



COLORADO
Department of Public
Health & Environment

COVID-19- **QABYO-QORAAL**

Tilmaamaha Madadaalada Celinta Shakhsi Ahaaneed (beeraha nasasho, isboortiga, iyo barkada dabaasha banaanka)

Tilmaamaha hoos ku qoran waa tilmaamo qabyo-qoraal ah oo la soo dhajiyey si loo helo jawaabcelin. Tilmaamahani dhaqanqal MA AHA. Reer Colorado waxay haystaan ilaa 12 duhurnimo Arbacada, Juun 3 inay kaga soo jawaabaan [halkan](#). Madadaalada nooc kasta oo markaa loo qaban karo koox 10 ama ka yar, iyada oo hoos lagu sheego moojee, iyada oo dadka ka qayb galayaa isku jiraan ugu yaraan 6 fuudh, waji xidhay kolba sida u macquulka ah, iyo kormeerka munaasabka ah ee nadaafada iyo nidaamka nadiifinta.

BEERAHA NASASHO

-
- Kusoo dhaji calaamado meesha oo dhan aad dadku ku xasuusinayso inay isku jirsadaan 6 fuudh dadka qoysaska kale ah.
- Garoomada ciyaaraha waa loo furi karaa dadka ilaa 10 ruux ah -- iyada oo la eegayo calaamadaha xadidaya awooda iyo makaanka talooyinka.
- Xarumaha isboortiga banaanka (sida, garoonka teenista, garoomada kubada

CIYAARTAHA ISBOORTIGA EE MADADAALO EE LASOO QABAN QAABIYAY

- Tartamada ciyaarta isboortiga ee lasoo qaban qaabiyay ee dhalinyarta ama dadka waawayn waa inay noqdaan ilaa 25 ruux (banaanka) ama 10 (gudaha).
- Dadka daawanaha yaa si wayn looga teliyaa ciyaaraha dadka waawayn. Dadka daawanaya, sida waalidka, waa loo ogol yahay ciyaaraha dhalinyarta, ilaa inta dadka qoysaska kala duwan ay isku

CIDA MADADAALADA U SOCOTA

- Waxa aad yaraysaan tirada dadka.
- Waxa aad sii wadaan kala fogaanshaha, waxa aad isku jirsataan dadka qoysaska kale ah ugu yaraan 6 fuudh.
- Waxa aad joogtaa guriga halkii aad shaybaadh ka doonan lahayd hadii aad xanuunsanayso ama aad qabto calaamado u eeg kuwa COVID-19.
- Waxa aad iska ilaalisaa wixii meelaha

koleyga, garoomada kubada binboolka, garoomada) waxa loo furi karaa dadka ilaa 10 ruuxa ah markii garoonkiiba.

- Waa in si joogto ah loo nadiifiyaa meelaha badanaa la taataabto (sida, kuraasta beerta nasashada ama agabka garoonka ee lagu ciyaaro).
- Waxa aad u dhaxaysiisaa masaafad dadka imanaya adiga oo kordhinaya saacada uu shaqaynayo ama xadidada dadka marka ay macquul tahay.

jirsadaan ugu yaraan 6 fuudh.

- Waa in la hayaa macluumaadka xidhiidhka iyo macluumaadka kooxda, oo loo diyaar ahaadaa in maamulka caafimaadka shacabka deegaanka in laga caawiyo dadaalka raad guriga hadii uu yimaado oo uu asiibo dad xanuunku.
- Waxa aad isla eegtaan inaad ka qayb gashaan ciyaaraha isboortiga ee yar ama aan lahayn isasoo gaadhida (sida kubada koleyna, orodka banaanka, orodka) halkii ay ka noqon lahayn ciyaaraha aadka la isku soo gaadho (sida masaaricada ama kubada cagta).
- Cidna hala wadaagin cunto fudud ama biyo, marka laga tago xaalada degdeg ah.
- Waxa aad isla eegtaan inaad ciyaaraha qabataan 2 todobaadka mar, si aad u yaraysaan tirada dadka kooxda ee ciyaarta ku jirta si loola socon karo.

madaalada ah hadii qof ka tirsan qoyskaagu uu yeesho calaamado sida kuwa COVID-19 ah.

- Waxa aad ku dhiiri gelisaa inaad xidhataan waji gashad inta aad madadaalada ku jirtaan.
- Waxa aad soo qaadataan agabka gacmo nadiifinta (sida, gacmo nadiifiye) si aad ugu nadiifisaan gacmaha marka ayna jirin saabuun iyo biyo.

BARKADA DABAASHADA BANAANKA

- Waxa lagu xadidayaa dadka 50% inay qaadi jirtay, ilaa 50 ruux, kolba kii yar.
- Dadka dabaalanaya ee aad isku qoyska ahayn waa inay isku jirsadaan ugu yaraan 6 fuudh intay dabaalanayaan, waana halkii khadba inuu qof kali ahi uu ku dabaasho.
- Waxaa la isku dhiiri gelinayaa in la samaysto nidaam balansi ah si markaa dadka wakhti la iskugu dhaxaysiiyo, loo fududeeyo raad guriga hadii ay dhacdo in cid uu xanuunku asiibo, oo markaaba si siman loogu isticmaalo xarunta.

JIIMKA GUDAHA, XARUNTA SOO DHAWAYNTA, IYO BARKADA DABAASHA

- Tobobarka kooxda shakhsi ahaaneed ee 4 ama ka yar way sii socon kartaa.
- Madadaalada koox 10 ruux ah ee gudaha mar kaliya ayaa la ogol yahay, adiga oo haysta kala duwanaansho degmada ah oo markaa lagu kordhinayo awooda moojee.
- Isticmaalka nidaamka balanta hadii ay macquul tahay ee meesha banaanka iyo xadidaada isku imaanshaha madadaalo markiiba.
- Waxa aad xaqiijisaa in dhamaan agabka ay

- Iyada oo suuliga iyo tuusha ay tahay inay furnaadaan, kabadhada xidhan waxay yaraynayaan cufka meesah xidhan iyo wadaagista kabadhada.
- Dhamaan meelaha badanaa la taataabto iyo agabka sida daakhilaaniga, kuraasta, iyo miisaska waa in jeermiska laga dilaa saacad kasta inta u dhaxaysa isticmaalka dadka.
- Meelaha la taataabto ee suuliyada waa in si joogto ah jeermiska looga dilaa saacad kasta.
- Waxa aad bixisaa ikhaaro la taaban karo ama tilmaamo (sida, khayradka laynka biyaha ama kuraasta iyo miisaska) iyo ishaarada muuqaalka (tusaale ahaan, xabag lagu dul dhajiyay miiska, dhulka ama meesha la marayo) iyo calaamada lagu xaqiijinayo in shaqaalaha, dadka dalxiiska ah, dadka dabaalanaya ay isku jirsadaan ugu yaraan 6 fuudh dadka kale ee qoyska, gudaha iyo banaanka biyaha.

Waxaa taas kamid ah wixii barkad dabaasha oo u furan shacabka ah, oo ay ku jiraan laakiin ayna ku xadidnayn, barkada dawlada hoose iyo barkada dabaashada ururka mulkiilayaasha guryaha.

Tilmaamaha CDC ee COVID-19 oo dhamaystiran ee ku saabsan amaanka barkada waxaa laga heli karaa [halkan](#).

nadiif yihiin oo laga diley jeermiska inta u dhaxaysa isticmaalka.

- Iyada oo suuliga iyo tuusha ay tahay inay furnaadaan, kabadhada xidhan waxay yaraynayaan cufka meesah xidhan iyo wadaagista kabadhada.
- Waxa aad heerka ugu sareeya gaadhsiisaa hawo bixida marooxadaha iyo furitaanka daaqada, marka ay macquul tahay.
- Waxa aad bixisaa gacmo nadiifiye.
- Waxa aad shaqaalaha ka dalbataa iyo dadka dalxiisayaasha ah inay xidhaan waji gadhad marka ay amaan tahay.
- Samee cabirada heerkulka, eegitaanka calaamadaha iyo qaadida ee shaqaalaha kuna gudbi shaqaalaha astaamaha xanuunka qaba [Aalada Astaanta Muujisa ee CDPHE](#) ([Tilmaan Dheeraad ah](#)).
- Shaqaalaha lagu arkay calaamadaha COVID-19 waa inay iman shaqada.
- Shaqaalaha yeesha calaamadaha COVID-19 inta ay shaqada joogaan waa inay markaba la socodsiiyaan horjoogahooda oo ay markaa dadka kalena ka dhax baxaan, guriga loo diraa, oo loogu gudbiyaa adeegyada gobolka ama shirkada.
- Soo dhaji boorar si macaamiisha iyo shaqaaluhu uga raacaan talaabooyinka nadaafada/neefsiga iyo badqabka. Calaamadu waa inay ku qoran yihiin luuqadaha macaamiishu fahmayaan. ([Tusaalayaasha CDC](#))