

Hagaha Ka Xaadirka COVID-19 ee Waalidiinta iyo Qoysaska

Guri joogiddu markaad bukto waa mid ka mid ah dariiqooyinkeenna ugu wanaagsan ee lagula dagaallamo COVID-19. Ka fageynta carruurta bukta iyo carruurta u feydsantay COVID-19 kuwa kale waxay ka caawineysaa ka joojinta ku faafitaanka fayraska carruurta kale, shaqaalaha, iyo jaaliyadaha ku hareeraysan. Waalidiinta iyo dadka ardayda mas'uulka ka ah ayaa u isticmaali kara hagahan inay ku fahmaan markuu ilmahoodu aadi karo dugsiga, barnaamijyada dhalinyarada, iyo daryeelka ilmaha inta lagu jiro xaaldaha COVID-19.

Ilaha

- [Aaladda Kaga Baaritaanka Guriga ee loogu talagalay astaamaha Covid-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

Qeexitaannada

Waa maxay xiriirka dhow?

Xiriirka dhow wuxuu ka dhigan yahay inaad u jirto 6 fiit qofka qaba COVID-19 ugu yaraan 15 daqiiqo.

Xiriir aan loogu talagalin, sida dhinac marka qof dukaanka raashinka ku jira, ayaa ah halis yar ugu jir faafitanta COVID-19.

Maxay ka dhigan yihiin go'doominta iyo karantiilku?

Ereyadan ayay dadka ka tirsan caafimaadka dadwayanuhu u isticmaalaan inay ku sifeeyaan waxa u qofku samaynayo markuu guriga joogo sababtuna tahay qofkaas oo qaba ama u feydsamay COVID-19.

Go'doominta iyo karantiilku waa ficillo caafimaad dadwayne waxtar u leh joojinta fiditaanka jermiska iyo dadka oo badbaado ahaada.

Go'doomin macnaheedu waa in dadka buka laga fageeyo dadka caafimaadka qaba. Qofka buka ayaa joogaya guriga oo iskudayaya inuu ka fogaado dadka kale ee ka tirsan gurigooda inta ugu badan ee macquul ah. Waa kuwan siyaabo lagu sameeyo guri joogitaanka:

- U dooro hal qof oo daryeela cunugga buka, hadday suurtagal tahay. Qofkani waa inuu ka fogaadaa dadka kale ee guriga ka tirsan sida ugu badan ee macquulka ah, oo u isticmaalaa wajiga daboolitaan, oo u dadka kale ka fogaadaa 6 fiit, oo qofkaasi gacmaha iska maydhaa marar badan.
- Qofka buka ayaa joogaya guriga oo iskudayaya inuu ka fogaado dadka kale ee meesha ku nool, inta ugu badan ee macquul ah. Waxay joogi karaan qolkooda jiifka ama qayb kale oo guriga ka mid ah oo waxayna isticmaali karaan musqushooda u gaarka ah, inta ugu badan ee ay karaan. Waa inay ka fogaadaan meelaha dadka kale isugu yimaadaan, sida jikada iyo qolka fadhiga.

Karantiil macnaheedu waxay tahay in laga ilaaliyo dadka aan weli bukoon, laakiin u feydsamay qof buka, dadka kale. Qof ayaa faafin kara COVID-19 kahor inta uusan astaamaha laga helin. Karantiiliinta ayaa ka joojisa inay si aan ugu talagal ahyn ugu faafiyaan fayraska dadka kale.

- U dooro hal qof oo daryeela qofka karantiilka ku jira, hadday suurtagal tahay. Qofkani waa inuu ka fogaadaa dadka kale ee guriga ka tirsan sida ugu badan ee macquulka ah, oo u isticmaalaa wajiga daboolitaan, oo u dadka kale ka fogaadaa 6 fiit, oo qofkaasi gacmaha iska maydhaa marar badan.
- Qofka karantiil ku jiraa waa inuu ka fogaadaa dadka kale. Taas macnaheedu waa inaad ka qaybqaadan waxqabadyada ka jira guriga inta ka baxasan.

Arrimaha Ku Saabsan COVID-19

Waa maxay astaamaha COVID-19?

Astaamaha COVID-19 ayaa u ekaan kara cudurka kale oo badan oo ay qaadaan carruurta. Astaamaha carruurta ayaa u muuqan kara kuwo ka duwan astaamaha dadka waawayn. Carruur badan ayaan lahayn wax calaamado ah habayaraatee.

Haddii cunug ama arday u leeyahay mid ka mid ah astaamahan, waxay noqon kartaa cudurka COVID-19:

- **Astaamaha badanaa jira:** Qandho ah 100.4 digrii Fahrenheit ama ka sareysa; qufac cusub, ama qufac ka sii daraya; ku-adkaanta ama dhibaataada neefsashada; iyo Wax dhadhamin ama urin ka tagid cusub. Kuwani waa astaamaha lagu arko inta badan carruurta u noqda togane (positive) ka-tijaabinta cudurka COVID-19. Waxay noqon karaan astaamaha kaliya ee soo baxa.
- **Astaamaha aan caadiga ahayn:** cune xanuun; lallabbo, matagid; shuban; qarqaryo; muruq xanuun; daal fara badan (aad u daallanaan); madax xanuun cusub ama daran; iyo sanko oo cabburma ama da'a. Cudurka carruurnimo kale oo badan ayaa leh astaamahan oo kale.

Carruurta qaarkood ee qaba COVID-19 ayaan lahayn asataamo. Hase yeeshe, waxay wali u guddbin karaan COVID-19 dadka kale, xitaa haddii aysan lahayn astaamo.

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa inay astaamuhu soo baxaan?

Waxay ka qaadan kartaa laba illaa 14 maalmood qof inuu muujiyo astaamaha COVID-19 kaddib markuu u feydsamo qof qaba fayraska. Taas waxa loo yaqaan muddada kobaca. Dadka qaarkood ayaa leh

astaamo sahlan, dadka qaarkoodna aad ayey u bukoodaan, qaar kale oo qaba cudurka COVID-19 ayaan lahayn astaamo haba yaraatee. Qof aan astaamo lahayn ayaa wali faafin kara fayraska.

Muddada kal huuriska: (Incubation period): tani waa waqtiga ay qaadan karto in lagu arko astaamaha kaddib marka si dhow loola xiriiro qof qaba COVID-19. Waxay qaadan kartaa muddo kasta oo ah laga bilaabo laba illaa 14 maalmood inay soo baxaan astaamuhu.

Goorma ayay tahay inuu ilmahagu joogo guriga?

Cunuggaagu WAA INUU guriga joogo haddii ay ugu yaraan hal calaamadood oo liiskan ku yaal ay leeyihiin:

- Qandho ah 100.4 digrii Fahrenheit ama ka sareysa
- Qufac cusub, ama qufac oo ka sii dara
- Ku adkaanta ama dhibaataada neefsashada
- Wax dhadhamin ama urin ka tagid cusub

Cunuggaagu WAA inuu guriga joogo haddii ay ugu yaraan laba astaamood ku leeyihiin liistadan, xitaa haddii aysan lahayn wax astaamo ah liiska kowaad ee korka ku yaal:

- Cune xanuun
- Lalabbo
- Matagitaan
- Shuban
- Qarqaryo
- Muruq xanuun
- Daal xad dhaaf ah (aad u daallan)
- Madax-xanuun cusub ama daran.
- San xirmitaan cusub, sanko oo dareera

Haddii ay tahay laga maarmaan inuu cunuggu guriga joogo sababtuna tahay isaga ama iyada oo leh astaamo, carruurta kale ee guriga ku nool ayaa sidoo kale loo baahan yahay inay gurigooda joogaan oo ayna tagin dugsigu ama xannaanada carruurta (karantiil). Taasi macnaheedu waxay tahay inaysan ka qaybqaadan karin waxqabdyada ka baxsan guriga ugu yaraan 14 maalmood, haddii kale mooye lagu ogaado ka-tijaabin COVID-19, dhakhtar, ama daryeel caafimaad bixiye kale inuusan cunuggu qabin cudurka COVID-19.

Cunuggaagu waa inuu guriga joogo haddii ay ka-tijaabinta u noqdaan togane (positive) cudurka COVID-19, laakiin ma aysan lahayn astaamo.

- Waa inay guriga joogaan oo ay ka fogaadaan dadka kale ee guriga jooga illaa 10 maalmood (go'doomin), iyaga oo ka soo tirinaya laga bilaabo maalintii laga tijaabiyay.

Ilmahaagu waa inuu guriga joogo haddii uu xiriir dhow la yeeshay qof kasta ha ahaadee oo ka-tijaabinta cudurka COVID-19 u noqday togane (positive).

- Carruurta xiriir dhow la leh qof qaba cudurka COVID-19 ayaa ah inay guriga joogaan ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Waa inay guriga joogaan xitaa haddii aysan lahayn astaamaha cudurka COVID-19. Xiriirrada dhow waxa ka mid noqon kara qof kasta oo ay la nool yihiin iyo dadka ka baxsan guriga, sida ayeeyooyinka iyo awoowoyada; eeddooyin (iyo habayaraha) iyo adeerada (iyo abtiyada) iyo; ama carruurta ama dadka waawayn ee jooga dugsiga, xaafadda, masaajidka, goobaha isboortiga ama waxqabadyo bulsheedka; ama meel kasta oo kale.
- Ilmahaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood (karantiil), xitaa haddii ay u yihiin tabane ka-tijaabinta cudurka COVID-19, sababta oo ah wuxu qaban kara COVID-19 illaa 14 maalmood.

Ilmahaagu waa inuu guriga joogo haddii qof ku nool gurigooda uu qabo astaamaha caabuqa COVID-19 oo laga tijaabinayo.

- Carruurta waa inay guriga joogaan illaa laga ogaado natiijada ka-tijaabinta cudurka.
- Haddii qof reerka ka mid ah laga tijaabinayo cudurka COVID-19, laakiin uusan lahayn astaamaheeda, carruurta ayaa aadi kara dugsiga ama xannaanda carruurta.
- Xaalad kastaba ha noqotee:
 - Haddii natiijada ka-tijaabintu tahay togane (negative), carruurta way aadi karaan dugsiga ama xannaanada carruurta.
 - Haddii ay natiijada ka-tijaabinta tahay togane (positive), carruurta waa inay guriga joogaan 14 maalmood (karantiil), laga soo bilaabo tirinta maalinta ugu dambeysa ee ay xiriirka dhow la yeesheen qofka cudurka toganaha u noqday.

Muddo intee le'eg ayuu ilmahaagu u baahan yahay inuu guriga joogo haddii ay leeyihiin astaamo u dhigma kuwa cudurka COVID-19, oo ka-tijaanta u noqday togane, ama haddii u dhakhtar yiri inay u badan tahay inuu qabo COVID-19?

Haddii ilmahaagu leeyahay astaamo, waa inuu guriga joogaa kana fogaadaa dadka kale (go'doon ku jiraa) illaa **DHAMMAAN SADDEXDA** ee soo socotaa ay dhacayaan:

- Ugu yaraan 10 maalmood dhaafeen tan iyo markii ay astaamuhu billaabeen (xataa haddii ay dareemaan inay cudurka ka roonaadeen) **IYO**;
- Qandho aysan lahayn 24kii saac ee la soo dhaafay iyaga oo aan isticmaalin wax daawo qandhada hoos u dhigta qaadan **IYO**;
- Astaamahoodu ay ka roonaadeen.

Walaalaha iyo xubnaha reerku waa xiriir dhow, markaa waxay sidoo kale u baahan yihiin inay guriga joogaan oo karantiil ka gaalaan waxqabadyada oo dhan ugu yaraan 14 maalmood. Waa suurtagal iyaguna inay qaadaan cudurka COVID-19 muddadan 14ka maalmood ah; joogista gurigu waxay ka horjoogsanaysaa iyaga oo aan is ogayn inay fayraska ku faafiyaan dugsiga, xannaanada carruurta, ama goobo kaleba.

Ka warran haddii ilmahaygu ka-tijaabinnada uu u noqoto togane cudurka COVID-19, laakiin aysan lahayn astaamaheeda?

Markuu cunugaagu u noqdo togane ka-tijaabinta, laakiin aysan lahayn astaamo, waa inay joogaan guriga kana fogaadaan dadka kale ee guriga jooga (go'doomin) illaa 10 maalmood, iyadoo laga soo bilaabo maalinta kaddib markii laga tijaabiyaya.

Tusaale: Haddii cunugga laga tijaabiyo Isniin oo uU helo natiijoo baaritaanka toganae ah Arbacada, maalinta kowaado waxay bilaabmaysaa Talaadada, oo ah maalinta ku xigta Ka-tijaabintooda. Ilmuhu wuxuu karaa inuu ku laabto waxqabadyada Jimcaha soo socda. Intuu lagu jiro 10ka maalmood ee u guriga joogo, ilmahaagu waa inuu ka fogaadaa dadka kale. Xitaa haddii ilmuhu uusan lahayn astaamo, wali wuu faafin karaa fayraska.

Dadka kale ee guriga ku nool oo dhani waa xiriir dhow. Waxa loo baahan yahay inay guriga joogaan ugu yaraan 14 maalmood (karantiil). Waa suurtagal inay iyagu yeeshaan cudurka COVID-19 muddadan 14ka maalmood ah. Joogista gurigu waxay joojisaa inuu fayrasku ku faafo dugsiga, xannaanda ilmaha, iyo goobaha kaleba iyagoon ogeyn.

Ka warran haddii ilmahaygu bukoodo, laakiin tijaabooyinku noqdaan kuwo taban u ah COVID-19 oo aanu xiriir dhow la lahayn midkoodna qof qaba cudurka COVID-19?

Haddii u dakhtarkaaga ama daryeel caafimaad bixiyahaaga kale uu kuu sheego in ilmahaagu qabo wax aan ahayn COVID-19, sida hargabka ama dhuunta caabuqda, ama haddii u cunuggaaga laga qaado baaritaanno taban u ah cudurka COVID-19, haddaba markaa raac tilmaamaha bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ee ku saabsan goorta lagu noqonayo dugsiga ama xannaanda ilmaha.

Dhammaan carruurta waa inay guriga joogaan inta ay jirran yihiin waana inaysan ku laaban dugsiga ama xannaanda carruurta illaa ay bogsanayaan. Taas waxa ka mid ah inaad guriga joogto ugu yaraan 24 saacadood kaddib markay qandhadu kaa tagto, adigoon isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya.

Xaaladdaan oo kale, walaalaha, iyo carruurta kale ee isku guriga ku nool LOOGAMA baahnaa inay guriga joogaan (karantiil) oo waxayna ku sii wadan karaan aadidda dugsiga ama xannaanda carruurta.

Xiriiryaha dhow

Ka warran haddii ilmahaygu xiriir dhow la yeesho qof qaba COVID-19 oo aanu bukoon?

Dadka u feydsama COVID-19 ee la leh xiriir dhow ayaa ku qaadi kara cudurka in walba oo u dhexaysa laba ilaa 14 maalmood kaddib la xiriirkoodii ugu dambeeyay ee qofka cudurka qaba. Taas waxa loo yaqaan muddada kobaca. Ilmahaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood (karantiil) lacalla u qabto

cudurka COVID-19. 14ka maalmood ayaa ka bilaabmaya maallintii ugu dambeysay ee ay la xiriireen qofka qaba COVID-19.

Haddii inta lagu jiro 14ka maalmood cunugaaga u ka-tijaabinta COVID-19 u noqdo tabane (negative), wali waa inay guriga joogaan dhammaan 14 maalmoodba. Dadka qaarkood ma bukoodaan illaa maalinta 12, 13, ama 14. Qaar ka mid ah kuwa jiran ayaa laga yaabaa inaysan yeelan astaamo, laakiin wali way faafin karaan cudurka. Sugitaanka 14ka maalmood ayaa dariiqa kaliya ah ee lagu hubiyo in canugaaga uusan qaadin cudurka iyo inuusan qaadsiiin karin dadka kale.

Walaalaha, iyo carruurta kale ee isku guriga ku nool ee aan u ahayn xiriirka dhow kiiska COVID-19 LOOGAMA baahnaa inay guriga joogaan (karantiil) oo waxayna ku sii wadan karaan tagidda dugsiga ama xannaanda carruurta.

Miyay tahay in aan ilamahyga ka soo tijaabiyo cudurka haddii ay xiriir dhow la leeyihiin qof qaba COVID-19?

Waxda Caafimaadka Minnesota (MDH) ayaa ku talineysa in canuggaaga laga tijaabiyo cudurka haddii uu xiriir dhow la leeyahay qof qaba COVID-19. Waalidiintu waa inay la hadlaan dhakhtarka ilmahooda ama daryeel caafimaad bixiye kale si ay go'aan uga gaaraan bal inay ilmahooda ka-tijaabinayaan cudurka iyo in kale.

Ka-tijaabinta qaadistu ma soo gaabinayso waqtiga ay tahay inay guriga joogaan. Ilmahaagu waa inuu u guriga joogaa illaa 14 maalmood (karantiil) ka soo bilow xiriirkii ugu dambeeyay ee ay la lahaayeen qofka COVID-19 toganaha ugu noqday ka-tijaabinta cudurka, xitaa hadduu ilmuhu noqdo tabane marka laga tijaabiyo.

Haddii ilmahaaga laga tijaabiyo cudurka COVID-19, waxa ugu fiican in la sugo ugu yaraan shan illaa toddoba maalmood kaddib xiriirkoodii ugu dambeeyay ee lala yeeshay qofka qaba COVID-19. Tani waa inta dherer ahaan badanaa waqtiga ayay qaado kaddib marka loo feydsamo cudurka COVID-19 kahor inta aysan ka muuqan inuu cudurku ku dhacay.

- Haddii natiijada ka-tijaabinta cudurku tahay tabane (negative), ilmahaagu wuxuu wali u baahan yahay inuu guriga joogo 14 maalmood oo buuxda, sababta oo ah wali wey bukoon karaan.
- Haddii natiijada ka-tijaabinta cudurku tahay togane (positive), waa inay guriga joogaa oo ay ka fogaadaan dadka kale (go'doon) illaa intay DHAMMAANTOOD SADDEXDA soo socotaa ay dhacayaan:
 - Ugu yaraan 10 maalmood waa inay dhaafeen tan iyo markii ay astaamuhu billaabeen **IYO**;
 - Qandho aysan yeelan ugu yaraan 24kii saac ee la soo dhaafay iyaga oo aan qaadan wax daawo qandhada hoos u dhigta **IYO**;
 - Ay dareemaan inay ka ladnaadeen.

Haddii qof kasta oo guriga ku nool ha noqotee **u leeyahay astaamaha COVID-19** oo laga tijaabinayo cudurka, carruurta waa inay guriga joogaan oo waa in aanay aadin dugsiga ama xannaanda carruurta

illaa inta natiijoyinka ka-tijaabinta laga ogaanayo. Haddii qof ku nool guriga **uusan lahayn astaamo** oo laga tijaabinayo cudurka COVID-19, carruurta loogama baahna inay guriga joogaan oo wey aadi karaan dugsiga ama xannaanada carruurta. Labada xaaladood midkoodba:

- Haddii natiijada ka-tijaabintu ay tahay togane (negative), carruurta wey aadi karaan dugsiga ama xannaanada carruurta.
- Haddii ay natiijada ka-tijaabinta tahay togane (positive), carruurta waa inay guriga joogaan 14 maalmood (karantiil), laga soo bilaabo tirinta maalinta ugu dambeysa ee ay u feydsameen qofka cudurka COVID-19 toganaha u noqday.

Ka warran haddii ilmahaygu xiriir dhow la yeesho qof qaba COVID-19 oo u bukoodo, laakin aan laga tijaabin cudurka COVID-19?

Ilmahaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood (karantiil), laga soo bilaabo xiriirka ay la yeesheen qofka cudurka COVID-19 toganaha u noqday. Waa inaysan ku samayn waxqabadyo inta ka baxsan guriga.

Haddii aad go'aansato inaad cunuggaaga ka soo tijaabin cudurka oo cunugaaga yeesho astaamaha COVID-19 markasta oo ay tahay 14ka maalmood ee uu guriga joogo, waa inay ku sii wadaan guriga joogitaanka oo ay ka fogaadan dadka kale ee guriga ku jira (go'doomin) illaa dhammaan inta soo socota ay dhacayaan:

- Ugu yaraan 10 maalmood dhaafeen tan iyo markii ay astaamuhu billaabeen **IYO**;
- Qandho aysan yeelan ugu yaraan 24kii saac ee la soo dhaafay iyaga oo aan isticmaalin wax daawo qandhada hoos u dhigta qaadan **IYO**;
- Ay dareemaan inay ka ladnaadeen.

Qof kasta oo guriga ku nooli waa inuu guriga joogaa ugu yaraan 14 maalmood (karantiil), sababta waa iyaga oo u feydsamay fayraska. Iyaga wali ku xanuunsan karaan fayraska illaa 14 maalmood. Waa inaysan ku samayn waxqabadyo inta ka baxsan guriga.

Tusaale:

- Maalin 1: ilmahaagu waa inuu guriga joogaa 14 maalmood, sababta iyaga oo ah xiriir dhow lahaa. Waa inay guriga joogaan (karantiil).
- Maalmo 2-5: ilmahaaga oo caafimaad ah oo jooga guriga.
- Maalin 6: ilmahaaga oo yeesha astaamaha COVID-19.
- Maalin 7: Sabab ahaan ilmahaaga oo yeeshay astaamo awgeed, waa inuu hadda guriga joogaa oo waana inay ka fogaadaan dadka kale ee guriga 10 maalmood (go'doon).
- Maalin 14: Ilmahaagu wali waa inuu guriga sii joogo, sababta waa iyaga oo buka oo calaamadaha cudurka COVID-19 leh. Waa inay ka fogaadaan dadka kale ee guriga ku jira.

- Maalin 17: haddii ilmahaagu uusan lahayn qandho oo ay ladnaadaan, waajib kuma aha inay ka fogaan dadka kale ee guriga jooga.
- Maalin 18: ilmahaaga ayaa ku noqonaya dugsiga ama xannaanada carruurta.

Sideen ku ogaan karaa inuu ilmahaygu xiriir dhow la yeeshay qof qaba COVID-19 dugsiga, xannaanada carruurta, ama barnaamij kale?

Dugsiga, xannaanada carruurta, ama barnaamijka ilmahaaga ayaa kuu sheegaya haddii ilmahaagu xiriir dhow la yeeshay qof qaba cudurka COVID-19. MDH ayaa la shaqeeya waaxda caafimaadka dadwaynaha deegaanka ah iyo waaxda caafimaadka qabiillada iyo dugsigaaga iyo/ama dugsiga degmadaada, xannaanada carruurta, ama barnaamij si ay ogaato cidda leh cudurka COVID-19 iyo cidda ay xiriirka dhow la lahaayeen.

Ka warran haddii u waalid leeyahay COVID-19 oo aysan karin inay ka fogaadaan carruurtooda?

Mararka qaarkood way ku adag tahay waalidiintu inay kala fogaadaan dadka kale ee guriga jooga oo isla waqtigaana ay u daryeelaan carruurta. Haddii waalid bukaa u xiriir dhow la leeyahay carruurtooda, carruurta ayaa halis ugu jira inuu ku dhaco cudurka COVID-19. Carruurta waa inay guriga joogaan ugu yaraan 10 maalmood, iyaga iyo waalidkoodba.

Waalidka qaba COVID-19 ayaa ka tagi kara guriga kaliya 10 maalmood kaddib, oo markaa kaddibna kaliya markuu waalidku ladnaado oo uusan lahayn qandho 24 saacadood bilaa qaadasho daawo yareysa qandhada. Carruurtooda waa inay markaa joogaan guriga 14 maalmood oo kale (karantiil), lacalla ay yeeshaan astaamaha COVID-19. Tani waxay ka dhigan tahay in carruurta dugsiga ay ka maqnaan doonaan muddo 24 maalmood ah, haddii ay bukoodaan ama ka-tijaabintooda COVID-19 ay noqoto togane mooyee. Kala shaqee dugsiga ilmahaaga si aad ugu diyaariso wax barashada fog inta lagu jiro waqtigan.

Talooyin loogu talagaly la hadalka carruurta

Sideen ugala hadlaa cunuggayga arrimaha ku saabsan guri ka joogitaanka dugsiga iyo cudurka COVID-19?

- Xusuusi iyaga in joogidda gurigu tahay dariiqa kale oo lagu ilaaliyo asxaabtooda, macallinkooda, xannaano daryeell bixiyehooda, iyo dadka kale ee jaaliaddooda ah.
- Isdeji markaad hadlayso. Waqti u qaado inaad dhageysato iyo intaad hadasho.
- U sheeg inaad sameyneyso wax kasta oo aad karto si aad nabadgelyadooda u ilaaliso iyo inay caadi tahay inaad isku buuq dareento.
- Ka taxaddar inaad ku eedeyn iyaga ama qof kaleba cudurka COVID-19. Dhageyso oo weyddii waxa ay ka maqlaan carruurta kale ama dadka waawayn.

HAGAHA AADINTAAKA DUGSIGA EE COVID-19 EE LOOGU TALAGALAY
WAALIDIINTA IYO QOYSASKA

- U fiirso sida ay u daawadaan warbaahinta iyo warbaahinta ay arkaan kuwa ay yihiin. Kala hadal iyagu waxay daawadaan.
- Ka caawi iyagu inay fahmaan in tani ay tahay wax cusub oo caadi ah inta lagu jiro safmareenka oo tani qof kasta wey haysataa.
- Sii macluumaad run ah oo ku habboon da'dooda iyo kobcitaankooda.
- [Dibu Fiirinta Nolol Maalmeedka & Ka Adkaanta: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html).

Ilaha

- [Sawir geedka Go'aanka COVID-19 ee loogu talagalay Dadka jooga Dugsiyada, Barnaamijyada Dhallinta iyo Xannaanada Carruurta \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [Minnesota Department of Education: Ilaha Taageeritaanka Ardayda iyo Qoysaska xilliga COVID-19 \(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm\)](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [Minnesota COVID-19 Response: Get Help \(https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)



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

La xiriir health.communications@state.mn.us si aad u weyddiisato qaab kale.

09/10/2020 (Somali)