

STAY SAFE MN

Tatamsa'ina COVID-19 Abbootii Warraa Maati-daneessaa fi Dhalootadaneessa Keessattii Ittisuu

Odeeffannoon kun maatii guddaa fi bal'aa, akkasumas kanneen walii wajjin jiraatan birooof kan yaadamedha. COVID-19 namoota hedduu walitti dhiyaatanii jiraatanii fi guyyaa guyyaan walquunnamaniin salphaatti darbuu danda'a. Namoonni tokko tokko COVID-19n baay'ee dhukkubsachuuf carraan isaan qaban guddaadha (ilaalaa [CDC: Namoota Balaaf Daran Saaxilamoo Ta'an \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html)). Odeeffannoon armaan gadii namoota wajjin jiraatan, keessumaa kanneen hunda caalaa balaa sanaaf saaxilamoo ta'aniif eegumsa gochuuf isin gargaaruu danda'a.

Qajeelfamoota waliigalaa

- Namoota biroo manicha keessa jiraatan, kan yoo COVID-19n qabaman balaan dhukkubsachuu isaanii warra kaan caalaa olaanaa ta'e irraa yoo xiqqaate fiitii 6 fagaadhaa. Ga'eessonni umuriin isaanii guddaa ta'ee fi namoonni rakkoolee fayyaa biroo qaban carraan miidhamuu isaanii ol-aanaadha.
- Tarii yoo namni dhukkubsateef dhiyeessiiwwan akka teermoomeetirii, maaskii, haxooftuu qulqulleessitu, sooftii, saamuunaa, saanitaayizarii harkaa, daawaa fi odeeffannoo quunnamtii yeroo muddamaa daa'immanii qopheeffadhaa.

Namni tokko dhukkubsataadha yoo ta'e hordofaa

Mallattoolee of eeggannoo hatattamaa COVID-19 barbaadaa. Namni tokko afuura baafachuuf ni rakkata yoo ta'e, dhukkubbii irraa hin deemne qaba yoo ta'e ykn laphee isaa ukkaamsa yoo ta'e, namatti bitaacha'uu haarawa qaba yoo ta'e, hidhii ykn fuulli yoo gurraacha'e, akkasumas hirribaa dammaquudhaaf ykn dammaqee taa'uudhaaf ni rakkata yoo ta'e, battaluma sana wal'aansa atattamaa argachuu qaba.

Wanta namni inni dhukkubsate sun gochuu qabu

- Yeroo namoota biroo waliin ta'an hanga isaanii danda'ametti, yeroo rafan irraa kan hafe, aguugduu afaanii fi funyaanii godhachuu.
- Kutaa ciisichaa dhuunfaa isaanii keessa qofaa isaanii rafuu fi yoo danda'ame mana fincaanii dhuunfaa isaanii fayyadamuu. Bakkee ciisichaa namoota biroo waliin qooddatu yoo ta'e, tokko gara mataatti inni biraan gara miillaatti garagalee rafuu.
- Namoota biroorraa fagaatanii ykn yeroo adda addaatti nyaachuu. Tatamsa'ina jarmii ittisuuf akka gargaarutti nyaata qopheessuu ykn nyaata ofiif dhiyeessuu hin qaban.

- Kilinika ykn hospitaala deemuuf geejjiba uummataa, konkolaataa kontiraataa namni biraan keessa jiru (kan akka Uber ykn Lyft), ykn taaksii fayyadamuu hinqaban. Yoo kan yeroo muddamaa ta'e, miseensi maatii isaan haa geessu ykn 911 haa waammatan. Miseensi maatii fi namni dhukkubsatu sun lachuun isaanii konkolaataa keessatti aguugduu afaanii fi funyaanii fayyadamuu qabu.

Wanta namoonni biroon manicha keessa jiraatan gochuu qaban

- Yoo danda'ame, namni manicha keessa jiraatu tokko, kan miidhaan isarra ga'uu malu ol-aanaa hinta'in, dhukkubsaticha akka kunuunsuuf filadhaa.
- Hanga danda'ametti, namni manicha keessa jiraatu tokkoon tokkoon isaa nama dhukbsate sana irraa yoo xiqqaate fiitii 6 fagaachuu qaba.
- Namni manicha keessa jiraatu tokkoon tokkoon isaa, daa'imman waggaa 2 fi isaa olii dabalatee, nama isa dhukkubsatu waliin kutaa tokko keessa jiru yoo ta'e aguugduu funyaanii fi afaanii godhachuu qabu.
- Qaamolee garaa garaa fi meeshaalee kuticha keessaa garaa garaa namni dhukkubsataan sun dhimma itti ba'e tuttuquu boodaa fi nyaachuu fi dhuguu dura namni tokkoon tokkoon isaa harka isaa dhiqachuu ykn saanitaayizaraan qulqulleessuu qaba.
- Bakka ciisichaa waliin qooddattu yoo ta'e, nama isa dhukkubsatu namoota biroo kutaa san keessa bulan irraa adda baasuuf golgaa fannisaa ykn keenyan waraqaa jabaarraa hojjetame kaa'aa.
- Mana fincaanii waliin qooddattu yoo ta'e, yeroo dhukkubsataan sun mana fincaanii fayyadamu yeroo hunda qabannaa balbalaa, qabannaa ujummoo bishaanii ittiin bananii fi qaamolee biroo qulqulleessaa akkasumas farra ilbiisaa itti naqaa. Erga namni dhukkubsatu sun mana fincaaniitii ba'ee booda osoo qulqulleessuu fi farra jarmii itti naquuf ol hinseenin dura takka turaa.
- Yeroo uffata miiccitan, uffati xuraa'aan nama dhukkubsatu sana kan namoota biroo waliin miicamuu ni danda'a.
 - Guuboo uffataa qulqulleessaatii farra jarmii itti naqaa ykn yeroo hunda erga itti fayyadamtanii booda afaa miicamee irra deebiin faayidaaf oolu ykn gatamu (kan akka boorsaa pilaastikaa) guuboo uffataa jala kaa'aa fayyadamaa.
 - Sana booda harka keessan dhiqadhaa.

Yeroo hunda hordofaa, namni tokko dhukkubsataa yooma hin taane illee

Geejjibaa fi ergaa murteessaa dhaquu

- Namoota biroorraa fiitii 6 fagaadhaa, akkasumas namoota isinii wajjin hinjiraanne waliin yemmuu taatan aguugduu afaanii fi funyaanii godhadhaa.
- Konkolaataa keessatti namni hundi hanga danda'e wal irraa fagaatee taa'uu fi aguugduu afaanii fi funyaanii godhachuu qaba, keessumaa namoonni COVID-19n yoo qabaman dhukkubsachuudhaaf carraan isaanii ol-aanaa ta'e.
- Konkolaataa sana keessa qilleensi akka ba'ee galuuf foddaawwanii fi veentileeterii banaa.
- Wantoota jiraachuuf barbaachisoo ta'an, kanneen akka nyaata bitachuu, beellama mana yaalaa deemuu, mana qorichaa deemuu, akkasumas hojii ykn mana barumsaa deemuu yeroo hojjechuu qabdan qofa gara alaa deema.

Nyaata qopheessuu fi nyaachuu

- Nyaata bituudhaaf namoota manicha keessa jiraatan tokko ykn lama filadhaa. Namoota yoo COVID-19n qabaman balaan dhukkubsachuu isaanii xiqqaa ta'e filadhaa.

- Nyaata nyaachuudhaan dura harka keessan dhiqadhaa. Shaaniwwan, meeshaa bishaan ittiin dhugan, birciqqoo, ykn meeshaa nyaata itti nyaatan waliin itti hin fayyadaminaa. Yeroo hunda erga itti fayyadamtanii booda saamuunaa fi bishaan danfaadhaan dhiqaa.

Rafuu fi mana fincaanii fayyadamuu

- Kutaa ciisichaa waliin qooddattu yoo ta'e, qilleensa haarawa argachuuf foddaa banaa. Yeroo qorraa balbala kutaa sanii banaatti kaa'aa.
- Burushii ilkaanii, looshinii, kan ittiin fuula dhiqatan, kan ittiin of babbareechanii fi meeshaalee ittiin of kunuunsan biroo kan tokkoon tokkoon namaa adda adda baasuuf boorsaa ykn kuusaa fayyadamaa.
- Burushii ilkaanii kallattiidhaan minjaalarra hojiirra hin kaa'inaa.

Nannoo manaa qulqulleessuu

- Saamuunaa fi bishaan fayyadamuudhaan qaamolee wantootaa qulqulleessaa, yoo danda'ame immoo sana booda jarmii isaa ajjeesuuf oomishaalee ittiin qulqulleessan fayyadamaa. Saamuunaa fi bishaan fayyadamuun lakkoofsa jarmiiwwanii fi xurii qaamoleerra jiru hir'isa. Farra jarmii itti naquun jarmiiwwan qaamoleerra jiran ajjeesa.
- Qaamolee qaqqabannaan itti baay'atu, kanneen akka minjaalotaa, qabannaa balbalaa, bantuu fi cuftuu ibsaa, qabannaawwan, barcumoota, mana fincaanii, bantuu bishaan ujummoo, kan meeshaalee nyaataa irratti miicanii fi meeshaalee elektirooniksii sirriitti qulqulleessaa.

Odeeffannoo Dabalataa

- [CDC: Namoota Balaaf Daran Saaxilamoo Ta'an \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [CDC: Maatiiwwan Mana Walitti Dhiyoo Keessa Jiraatan \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [CDC: Dhukkubsataa Yookaan Nama Dhukkubsatu Kunuunsaa Jirtu Yoo Taatan \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [CDC: Yoo Dhukkubsataa Taatan Adda Of Baasaa \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [CDC: Yeroo Geejjiba Fayyadamtan Eeggannoo Ofii Godhaa \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [CDC: Sochiilee Guyyaa Guyyaattii fi Ala Ba'uu \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [CDC: Yoom Akka Adda Of Baasuun Ta'u \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



Kutaa Fayyaa Minnesota | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Danaa biraadhaan gaafachuuf health.communications@state.mn.us quunnamaa.

11/04/2020 (Oromo)