



Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

Tilmaamaha ku Karantiilka Guriga Sababtoo ah u Nuglaanshaha Suurtagalka ah ee COVID-19

Waxaa laguula soo xiriirayaa sababtoo ah waxaad aad ugu nugushahay COVID-19. Waxa jira ficillo aad u baahantahay inaad qaado si aad naftaada u daryeesho oo aad uga hortagto inaad ku faafiso fayraska corona dadka kale.

Waa muhiim inaad ogaato in kastoo laga yaabo inaad xanuun dareemin, waxaad qaadi kartaa fayraska corona, dadka kalena waad usii gudbin kartaa. **Billaabidda isla markaas, waxaa aad muhiim kuugu ah inaad ka dhex baxdo 14 maalmood ee soo socda dadka kale.** Waa inaad tan ku sameysaa guriga. Tani waxay kaa caawin doontaa ka hortaga faafitaanka COVID-19.

Fadlan la soco inta aad ku jirto iskarantiilida gurigaaga, wakiilo ka socda waaxda caafimaadka deegaankaaga ayaa lagu heli karaa.

Sababta ay sidaas muhiim kuugu tahay inaad isku karantiisho guriga waa sababta oo ah COVID-19 si fudud ayuu ku faafaa wuxuuna noqon karaa mid khatar badan. COVID-19 wuxuu ku faafaa dheecaanka neefsashada qof cudurka qaba (canjuufta iyo dhibcaha qufaca), hindhisadak qosolka, heesitaanka iyo hadalka. Waxay sababi kartaa jirro daran sida burukiito, dhiiga oon maskaxda gaarayn, hawlgab xubineed iyo marar dhif ah, dhimasho.

Boqolaal reer Kentucky ah oo uu ku dhacay COVID-19 ayaa ka bogsooday, qaar badanna waxay soo sheegaan inay la kulmaan calaamado fudud ama aanay dareemin wax calaamado ah. Si kastaba ha noqotee, waxaa muhiim ah in maskaxda lagu hayo in COVID-19 uu yahay fayras aad u daran, tan waa sababta ay muhiim kuugu tahay inaad sameyso waxyaabaha qaarkood oo aad iska ilaaliso inaad waxyaabo kalena samayso 14ka maalmood ee soo socda ama ilaa wakiilka waaxda caafimaadka ee deegaankaaga uu kuu sheego inay badqabtahay inaad joojiso isku karantiilida guriga.

Tilmaamaha Isugu Karantiil Guriga Si Badqab ah

Hubi heer kululkaaga maalinkii halmar oo qor. Wakiilka waaxda caafimaadka ee deegaankaaga ayaa la socon doona adiga iyo waxa ku saabsan qabkaaga guud ahaaneed.

Joog guriga marka laga reebo inaad doonanayso daryeel caafimaad. Ha aadin shaqada, dugsi, ama goobaha dadweynaha hana isticmaalin gaadiidka dadweynaha, wadaagista gawaarida, ama tagaasida. Naso oo biyo badan isticmaal.

Ka gooni noqo dadka kale ee gurigaaga jooga. Sida ugu macquulsan, waa inaad ku sugnaato qol ka duwan qolalka dadka kale ee gurigaaga ku nool. Waa inaad isticmaashaa musqul gooni ah, haddii la heli karo. Yaysang urigaaga dad kugu soo booqdaan.

Wac kahor booqashada dhakhtarkaaga. Kahor ballansasha kasta ee caafimaad, wac daryeel bixiyaha caafimaad una sheeg in lagaa ilaalinayo COVID-19. Tani waxay kaa caawin doontaa xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadka inuu qaado talaabooyin looga ilaalinayo dadka kale u nuglaanshaha suurtagalka ah.

Ku xiro maryaha lagu daboolo sankaa iyo afkaaga. Waa inaad ki xirataa maro wejiga daboolaya afkaaga iyo sankaa haddii ay tahay inaad la joogto dadka kale. Haddii aadan xiran karin maro wejiga daboolaysa, xaddid waqtigaaga qolka sida kuwa kale isla markaana u dabool afkaaga marka aad qufacayso iyo hindhisayso qaabkii oo kale. Ha u isticmaalin daboolka wejiga ama maskaro carruurta ka yar 2 sano jir.

Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada. Ku daboolo afkaaga iyo sankaa tiish markaad qufacayso ama hindhisayso ama waxaad qufaci kartaa oo ku hindhisi kartaa gacnta shaatigaaga. Ku tuur tiishashka la isticmaalay qashin qubka suuragal ah isla markiiba ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi.

Dhaq gacmahaaga. U dhaq gacmahaaga sii aad ah oo joogta ah fiican ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Waxaad isticmaali kartaa gacmo nadiifiye khamrida ka samaysan haddii saabuun iyo biyo la waayo. Ka fogaw ku taabashada indhagaaga, sankaa, iyo afkaaga gacmo aan la dhaqin.

Ka fogaw wadaagista alaabada guriga. Waa inaad la wadaagin suxuunta, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, tuwaallo, gogosha, ama waxyaabo kale dadka kale ee gurigaaga jooga. Ka dib markaad isticmaasho alaabadan, waa inaad si fiican ugu dhaqdaa saabuun iyo biyo.

Nadiifi dhamaan meelaha “aadka loo taabto” maalin kasta. Meelaha aadka loo taabto waxaa ka mid ah taleefannada, ramuudada, miisaska, miisaska korkooda, handaraabka albaabbada, qalabka musqusha, musqulaha, teebabka, tableetyada, iyo geesaha miisaska.

La soco astaamahaaga. Ogeysii daryeel bixiyaha caafimaadkaaga iyo waaxda caafimaadka deegaankaaga hadii aad isku aragto astaamo. Calaamadaha COVID-19 waxaa ka mid ah qandho (heerkul ka sareeya 100.4 darajo), qufac, neefsashada oo dhibata ah, neefta oo ku qabata, qarqaryo, muruqyo adayg ama xanuun, ama waynaanta dhadhanka ama ur oo cusub.

Raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamahan digniinta degdegga ah ee loogu talagalay COVID-19: neefsashada oo dhib kugu ah, xanuun joogto ah ama cadaadis laabta ah, jahwareer cusub ama soo kici la'aanta, iyo/ama bushimaha ama wejiga buluug ku noqda. Wac 9-1-1 haddii aad leedahay xaalad caafimaad oo degdeg ah oo ogeysii hawlwadeenka inaad u malaynayso inaad qaadi karto COVID-19. Hadaad awoodo, ku dabool wejiga maro ka hor intaan gargaarka caafimaad imaan.

Ku jir karantiilkaa illaa inta ay saraakiisha waaxda caafimaadka ee maxalliga ahi kuu sheegayaan. Mar labaad, waxaa lagaa doonayaa inaad iskarantiisho 14 maalmood laga bilaabo u daah-furnaantaadi ugu dambaysay ee COVID-19, illaa ay saraakiisha caafimaadka dadweynaha kuu sheegaan si kale. Saraakiisha ayaa kuu ogaysiin doona markaad joojin doonto iskarantiilidaada.

Talaabooyinka Ka Hortagga ee Daryeel Bixiyayaasha iyo Xubnaha Reerka

Haddii aad la nooshahay ama aad daryeel ku siiso guriga qof laga korjoogtaynayo COVID-19:

- Marka ay suurtagal tahay, maahan inaad noqotid daryeel bixiye haddii aad halista sare ugu jirto cudur daran oo ka yimaada COVID-19. Dadka halista sare ugu jira waxaa ka mid ah dadka da'doodu ka weyn tahay 60 sano iyo kuwa habdhiska difaaca jirkoodu daciifka yahay ama kuwa xaaladaha caafimaad ee daba dheerada qaba, sida wadno xanuun daran, xaaladaha sanbabada ama kilyaha, iyo sokorowga. Ka fogee dadkaas qofka karantiilan.
- Yaysan jirin dad kusoo booqda guriga haddii aysan daruuri u ahayn daryeel bixinta qofka.
- Xubnaha kale ee reerka waa inay joogaan guri kale ama meel kale oo degaan ah. Haddii tani aysan suurtagal ahayn, waa inay ku sugnaadaan qol kale ama laga sooco qofka inta ugu macquulsan. Isticmaal musqul gaar ah, hadii la heli karo. Haddii ay tahay inaad wadaagto meel bannaan, hubi in qolku leeyahay hawo wanaagsan. Cuntada ku cunna qolal ama goobo kala duwan.
- Qofka karantiilan ahi waa inuu ku xidho maro wejiga lagu daboolo markay dadka kale la joogaan. Daryeel bixiyuhu waa inuu gashado gacmo gashi marka uu la xiriirayo qofka karantiilan dhiiggiisa, saxarada, ama dheecaannada kale ee jirka. Daryeel bixiyuhu waa inuu sidoo kale ku xirtaa maro wejiga daboolo markii uu kula jiro qol qofka karantiilan.
- Hubso inaad fahantay oo aad ka caawin karto qofka inuu raaco tilmaamaha daryeel bixiyaha caafimaadka ee daaweynta iyo daryeelka. Waa inaad ku caawisaa qofka baahiyaha aasaasiga ah ee guriga ku jira oo aad ka taageertaa helitaanka adeega guriga, daawooyinka loo qoray, iyo baahiyaha kale ee shaqsiyeed.
- Gacmahaaga si fiican oo joogta ah ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Waxaad isticmaali kartaa gacmo nadiifiye khamrida ka samaysan haddii saabuun iyo biyo la waayo. Ka fogaw ku taabashada indhagaaga, sankaga, iyo afkaaga gacmo aan la dhaqin.

Ka fogaw wadaagista alaabada guriga sida suxuunta, galaasyada cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, tuwaallo, gogosha, elektiroonigga (sida taleefanka gacanta), ama alaabaha kale ee uu haysto qofka laga kormeerayo COVID-19. Kadib markuu qofku isticmaalo alaabahan, waa inaad si fiican u dhaqdaa (ka eeg hoosta "Si fiican u dhaq agabka dhar dhaqista").

- Nadiifi dhammaan meelaha "taabashada sare leh," sida miisaska, miisaska korkooda, handaraabka albaabbada, qalabka musqusha, musqulaha, taleefannada, teebabka, tableetyada, iyo geesaska miisaska maalin kasta.
 - o Akhriso sumadaha alaabta nadaafadda oo raac talooyinka lagu siiyay ee calaamadaha alaabta. Calaamadaha waxay wataan tilmaamo ku saabsan isticmaalka nabdoon ee wax ku oolka ah ee nadiifinta alaabooyinka oo ay ku jiraan taxaddarrada ay tahay inaad qaaddo markii aad alaabada adeegsanayso.
 - o Waxa kale oo aad isticmaali kartaa dareere la qasay ama jeermis dilaha guriga ee leh astaamo ay ku qoran tahay "EPA waa la oggolaaday." Si aad guriga ugu sameysid dareeraha la qasay, ku dar 1 qaado oo ah cusbo aha rubuc (4 koob) oo biyo ah. Si aad u hesho saad ballaaran, ku dar ¼ koob oo dareeraha ah 1 galaan (16 koob) oo biyo ah. Isticmaal dareere milix lagu qasay oo cusub oo la sameeyay maalin kasta, haddii alaabada ganacsiga aan la heli karin.
 - o Haddii aad isticmaalayso qol jiif ama musqul oo gaar: Kaliya nadiifi aagga ku hareeraysan qofka karantiilan markii loo baahdo, sida marka aagga wasakhoobo. Tani waxay kaa caawin doontaa yareynta xiriirka aad la leedahay qofka karantiilan. Hadii ay awoodaan, qofka karantiilan wuxuu nadiifin karaa booskiisa. Sii qofka karantiilan agabka nadiifinta ee shakhsi ahaaneed.

- o Hadii aad musqusha wadaagaysaan: Qofka karantiilan waa inuu nadiifiyaa markaasna jeermiska ka dilaa kadib isticmaal kasta. Hadii tani aysan suurtagal ahayn, xiro maaskaro oo sug intii suurtagal ah marka qofka karantiilan uu isticmaalo musqusha ka hor inta aadan soo gelin si aad u nadiifiso una isticmaasho musqusha.
- Si fiican u dhaq agabka dhar dhaqista.
 - o Isla markiiba bixi oo dhaq dharka ama gogosha sariirta ee leh dhiig, dheecaannada jidhka iyo / ama dheecaan ama wasakh jirka kasoo baxday.
 - o Ha ruxin agabka dhar dhaqista.
 - o Xidho gacmo gashiga la tuuri karo marka aad taabaneysid waxyaabaha wasakhaysan isla markaana dhaq gacmahaaga isla marka aad iska saarto gacmo gashiga.
 - o Akhri oo raac tilmaamaha ku yaala dharka ama alaabada dhar dhaqista iyo saabuunta dharka. Guud ahaan, ku dhaq oo ku qallaji heerkululka diirran ee loogu talagalay ee ku astaamaysan dharka.
- Isticmaal caaga qashinka ee daboolan. Ku rid gacmo gashiga la tuuri karo iyo waxyaabaha kale ee wasakhaysan caaga qashinka daboolan. Isticmaal gacmo gashiga marka aad bacaha ka saarayo qashinka isla markaana dhaq gacmaha.
- La soco astaamaha qofka karantiilka ah. Hadii ay yeeshaan qandho (heerkulul ka sareeya 100.4 digrii), calaamadaha neef mareenka ama neefta oo qabanaysa, wac daryeel caafimaad bixiyahooda una sheeg in qofkaas looga shakisanyahay COVID-19. Tani waxay ka caawin doontaa xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadka inuu qaado talaabooyin lagu xadidayo faafitaanka suurtagalka ah.
- Lasoco caafimaadkaaga. Hubi heer kululkaaga maalinkii halmar. Iska ilaali astaamaha ay ka mid yihiin qandhada (heerkululka ka sareeya 100.4 digrii), qufac, neefsashada oo dhib kugu noqota, neefta oo kugu dhagaysa, qarqaryo, murqaha oo ku adkaada ama ku xanuuno, dhuun xanuun, ama dhadhanka oo kaa taga ama urka. **Hadii adiga ama qof kale oo reerkaaga ah uu isku arko mid ka mid ah astaamahan, si dhaqso leh ula xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga.**
- Kala hadal wixii su'aalo dheeraad ah bixiyaasha daryeelka caafimaadka ama waaxda caafimaadka ee deegaankaaga.

Xusuusnow in wakiillada waaxda caafimaadka ee deegaankaaga ay u joogaan inay ku caawiyaan hadii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid. Waxaad sidoo kale booqan kartaa websaytka Waaxda Kentucky ee Caafimaadka Dadweynaha, ama waxaad naga soo wici kartaa khadka taleefanka ee COVID-19 (800) 722-5725. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, booqo [kycovid.19.ky.gov](https://www.ky.gov/covid-19).

Waad ku mahadsantahay ka qayb qaadashadaada si aad u daryeesho naftaada una caawiso kahortaga faafitaanka COVID-19.