

URURADA BULSHADA IYO DIINTA

Wixii macluumaad intaa dheer, booqo: coronavirus.ohio.gov

Ururada bulshada iyo diinta ayaa ay ku jiraan wakaaladaha adeega bulshada, ururada aan macaash doonka ahayn, iyo goobaha wax lagu caabudo oo ah goobaha ay inta badan macluumaadka muhiimka ah ka helaan xubnaha tabarta daran ee bulshadeena. Waa shuraakada lagama maarmaanka ah ee caafimaadka guud iyadoo qeyb ka ah dedaalada dadka reer Ohio lagaga ilaalinayo cudurada faafa.

Ilaa iyo haatan Feb. 27m 2020, ma jiraan kiisas COVID-19 ah oo lagu sheegay Ohio. Waxaan kugu boorinaynaa inaad u diyaargarowdo suurtogalnimada inuu ku faafo bulshadaada.

Ohio Department of Health waxay soo bandhigaysaa tilmaamahan si loogu diyaargarooobo dilaacida cudur kasta oo faafa.

Fadlan ku dedaal inaad ka hortagto argagaxa, bixiso macluumaad sax ah, oo aad qaadacdo xanta iyo macluumaadka beenta ah. Isku day inaad ka waaniso dhaleecaynta la xiriirta COVID-19 ama cudurada kale ee dilaaca adigoo ka hadlaya dhaqanada xun, hadalada ama hawlaha ka saarida.

KA HORTAGGA

- Fadlan ku dhiirigeli shaqaalaha, mutadawiciinta, dadka meel isugu yimaada iyo macaamiishaba inay dhammaan wakhtiyada adeegsadaan qaababka ka hortagga ee shakhsiga ah, haddii ay joogaan guriga ama ururkaagaba.
- La wadaag waraaqaha xaqiiqda iyo kuwa macluumaadka sida:
 - <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/covid-19/resources/Novel-Coronavirus-FAQs>
 - <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/covid-19/resources/Preventing-Infectious-Disease>
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>
- Keen agabka sida saabuunta, gacmo nadiifiyaha, sooftiga, nadiifiyaha, weelka qashinka ururkaaga iyo bulshadaba haddii ay suurogal tahay.
- Nadiifi meelaha iyo waxyaalaha inta badan la taabto.*
- La soco maqnaanshaha oo ogeysii waaxda caafimaadka guud ee deegaankaaga wixii kor u kac ah.
- La soco tallooyinka saraakiisha caafimaadka guud lana socodsii shaqaalahaaga, mutadawaciintaada, dadka isu imaada, iyo macaamiisha.

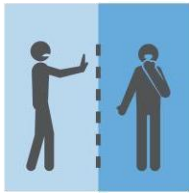
*MAALIN KASTA NADIIFI DHAMMAAN MEELAHA INTA BADAN LA TAABTO

Meelaha inta badan la taabto waxa kamid ah marfashayda, miisaska dushooda, gacmaha albaabada, qalabka qolalka maydhashada, musqulaha, taleefanada, kiiboodhada, taablatada, iyo koomadiinada sariiraha. Sidoo kale, nadiifi meelaha ay ku daateen dhiig, saxaro ama dareerayaasha jirka. Adeegso nadiifiyaha buufiska ah ee guryaha ama mari nadiifiye sida ay dhigayaan tilmaamaha warqadu. Warqadaha waxa ku qoran macluumaadka adeegsiga badbaadada iyo waxtarka leh ee agabka nadiifinta oo ay ku jiraan feejignaanta ay tahay inaad sameyso marka aad marinayso agabka, sida

SHAKHSIGA KA HORTAGGA ISKA ILAALINTA QAABABKA



JOOG GURIGA
MARKA AAD JIRRAN
TAHAY



HA TAABAN DADKA
JIRRAN



QAADO HURDO KUGU
FILAN OO CUN
CUNTOOYIN ISU-
DHEELITIRAN



SI JOOGTO GACMAHA
UGU MAYDH BIYO IYO
SAABUUN (20 ILBIRIQSI
AMA WAX KA BADAN)



KU QALAJI GACMAHA
TUWAAL NADIIF AH
AMA HAWADA KU
QALAJI
GACMAHAAGA



KU DABOOL AFKAAGA
SOOFI AMA
SUXULKAAGA MARKA
AAD QUFACAYSO AMA
HINDHISAYSO



HAKU TAABAN
INDHAHAAGA,
SANKAAGA, AMA
AFKAAGA GACMO AAN
NADIIF AHAYN AMA
KADIB MARKA AAD
TAABATO MEEL



SI JOOGTO AH U NADIIFI
OO JEERMISKA KA DIL
MEELAHA "INTA BADAN
LA TAABTO"



WAC KAHOR INTA
AANAD BOOQAN
DHAKHTARKAAGA



SAMEE DHAQANADA
NADA AFADA EE
WANAAGSAN

QORSHEYNTA

- Cusbooneysii ama abuur qorshaha shaqada ee xaaladaha degdega ah oo leh isu-duwe ama koox gaar ah.
- Tixgeli in dhammaan shaqaaleysiinta, nidaamyada, barnaamijyada iyo adeegyada oo tixgeli natiijoyinka kala duwan ee suurogalka ah.
- Ku talagal maqnaanshaha shaqaalaha adigoo u tobabaraya doorarka muhiimka ah dadka kale. Qorshee habab aad ku yareynayso shaqooyinka/adeegyada aan muhiimka ahayn. Tixgeli waxka beddelida saacadaha shaqada. Qorshee inaad bixiso macluumaad sharaxaya sababta.
- Iskaashi la samee ururada iyo wakaaladaha kale ee bulshada, oo ay ku jiraan waaxda caafimaadka ee deegaanka iyo wakaaladaha kale ee degmada, ganacsiyada iyo kooxaha kale ee bulshada iyo kuwa diinta.
- Samee xeerarka fasaxyada jirrada oo dabacsan, taas oo u saamaxaysa shaqaalaha inay guriga joogaan haddii iyaga ama qof gurigooda jooga uu jirran yahay.
- Samee qorshe aad u kordhinayso masaafada u dhaxeysa dadka shaqeynaya ama meel isugu imanaya ugu yaraan 3 fuudh markasta oo ay suurogal tahay.
- Samee qorshe aad dadka muujinaya calaamadaha cudurka hawo-mareenka kaga saarayso dadka kale kana caawi inay tagaan guriga ama sida ugu dhakhsaha badan u tagaan xarunta caafimaadka.
- Qorshee joojinta suurogalka ah ee safarka aan muhiimka ahayn Tixgeli inaad adeegsato qaababka shaqeynta ee la adeegsado taleefanka, jadwalo shaqo oo kali-kali ah, aqoon-isweydaarsiyo internetka dhexdiisa ah iyo dib u dhigida shirarka ama qabashada iyadoo meelo kala duwan la joogo.
- Abuur ama cusbooneysii qorshayaasha isgaarsiinta ee xaaladaha degdega ah.
- Qorshee habab aad kula xiriiri karto dadka luqada, dhaqanada iyo awoodaha kala duwan. U turjun dukumetiyaada khuseeya luqadaha bulshadaada.
- Abuur keydka waxyaabaha lagama maarmaanka si aad ugu ururiso agabka ka hortagga iyo daryeelka ee loogu talagalay dadka u baahda.
- Qorshee habab aad kusii wadi karto adeegyada muhiimka ah adigoo adeegsanaya habab joojiya ama yareeya isu imaatinka.
- Qorshee waxka beddelida ama joojinta munaasibadaha dadka badan, barnaamijyada ama adeegyada aan muhiimka ahayn haddii ay laga maarmaan tahay.