



Cudurka Coronavirus 2019 (COVID-19) Xaashada Xaqiiqda

Last updated 3/3/20



Waxaad u baahan tahay inaad ka ogaato COVID-19

Waqti xaadirkan ma jiraan kiisas la xaqiijiyey oo ah COVID-19 gobolka Colorado. Nidaamka caafimaadka dadweynaha ee gobolka ayaa dhigaya ilaha jira si dhaqso loogu ogaado loona qiimeeyo kiisaska looga shakisan yahay si loo yareeyo faafitaanka bulshada.

Diyaarsanaanta ayaa fure u ah yareynta faafitaanka cudurkaan qof walbana door ayuu ka ciyaari karaa. Waxaan kugula talineynaa inaad joogto lagu ogeysiiyey ilo xog-ogaal ah oo lagu kalsoonaan karo oo og xaqiiqooyinka ku saabsan COVID-19.

Caawimaada: khadka tooska ah ee COVID-19	Ilaha Macluumaadka caafimaadka guud
<p>Jawaabaha luqado badan oo ay kujirto Ingiriisiga, Isbaanish (Español), Mandarin (普通话), iyo in badan: Wac: 303-389-1687</p> <p>Haddii aad leedahay astaamo oo aad u malaynayso inaad ahayd La soo bax, wac bixiye daryeel caafimaad.</p>	<ul style="list-style-type: none">State public health web page: colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirusFacebook (facebook.com/CDPHE) and Twitter (@CDPHE)CDC web page cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Sida ay u faafto

Maaddaama COVID-19 uu yahay cudur cusub isla markaana ay jiraan waxyaabo badan oo laga barto fayraska, fahamka hadda jira ee ku saabsan sida ay u faafto inta badan waxay ku saleysan tahay waxa lagu yaqaanno cudurada la midka ah ee neef-mareenka.

- Qofka lala xiriirayo::
 - Si aad u bukoonto, waa in lagaa qaadsiiyaa fiiruska. CDC waxay qeexday soo-gaadhista sidii ay ahayd 6 jir cagaha (labo) qof qaba cudurka la xaqiijiyay muddo dheer.
 - Soo shaac bixitaanku wuxuu ku dhici karaa dhibcaha neefsashada-- marka qof cudurka qaba uu qufaco ama hindhisto, la mid ah sida hargabka iyo fayrasyada kale ee neefsashada u faafaan.
- Meelaha dillaacay ama walxaha:
 - May Waa suurta gal in lagu helo COVID-19 adoo taabanaya dusha ama shay uu fayras ku jiro iyo ka dib taabashada afkooda, sankooda, ama suurogalka ah indhahooda.
- Sababahan awgood, dadka halista ugu jira infekshinku waa:
 - Dadka aaday meelaha ay baahinno baahsan ee bulshada ka dhacay.
 - Dadka xiriir toos ah la leh qof la xaqiijiyay inuu qabo COVID-19.
- Sida fayras kasta oo kale, ma jiro aqoonsi, beel, qowmiyad ama koox jinsi ee ku nool Colorado ee khatarta ugu badan ku jirta qaadashada ama fidinta COVID-19.

- Raacitaanka hagida federaalka, wakaaladaha caafimaadka dadweynaha ee gobolka iyo kuwa deegaanka ayaa wada shaqeynaya si ay u qiimeeyaan Soctadan Colorado ee ka soo laabanaya meelaha ay baahinta bulshada ku baahinayso, gudaha amar si loo go'aamiyo baahida korjoogteynta, karantiil, ama xaddidaadda dhaqdhaqaaqa iyo hawlaha

Astaamaha iyo darnaanta

- Calaamadaha COVID-19, waxaa ka mid ah qandho, qufac, iyo neefsashada oo gaaban.
- Cudurku wuxuu noqon karaa mid daran oo u baahan cisbitaal, laakiin shaqsiyaadka badankood way ka soo kabtaan nasasho, cabitaan cabitaanno fara badan, iyo qaadashada xanuunka iyo dawooyinka yareeya qandhada.

Ka ilaalinta naftaada iyo kuwa COVID-19

Xilligan la joogo ma jiro wax tallaah ah oo looga hortago cudurka coronavirus 2019 (COVID-19). Hoos waxaa ku qoran tillaabooyin la soo jeediyay ka CDC ka hortagi kara faafitaanka cudurada neef mareenka:

Badanaa gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sekan, gaar ahaan ka dib marka aad tagto musqusha; cunida kahor; iyo ka dib markii aad sankaa ka afuujiso, qufacdo, ama hindhisto. Haddii saabuun iyo biyo yihiin isticmaal nadiifiyaha gacmaha ee alkolada leh ugu yaraan 60% aalkolo.

- Ka fogow xiriir dhow dadka jiran.
- Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaa, iyo afkaaga. Guriga joog marka aad jiran tahay oo carruurtaada ku hay guriga marka ay jiran yihiin.
- Ku dabool qufacaaga ama ku hindhisto warqad, ka dibna ku tuur masarka qashinka.
- Nadiifi oo jeermiska jeermiska taabsiiya walxaha iyo dusha sare adoo isticmaalaya buufin joogto ah oo guriga lagu buufiyo ama tirtir. Waa muhiim inaad hore wacdo kahor intaadan aadin takhtar ama qolka xaaladaha degdegga ah si looga hortago fiditaanka jirro. U sheeg calaamadahaaga iyo inaad ka shakisan tahay inaad la kulantay qof qaba COVID-19 ama safar safar ah dhowaan wuxuu ku tegey dal la kulma faafinta bulshada.

COVID-19 Bulshada dhexdeeda

Faafidda bulshada waxaa lagu ogaadaa waddamo badan oo soo koraya. Intaa waxaa sii dheer, hore ayaa jira caddeynta qaar ka mid ah gudbinta bulshada ee dhowr gobol. Haddii aad wax astaamo ah leedahay oo aad tahay walaac, waa inaad la xiriirtaa bixiye daryeel caafimaad.

Rado Colorado waxay sii wadaysaa inay si dhaw ula shaqeyso CDC iyo ururada ka jira gobolka oo dhan si loo xaqiijiyo jawaabtu waa mid firfircoon, xoog leh, iyo iskaashi.

Waqti xaadirkan, ma jiraan kiisas caan ah oo COVID-19 gobolka Colorado.