

STAY SAFE MN

Waxa La Sameeyo Intaad Sugayso Natiijada Ka-tijaabinta COVID-19



Kaddib marka lagaa tijaabiyo



- Guriga joog oo ka fogow dadka kale, gaar ahaan haddii aad leedahay astaamaha cudrka. Xitaa haddii aadan lahayn astaamo, waxaa ugu wanaagsan in aad guriga joogto, laakiin haddii ay ku kallifto inaad baxdo, gasho maaskaro oo ka fogow 6 fiit dadka kale.

- Bilow inaad u sameysato qorshe waxaad sameyn doonto haddii aad u noqoto togane ka-tijaabinta sababta oo ah waxaad u baahan doontaa inaad guriga joogto ugu yaraan 10 maalmood.
- Liis u samee aad ku qorto dadka aad xiriir dhow la lahayd dhowaan. U sheeg inaad yeelan karto COVID-19 waana inay ka fogaadaan kuwa kale illaa iyo intay war kaa helayaan.



- Haddii lagaa tijaabiyay sababta oo ah waxaad la xiriirtay qof qaba COVID-19 oo aadan lahayn astaamo, waa inaad guriga joogtaa inta aad sugeyso natiijooyinka ka-tijaabintaada oo waxaad u baahan doontaa inaad guriga joogto illaa 14 maalmood xitaa haddii ka-tijaabintaadu ay noqoto tabane sababta oo ah wali waad bukoon kartaa.

- Haddii lagaaga tijaabiyay harbaarac caafimaad oo socda oo aadan lahayn calaamado, shuruud ma aha inaad joogto guriga intaad sugayso natiijooyinka ka-tijaabintaada.



- Waxay qaadan kartaa dhowr maalmood in natiijada ka-tijaabintaada la soo celiyo. Waxaad ku heli doontaa natiijooyinka ka-tijaabinta ku heli iimayl, tekist (text) ahaan iyo/ama wicitaan telefoon.



- La soco astaamahaaga. Haddii ay ka sii daraan, la xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad. U sheeg in lagaa tijaabiyay COVID-19.



Hadday ka-tijaabintaadu tahay togane



- Taas macnaheedu waa inaad hadda qabto cudurka COVID-19.
- Guriga joog. Shaqaale caafimaad dadwayne ayaa ku soo wacaya. Waa muhiim inaad ka jawaabto wicitaanka telefoon. Waxay ku weyddiin doonaan su'aalo ku saabsan suuragalnimada u feydsanaantii COVID-19, sida dadka aad xiriir tooska ah la lahayd iyo meelaha aad booqatay.
- Waxay walibana ku siin doonaan macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxay tahay inaad samayso iyo muddada aad guriga joogayso.



Haddii ay ka-tijaabintaadu tahay tabane



- Tan macnaheedu waa inaad haatan qabin cudurka COVID-19. Hase yeeshe, wali waxa dhici karta inaad u feydsanaato ama aad bukooto wakhti kasta ha haatee. Waa inaad ku sii wadataa tallaabooyinka aad naftaada iyo kuwa kale uga badbaadineyso COVID-19.
- Haddii aad yeelato astaamaha COVID-19, kala hadal dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeel caafimaad ee kale arrimaha ku saabsan iska-tijaabinta mar kale.

Faahfaahin Dheeraad ah

[Barta internetka Waaxda Caafimaadka Minnesota ee COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus)

Khadka Caawinta Minnesota 651-297-1304 ama 1-800-657-3504 (Isniinta illaa Jimcaha: 9 a.m. illaa 4 p.m.).

mn MINNESOTA

Waaxda Caafimaadka Minnesota | health.mn.gov | 651-201-5000
La xiriir health.communications@state.mn.us si aad u weyddiisato qaab kale.

8/24/2020 (Somali)