

# Qoraalka Muhiimada Qaadashada Kuuradaada Labaad ee Tallaalka COVID-19

[muusig kicin leh]

[Okash Haybe] Hello magacaygu waa Okash Haybe waxaana ahay Sargaalka caafimaadka dadwanaha iyo Maamulaha qandaraaska ee Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka Minnesota). Waxaan doonayaa inaan kaala hadlo muhiimada ay leedahay inaad qaadata qabyta labaad ama kuuradaada labaad ee tallaalka COVID-19.

Tallaallada COVID-19 ee la heli karo, qaarkood ayaa u baahanqaadashada qaybta labaad ama kuuro labaad. Qofka ku siinaaya tallaalka ayaa kuu sheegi doona haddii aad u baahan tahay kuurada ama qabyta labaad ee talaalka, iyo haddii aad u baahan tahay labada qaybood ee talaalka, fariintaan adigga ayay kugu socotaa.

Dhammaan tallaallada la heli karo ee COVID-19 ayaa ah kuwo badqab iyo waxtar leh, marka waa inaad qaadataa tallaalka oo lagu siiyo. Tallaallada COVID-19 ee u baahan labada kuuro, aad ayay muhiim u tahay in labada kuuraba la qaato si aad difaac rasmi ah uga hesho cudurka COVID-19. Xasuusnoow, labada kuuraba waxay u baahan yihiin inay noqdaan isku nooc. Labada qaybood ee tallaalka ama Kuurooyinka waxaa u dhaxeeya sadex ilaa afar asbuuc ayadoo ku xiran nooca labada kuuro ee tallaalka aad qaadanayso.

Markaad hesho kuurada koobaad ama qaybta kobaad ee tallaalka, waa inaad balan u qabsataa kuurada labaad ama qaybta labaad. Waa fikrad fiican inaad ku qoroto kalaandarkaaga ama aad geliso taleefankaaga si ay kaaga caawiso inaad xasuusato balanta.

Waxaa jiri kara xaalado badan oo u suurta galinaynin inuu qofku qaato kuuradiisa labaad ama qaybta labaad waqtiga ku haboon.. Arintaasi waa wax caadi ah. Waxaan kugula tallin lahayn inaad iskudaydo aadna hesho balanta kuurada labaad sida ugu dhakhsaha badan ee aad awoodo. Uma baahnid inaad dib usoo bilowdo taxanayaasha tallaalka.

Inkastoo ay jiraan warar muujinaya raajo fiican oo ku aadan difaaca aad ka helayso mid kamid ah labada kuuro, wali waxaa jira xog badan oon u baahan nahay inaan ka barano . FDA waxay wali ku talinaysaa in dadku qaataan labada kuuro ama labada qaybood ee tallaalka, qaadashada labada qaybood ee tallaalka labad kuuro leh ee COVID-19 waxay hubineysaa inaad heysato kahortaga ugu fiican ee cudurkan

Waad ku mahadsan tahay qaadashada tallaalka. Qof kasta oo qaata tallaalka ayaa hal talaabo noo dhawaynaaya baabi'inta COVID. [muusig kicin leh]

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

3/10/21 (Somali)

*Si aad xogtaan ugu hesho qaabab kale, wac: 651-201-4989*