STAY SAFE MN

Ergaa Ijoo Waayee COVID-19

NAMA TALAALLIIF DUBBATU TA'AA: MEESHAA TALAALLII COVID-19

6/4/2021

Talaallii COVID-19 talaalamuudhaan tamsa'a weerarichaa akka dhaabatuuf gargaaruu ni dandeessu.

Talaallamuun karaa itti ofii keessanii fi warra kaan naanno kessanii jiran irraa COVID-19 ittistan hedduu keessaa isa baayee filatamaa dha. Yoo namoonni baay'een talaallamanii COVID-19 irraa of ittisan hundumaaf gaarii dha.

Tatamsa'ina COVID-19, dhorkuudhaan daldalli, mannen barnootaa fi kanneen biroon akka banaa turan gochuu dandeenya. Tatamsa'ina COVID-19 dhaabuun gara dhuma balaa dhibee kanaatti nu geessa.

Talaalamuun wantoota jaallattan caalaatti hojjechuu isin dandeessisa.

Akaakuu talaallii sanaa irratti hundaa'uudhaan, ittisa olaanaadhaaf hamma fudhannaa (doozii) tokko ykn lama isin barbaachisuu mala. Doozii talaallii COVID-19 keessan isa dhumaa booda, qaamni keessan ittisa uummachuuf torban lama isatti fudhata. Torbanoota lamaan sana booda, guutummaatti akka talaalamtanitti fudhatam. Guutummaatti talaalamnaan ammoo osoo maaskii hin godhatin hojiiwwan hedduu eegaluu dandeessu. Odeeffannoo dabalataatiif, Giddugala To'annaa Dhibeewwanii (CDC): Hojiiwwan Miidhaa-Hinqabne Filachuu (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html) daawadhaa.

Namoonni guutummaatti talaalaman maaskii godhachuu itti fufuu danda'u. Haalota murtaa'oo ta'an, kanneen akka bakkeewwan kunuunsa fayyaa, bakkeewwan sirreeffamaa, akkasumas bakkeewwan qubataa, ykn hojiiwwanii fi hawaasota seerawwan uffannaa maaskii mataa isaanii baafatan keessatti, amma iyyuu maaskii godhachuu isin barbaachisuu mala. Ulaagaalee fi Gorsawwan Maaskii Godhachuu (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html) ilaalaa.

Qajeelfama bakka hojii keessanii, mana barumsaa, fi bakkeewwan biroo hordofuu itti fufaa.

Talaalliiwwan COVID-19 hundi miidha-maleeyyii fi bu'aa qabeessa.

Talaallii miidhaa-maleessaa fi bu'a-qabeessa argachuun hunda caalaa dursi kan kennamuufii qabudha. Ulaagaaleen talaallii COVID-19 ulaagaalee talaalliiwwan biroo waliin tokkuma. Uummata bal'aadhaaf osoo hin dhiyeessin dura, oomishtoonni ragaa qo'annoo isaanii, kan talaallichi miidhaa-maleessaa fi bu'a-qabeessa ta'uu isaa agarsiisu dhiyeessuu qabu. Ragaan kun gareewwan saayinsii hedduudhaan gadi-fageenyaan xiinxalamee balaawwanii fi bu'aawwan talaallichatti fayyadamuu ilaalchisee murtoon ragaa irratti hundaa'e gareewwan kanaan kennama.

Erga talaalliiwwan kunniin uummata bal'aadhaan dhimma itti ba'amanii booda, aangawoonni fayyaa miidhaa dhabeessummaa talaalliiwwan COVID-19 kanaa to'achuu itti fufu. Kun miidhaawwan maddii beekamoo hinta'in, kanneen yeroo baay'ee muraasa mul'achuu isaaniirraa kan ka'e yeroo dhukkubsataa irratti yaalaman hin argamin jiru yoo ta'eef adda baafachuuf gargaara. Ogeessonni yaaddoowwan nageenyaa kamuu yeroosuma gamaaggamanii, akkaataa isaan itti keessumsiisanii fi deebii kennan irratti dhiyeessitootaa fi uummataaf odeeffannoo kennu. Tokkoon tokkoon sadarkaa adeemsichaa keessatti nageenyi talaallii wanta hunda caalaa xiyyeeffannoon itti kennamudha.

Giddugalli Ittisa Dhibee meeshaa haarawa 'v-safe' jedhamu oomishee jira. Miidhaa maddii isin qabaachuu maltan kam iyyuu hordoftanii gabaasuuf isin fayyada. 'V-safe' yeroo doozii keessan isa lammaffaa itti fudhattan illee isin yaadachiisa. Namni talaallii sana isiniif kennu 'v-safe' irratti odeeffannoo dabalataa isiniif ni kenna. Ilaaltuu Fayyaa Talaallii 'V-safe' Boodaa (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html) irraa caalaatti barachuu dandeessu.

Qoranoowwan talaalliiwwan hunda COVID-19 irraa isin eeguutiin sirritti akka hojjetan agarsiisa. Isaanis haaraa kan biroowwan xiqqo adda ta'anitti faallaa ta'anii kan hojjetan fakkaata. Talaallii COVID-19 argachuun keessan sirritti dhukkubsachuu irraa isin eega, yoo COVID-19 isin qabate illee. Talaalliiwwan COVID-19 dhukkuba COVID-19 isin qabsiisuu hin danda'u.

Qorannoowwan talaallii COVID-19 hirmaattoota garaa gara of keessatti qabateera.

Qorannoowwan talaallii COVID-19 keessatti hawaasoota keenya garaa garaa itti dabalamuu isaanii barbaachisaa dha. Kumoota kudhaaniin kan lakkaa'aman Guraacha, Laatiinii, warra Ameerikaa Hindii, fi uummaatoota Eshiyaa qorannoowwan kanneen keessatti hirmaataniiru. Hawaasoota kanneen faayidaalee qorichaa irra hambifamauu isaanii beekna garuu kan itti fufe fi seenan mul'ate sanyiin nama qoodu, midhaa qaamaa wal'aansaa, fi midhaa ni mudatuu. Qorannoowwan talaallii kana keessatti uummata kan sanyii, gosoota, umriiwwan fi haaloota fayyaa adda adddaa waan hirmaataniif, talaalliin nama hundumtuu keessatti sirritti akka hojjetu ni beekna.

Talaalliiwwan COVID-19 hundi COVID-19 irraa ni ittisu.

Talaalliiwwan COVID-19 hundi COVID-19 irraa isin ittisuuf baay'ee gaariidha. Gareewwan namootaa tokko tokkoof (fakkeenyaaf, namoota umuriidhaan deeman ykn namoota ittisi qaama isaanii toora gad-

dhiisee kkf.) irratti talaallii isa tokko irratti isa biraa fudhachuuf yaadni kaa'ame hinjiru. Haa ta'u malee, namoonni, keessumaa dubartoonni umuriin isaanii 50 gadii waa'ee rakkoo kantaruu dhiigaa talaalliin Johnson & Johnson fidu, darbee darbee kan mul'atu, garuu balaan isaa guddaa, quba qabaachuu qabu. Yoo gaaffii qabaattan dhiyeessaa kunuunsa fayyaa keessanii waliin dubbadhaa—balaawwanii fi bu'aawwan talaallii kanaa irratti odeeffannoo isiniif qooduu danda'u. Filannoowwan talaallii COVID-19 biroo, kanneen carraan miidhaa kun irratti hin argamin ni jiru.

Talaallii COVID-19 adda ba'e tokkoon hawaasni ykn gareen irratti xiyyeeffatamaa jiru hinjiru.

Talaalliiwwan COVID-19 sadan isaanii iyyuu dhiyeessitoota guutummaa kutaa biyyichaa, kanneen akka sirnawwan fayyaa, bakkeewwan talaallii hawaasaa, fayyaa uummataa naannoo,dukkaana qorichaa, fi kkf biratti ni argamu. Akaakuu talaallii isa kam akka fudhattan filachuu ni dandeessu. Talaallii akaakuu qabatamaa ta'e barbaadaa jirtu yoo taatan, bakkeen talaallii keessanii akaakuu talaallii sana qabaachuu isaa dursaatii bilbilaan gaafadhaa.

Talaallii COVID-19 eega fudhattee booda dhiibbaa hineegamne tokko tokko qabaachuu malta Kunneenis qaamni kee ittisa nafaa ijaarrachaa akka jiruuf mallattoo dha.

Eega talaallii COVID-19 fudhattanii booda, tarii bakki isaa isin laalachuu fi tarii maashaaleen isin dhukkubuu, dadhabuu, mataa bowwuu tarii ho'a qaamaa/leygdaa (kun hinbaayyatu). Yeroo tokko tokko wantooti kun hojii kee idilee irraa guyyoota lamaaf si dhaabuu danda'a.

Miidhaawwan maddii hamoo, kanneen kunuunsa fayyaa barbaadan yoo qabaattan, gara mana yaalaa deemaa ykn 911-iratti bilbilaa.

Talaalliin COVID-19 siif bilisa kennama.

Talaalliin COVID-19 baasii tokko malee kennama. Haa ta'uu ammoo, kunuunsitooti buufata fayyaa talaallii baasii namaa kennuuf baasii xiqoo kafalsiisuu danda'u. Kana jechuun tarii inshuraansii yoo qabaatte sigaafachuu danda'u yammuu talaallii COVID-19 fudhattu.Yoo inshuraansii hinqabaanne/ykn kaffaltii bulchiinsaa kaffaluu hindandeenye talaallii COVID-19 bilisa fudhachuu dandeessa.

MINNESOTA

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

Roga biraatiin odeeffannoo kana gaafachuuf health.communications@state.mn.us quunnamaa. (Oromo)