor inta uusan gacmaha mayran.

## **Sidee u faafaa COVID-19?**

Inta badan dadka qaba COVID-19, oo ay kamidyihiin ilmuhu, kuma keeno xanuun badan. Kadib marka arkaan dhakhtar, badankoodu way ladnaadaan haddii ay nastaan dareerana cabaan. Dadka aadka ugu jirada waxaa lagu daryeela isbitaalka oo looga caawiyo xaga neefta, xididka oo dareere laga siiyo iyo daryeelo kale.

## **Sidee COVID-19 u qabtaa ilmaha?**

Wuu ku dhacaa COVID-19 ilmaha laakiin caadiyan dhibaato uma keeno sida dadka waaweyn. astaamahoodu wuxuu lamid yahay kan hargabka oo kale.

Inkasta oo aqooyahanadu aysan wali aqoon calaaqaadka, laakiin hadda waxay aaminsanyihiin in fayraskanu ukeeno ilmaha barar naadir ah jirka ilmaha, taas oo ukeenta ilmaha wax loogu yeero Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C). Akhri MIS-C waxay tahay.

## **Ma khatar badan bay u keentaa ilmaha jiroolaha ah?**

Daryeelka ilmaha jiroolaha ah waxay ukeeni kartaa waalidka culays siyaada ah wakhtiga uu socdo COVID-19. Aqoonyahanada jooga bukaan socodkayaga ee kutakhasusay daryeelka ilmaha qaba neefta, kansarka iyo jirooyinka dhiiga, sonkorta, iyo HIV waxay udiyaariyeen qoyskaaga ilaha macluumaadka aad u baahantihin wakhtigaan adag.

[Akhri kana soo degso shaashada ilaha macluumaadka oo kuqoran luuqado kala duwan.](#)

## **Sidee isaga ilaaliyaa COVID-19?**

- Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo had iyo jeer.
- Iska ilaali in aad taabatid wajigaaga.
- Guriga jog haddii aad jirantahay, ka fogow dadka jiran.
- Nadiifi meelaha la taabto gurigaaga kuna nadiifi waxyaalaha guriga wax lagu nadiifiyo.
- In lakala fogaadaa waa muhiim. Isku day in aad u jirsatid dadka 6 fiit, ha salaamin dadka, kana fogoy meelaha lagu badanyahay.