

Karatiimada/Kanatiimo (Isolation/Quarantine - Somali) Transcript

Waxaa jira xanuuno badan oo aad dadka ka qaadi kartid.

Inta badan, dadka badankooda, xanuunadani maaha qaar nolosha halis galiya.

Laakiin mararka qaar, masiibooyinka sida fayrasyada waxa aad ka qaadi kartaa dadka ama waad qaadsiin kartaa, nafahiinuna halis ayay gali karaan.

Mararka qaar, fayrasyada si xawli leh ayay dadku isku qaadsiin karaan, waxa ayna ku faafi karaan dhammaan qoysaska ama bulshadoo dhan. Kaa waxa dhahaa xanuun-dilaacay.

Mararka qaar, dhakhaatiirtu waxay isticmaali karaan daawayn, ama talaal, si ay u joojiyaan faafitaanka halista cudurka.

Laakiin waxa jira wakhtiyo aanay jirin dawo ama talaal joojin kara cudurka dilaacay.

Haddaba wakhtiyada noocan ah, in aad badasho sidaad u dhaqmi jirtay ayaa badbaadin karta naftaada iyo nafaha bulshadaba.

Markan, qofka xanuunsanaya, saraakiisha caafimaadku waxa ay ku amri karaan in ay is go'doomiyaan si hoos loogu dhigo faafitaanka cudurka.

Go'doominta waa qofka xanuunsanaya oo guriga jooga, meel gaar ahna iskaga xidha dadka kale, macaa dadka guriga kula nool haddii ay suurto gal tahay.

Qofka xanuunsanaya waxa laga codsan karaa ama uu samayn karaa in uu "qol gaar ah" ah kaga jiro qoyska intiisa kale si aanu xanuunka u qaadsiin.

Mar kasta hel talada dhakhtarka inta aanad joojin is go'doominta.

Haddii qofka xanuunsanayaa uu ku jiro dhakhtarka, waxa lagu xanaanayn doonaa qolka go'doominta.

Dhakhtarada, neerasta, iyo dadka soo booqanayaana waxa ay xidhan doonaan, dhar gaar ah oo ka ilaalinaya in ay qaadaan xanuunka.

Xiliyada cudurada faafaa dilaacaan, dadka qaar ayaa la fari karaa iyagana in aanay guriga ka soo bixin sababtoo ah waxa ay u nugul yihiin in ay si fudud ku qaadaan xanuunka. Waa Kanatiimo sidaasi.

Haddii qofku uu la kulmo qof kale oo xanuunsanaya, saraakiisha caafimaadku waxa ay fari doontaa in aanu qofkaasi dad kale la kulmin si aanu xanuunku u faafin.

Haddii dhakhtarkaagu ku taliyo in aad is karantiimayso, waa in aad taladaa degdeg u fulisaa.

Laba usbuuc kadib maalintaad is karantiimaysana waa in aad wacdaa dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka si aad u waydiiso in aad joojiso karantimada.

Inta dadku guryahooda joogaan, shaqaalaha caafimaadku waxay hubin doonaan in tilmaamaha karantiimaha la raacay iyo in qoysasku haystaan adeeg ku filan.

Haddii aad daryeeleysid qof jiran, aad u xaddid kulankiina, gacmaha dhaq, iska ilaali taabashada indhaha, sanko iyo afka, aadna u nadiifi meelaha guriga ah ee la inta badan gacmuhu gaadhaan. Haddii ay suurtagal tahay, xiro wajiga.

Qoysaska qaarkood waxa laga yaabaa in ayna suurtoagal ahayn in qofka xanuunsanaya loo sameeyo “qol gaar ah” ama musqul gaar ah.

Hadday suurogal tahay bukaanku ha isticmaalo musqul gaar ah. Haddii ay tahay in aad wadaagtaan qolka jiifka ama musqusha, si joogto ah u nadiifiya.

Hubso inaad nadiifiso taleefannada, alaabta guriga, miisaska, musqulaha, iyo tubbada biyaha. Dhaq go’yaasha sariirta mar walba.

Waad joojin kartaa karantiimada haddii dhakhtarkaagu sidaa sheego: ama

- Haddii aanad xumad lahayn 3 dii cisho ee ugu dambneeyay
- Calaamadihii xanuunku kaa dhamaadeen
- 7 cisho ay kasoo wareegeen xiligii kuugu dambaysay calaamadihii xanuunka

Xog dheeraad ah oo ku saabsan go’doominta is karantiimaynta iyo xanaanaynta qof la karantiimeeryay ama cudur faafa u xanuunsanaya, waxa aad ka heli kartaa CDC.GOV

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/20/20

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989