



Waa maxay astaamaha iyo cudurada soo raaca COVID-19?

Astaamaha looga warbixiyay bukaanada qaba COVID-19 waxaa ka mid ahaa jirrada neefsashada degen ilaa daran oo wadata qandho, qufaca, iyo dhibaataada neefsashada, siiba waayida cusub ee dhadhanka ama urta, Kala tasho [DPH'waxa Ku saabsan COVID-19](#) oo akhri [hagaha CDC](#).

Sidee COVID19 ku faafaa?

Fayrasku waxa uu ku faafaadhibcaha neefasashada ay soo saaraan hawlaha sida qufaca, hindhisada, hadalka iyo heesida.

Fayraska sababa COVID-19 [waxa lagu faafiyaa qof ilaa qof kale](#). Qofka jiran ee qaba COVID-19 waxa uu ku faafin karaa jirada kuwa kale in badan sida 48 saacadood ka hor inta aanay lahayn astaamaha. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay ku dhaqanka kala fogaanshahu. CDC waxay ku talisaa dadka laga helay COVID-19 in la go'doomiyo miduun gudaha cusbitaalka ama xaga guriga (iyaddoo ku xidhan sida ay u jiran yihiin) ilaa ay ka soo reeyaan oo aanay in dheeraad ah khatar ugu jirin qaad siinta dadka kale.

Dadka waxaa laga sii daayaa go'doominta marka aanay in dheeraad ah awoodin inay ku faafiyaan fayraska kuwa kale. Badanka dadka waxaa laga sii daayaa go'doominta marka ay buuxiyaan dhammaan shuruudahaha soo socda:

- Bukaanku malaha qandho isagoon isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya.
- Astaamaha bukaanka (tusaale, qufac, neef gaabni) way horumareen.
- Waxay ahayd ugu yaraan 10 maalmood ilaa markii bilowga astaamaha ama maalinta baadhitaankooda laga helay la qaaday mid kastaba oo soo horeeya.

Shakhsiyaadka difaaca jidhkoodu liito ee qaba cudurka daran waxay u baahan karaa in la go'doomiyo muddo dheer.

Miyay jirtaa daawayn?

Waxaa jira dhowr daawaynta barootiinka dhiiga la koobiyay ee xaaladah degen ilaa dhexdhexaadka ah ee COVID-19 bukaanka khatarta sare ugu jira. Dadka khatarta sare u gu jira COVID-19 ee laga helay baadhitaanka waa inay la xidhiidhaan adeeg bixiyahooda daryeelka caafimaadka si loo go'aamiyo waxay noqonayso daawaynta la sheegi karo.

Miyuu jiraa tallaaf?

Haa. Wararkii ugu dambeeyay ee imaanshaha tallaalka COVID-19 gudaha Massachusetts, fadlan booqo [Massachusetts COVID-19 Macluumaadka Tallaalka](#).

Sababtee xaaladaha COVID-19 gudaha Massachusetts looga warbixinayaa xaga heerka magaalada/tuulo?

Iyaddoo ay sababtay dedaaladayada baadhitaanka, waxaanu garanaynaa in bulsho kasto oo joogta Massachusetts ay la kullantay samaynta korona fayraska oo waa muhiim in degmaddu diyaariso xogta gobolka oo dhan.

Sidii dhaqanka caafimaadka dad waynaha caadiga ah, ma shaacin doono tirada xaaladaha dadka laga helay haddii ay ka yar yihiin shan xaaladood gudaha mujtamaca 50,000 ah ama ka yar, si loo ilaaiyo gaar ahaanshaha shakhsiga.

Lahaanshaha kartida lagu eego fayraskan dhexda muraayadaha saamaynteeda magaalooyinka gaarka ah iyo magaalooyinka waa wayn waxay naga caawin doontaa aqoonsashada suuragalka ah ee “meelaha ay ku badan tahay,” si loogu wargeliyo jawaabta caafimaadka dad waynaha, loo caawiyo magaalooyinka iyo magaalooyinka waa wayn ka shaqaynta sida loo yareeyo faafida cudurkan, oo lo caawiyo gobolku inuu si habboon u hawlgeliyo ilaha. Waxaad arki kartaa gobolka [Goonbtiisa Is dhaafisiga waxyaabaha ku saabsan COVID-19](#) ee xog badan oo ilaa her gobol iyo magaalo ah.

Miyaad isbaadhayaa?

Waa inaad is baadho haddii ay kugu dhacdo wax astaamaha COVID-19 ah, xataa haddii ay dhexdhexaad yihiin, ama haddii aan lagu tallaalin xidhiidhka dhow ee qof laga helay COVID-19. baadhitaanada waa lagu talin karaa haddii aan lagu tallaalin oo aad dhawaan safartay Booqo www.mass.gov/GetTested si aad u barato wax badan oo ku saabsan baadhitaanka COVID-19 gudaha Massachusetts.

Macluumaadka faahfaahsan, booqo websaydka CDC. [Baadhitaanka COVID-19](#)

Waxaad sidoo kale soo wici kartaa 2-1-1, laynka telefoonka tooska ah ee gobolku taageero oo 24 saac ah.

Halkaan iskaga baadhi karaa COVID-19?

Booqo mass.gov/CovidTestSearch si loo helo goobta baadhitaanka kuu dhow adiga.

Faahfaahinta dheeraadka ah ee ku saabsan baadhitaanka gudaha Massachusetts, fadlan booqo [Ku saabsan Baadhitaanka COVID-19](#).

Maxay tahay inaan sameeyo haddii qof gurigayga kunool uu ku jiro karantiimo?

Haddii qof qoyskaaga loo aqoonsaday karantiimo.

- Deji qol (iyo xamaam haddii ay suuragal tahay) kaas oo qofka karantiimada ah isticmaali karo.
- Qofka la karantiimayay waa inaanu ka tegin guriga dhammaan, laga reebo xaalada caafimaadka degdega ah. Haddii xaalad degdeg ah loo baahdo, waa inay xidhaan maaskaraha qaliinka dhammaan wakhtiyada marka ay dibada ka joogaan guriga. Ha raacin basaska, tareenka dhulka hoos mara ama ha raacin sida Uber ama Lyft. Isticmaal baabuurkaaga gaarka ama soo wac

ambalaas si aad u gaadho goobta adeeg bixiyaha. Oo hore u soo wac adeeg bixiyahaaga markaas way diyaar garoobi karaan.

- Dhammaan xubnaha qoyska waa inay ku dhaqmaan sixada gaarka ah ee adag. Taan macnaheedu waxa weeye si joogta ah u dhiqida gacmahaaga adoo ku dhaqaaya saabuun iyo biyo. Markaad qufacdo ama hindhisto, isticmaal tiishka wakhti kasta. Ka dib dhaq gacmahaaga.
- Ha wadaagin bilaydhada, koobabaka quraarada ah, koobabka, ama weelka. Ku dhaq dhammaan sheeyadan mashiinka suxuunta dhaqa ama dareeraha lagu dhaqo weelka iyo biyo diiran.
- Masax inta badan oogooyinka la isticmaalay ku masax nadiifiyaha dilia jeermiska ee guriga – gaar ahaan haddii ay taabtaan iyaddoo leh dheecaanada jidhka sida candhuuf, duuf, kaadi, saxaro, ama matag.
- Ha oggolaan booqdayaasha gudaha gurigaaga.

Haddii xubnaha qoyska hadhay aanay ahayn xidhiidhka xaalada la xaqiijiyay markaa loogama baahna in la karantiimeeyo wakhtigan. Si kastaba ha ahaatee, dhamman xunbaha qoyska waa inay ku dhaqmaan sixada gaarka ah ee adag gudaha guriga iyo kala fogaanshaha bulshadda sida badan ee suuragalka ah ee qofka ku jira karantiimada. Dhammaan xubnaha qoyska waa inay ka warhayaan caafimaadkooda oo ay soo wacaan adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii ay ka muuqato astaamaha sheegaya COVID-19 (tusaale, qandho, qufac, neef gaabni). Haddii qofka karantiimada ku jira aanay noqon xaalad, markaa xubnaha qoyska hadhay waxaa loo aqoonsan karaa sida xidhiidhka dhow oo waa in la karantiimeeyo wakhtigaas.

Shakhsiyaadka si buuxda loo tallaalay loogama baahna in la karantiimeeyo gaadhida COVID-19.

Miyaan xidhaa maaskaraha marka aan dad waynaha u baxo?

Dhammaan dadka degen ee aan tallaalin waxaa lagula talinayaa inay xidhaan maskarayaasha goobaha gudaha ah iyo markay aanay bulsho ahaan kala fogaan karin. Maskarayaasha waxaa looga sii baahan yahay labbadaba shakhsiyaadka la tallaay iyo kuwa aan la tallaalin wakhtiyada oo dhan gudaha goobaha soo socda.

- Gaadiidka dad waynaha iyo kuwa gaarka ah siiba sida gudaha goobaha gaadiidka sida istaanada basaska, istaanada tareenka, iyo garoomada diyaarada.
- Gudaha dugsiyada K-12 iyo barnaamijyada daryeelka carruurta.
- Gudaha xarumaha daryeelka caafimaadka iyo xafiisyada adeeg bixiyaha caafimaadka.
- Goobta daryeelka dadka badan yimaadaan.

Wixii faahfaahin dheeraad ah marka maaskaraha loo baahan yahay, ka eeg: www.mass.gov/MaskUpMA

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan safarka?

Gudaha Massachussets, haddii si buuxda lagu tallaalay, waxaad dib u bilaabi kartaa hawlaha aad samaysay ka hor safarka. Dadka sida buuxda loo tallaalay waxay dib u bilaabi karaan hawlaha iyagoon xidhan maaskaraha ama jidh ahaan aan kala fogaan, laga reebo halka ay u baahan tahay sharciyada

federaalka, maxali, qabiil ama sharciyada dhulka, sharuucda, iyo xeerarka, ay ku jiraan ganacsiga maxaliga ah iyo hagitaanka goobta shaqada. Haddii aan weli lagu tallaalín, booqo vaxfinder.mass.gov.

Wixii ah tallooyinka la xidhiidha safarka, fadlan la tasho [CDC wixii ah macluumaadka iyo tallooyinka](#).

Bal kawaran haddii aan uur leeyahay?

CDC-tilmaanta ay soo saartay ee [Dadka Uurka leh, Naasnuujinaya, ama Daryeelaya Carruurta Da' yar](#), ay ku jiraan ilaha sida looga ilaaliyo naftaada iyo qoyskaaga COVID-19.

Bal kawaran hadidi aan qabo werwer ama walabahaar?

Waaxda Caafimaadka Maskaxda ee Massachusetts waxya leedahay ilo iyo tilmaamamaha [Ilaalinta Dareenka Caafimaadka & Fayo qabka Muddada Dilaaca COVID-19](#).

Waaxda Caafimaadka Dad waynaha Massachusetts sidoo kale waxay leedahay ilaha maaraynta walbahaarka, werwerka, ama dareenada kale ee xoogan.

- Ingiriisi [COVID-19 Tilmaamaha Fayo qabka iyo Ilaha](#)
- Isbaanish: [Consejos y recursos para su bienestar COVID-19](#)

The [Laynka telefoonka Caawimada Masiibada Murugada](#), 1-800-985-5990, waa 24/7, 365-maalmoood-sanadkii, laynka tooska ah ee qaranka ee u u diyaar ah siinta la talinta dhibta degdega ah dadka la kulma murugada dareenka ah ee la xidhiidha masiibada dabiiciga ama aadamaha sababto, ay ku jiraan dilaaca cudurka sida COVID-19. Wicitaankan bilaashka ah, luqaddaha badan, iyo adeega taageerada dhibta qarsoodiga ah waxaa loo heli karaa dhammaan dadka deegaanka ah gudaha Maraykanka iyo dhulalkeeda.

Ilahee ayaa aniga la ii heli karaa haddii aan la dhibtoonayo arrimaha la xidhiidha rabshada galmada ama guriga muddada wakhtigan?

Caawimada iyo taageerada lagu heli karo adiga. Adeegyada badan ee dadka la dhibtoonaya arrimaha la xidhiidha rabshada galmada iyo guriga waxaa loo heli karaa fogaan ahaan muddada gurmaddan caafimamadka dad waynaha ee COVID-19. Booqo [Barnaamijka Rabshada Guriga](#) iyo [Ka hortagga Weerarka Galmada ah iyo Adeegyada Sama taxa baxa](#) bogga wixii macluumaad dheeraad ah.

Maxay xirfad yaqaanada daryeelka caafimaadka iyo waaxaha caafimaadku qabtaan?

Websaydka DPH waxay leedahay tiro dhokumentiga hagitaanka ah oo loogu talo galay tiro kooxo ah ay ku jiraan hawl wadeenada caafimamadka, xarumaha daryeelka xiliga dheer, dugsiyada, jawaab celiyayaasha gurmadda iyo kuwa kale. Booqo [Hagitaanka iyo Tilmaamaha COVID-19](#). Haddii aad qabto su'aalo gaar ah, waxaad la xidhiidhi kartaa Xafiiska Caabuqa Cudurada DPH iyo Shabaadhka Sayniska 24/7 lambarka (617) 983-6800.

Tallooyinka dheeraadka ah iyo hagitaanka xakamaynta caabuqa, ay ku jiraan hagitaanka qalabka ilaalinta, daryeelka guriga iyo go'doominta, iyo baadhitaanka xaalada, waxaa laga heli karaa websaydka CDC: [Macluumaadka loogu talo galay Xirfad yaqaanada Daryeelka Caafimaadka](#). Macluumaadka ururinta muunada iyo rarida, ka eeg [Macluumaadka shaybaadhada](#). Macluumaadka xirfad yaqaanada

caafimaadka ee ku saabsan COVID-19, ka eeg [Macluumaadka Xirfad yaqaanada Caafimaadka Dad waynaha](#).