



## Cudurka Koran fayraska (COVID-10): Sida loo karintiimeeyo (la isku go'doomiyo) xaga guriga marka uu ku gaadhay cudurku ama aad leedahay astaamaha cudurka.

Dadka qaba COVID-19 had iyo jeer ma aqoonsana astaamahooda cudurka hore. Xataa hadduu aadnad lahayn astaamaha hadda, waa suuragal inaad gudbisno COVID-19 ka hor inta aanad bilaabin inaad muujiso astaamaha ama iyaddoonay weligaa kaa soo bixin astaamahu.

Waxaad u baahan tahay karatiimao (is go'doomin) ilaa 14 maalmood haddii aad:

- ka soo noqonayso safar **ka baxsan Canada** (karantiimayn khasab ah)\*
- xidhiidh dhow aad la lahayd qof qaba ama looga shakisan yahay COVID-19
- ay kuu sheegtay caafimaadka dad waynahu inuu ku gaadhay cudurku oo aad u baahan tahay karantiimayn (is go'doomin)

**Karantiimaynta (go'doominta naftaada)** waxay la macno tahay in **ilaa 14 maalmood** aad u baahan tahay inaad:

- **joog guriga** oo ka warhay naftaada wixii ah astaamaha, xataa haddii ay degen tahay astaamahu
- **iska ilaali taabashada dadka kale** si loo caawiyo ka hortaga gudbinta fayraska ka hor intaanu astaamahu horumarin marxalada u horaysa ee jirrada
- **samee qaybtaada si aad uga hortagto faafida cudurka addoo ku dhaqmaya** kala fogaanshaha jidhka gudaha gurigaaga

**Haddii astaamahu kugu bilowdaan gudaha 14 maalmood karantiimadaada, waa inaad:**

- ka gooni yeel naftaada kuwakale sida dhakhsaha ee suuragalka ah ee aad astaamaha ku ogaato
- Isla markaab wac xirfad yaqaanka daryeelka caafimaadka ama masuulka caafimaadka dad waynaha si looga hadlo astaamahaaga iyo taariikhda safarka, oo u raac tilmaamahooda feejigan

Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa agabka is qiimaynta onlaynka ah (haddii laga heli karo gobolkaaga ama dhulka) si loo go'aamiyo haddii aad in dheeraad ah u baahan tahay qiimayn ama baadhida COVID-19.

**Fiiro:** Haddii aad la nooshahay qof la go'doomiyay sababtoo ah waxa uu qabaa ama looga shakiyay COVID-19, mudadaada is go'doominta waxay dhaafi kartaa 14 maalmood. Raadi tilmaanta ka timid masuulkaaga caafimaadka dad waynaha.

Si loo karintiimeeyo (la isku go'doomiyo), qaad tallaabooyinka soo socda:

### Xadid taabashada kuwa kale

- Joog guriga ama meesha aad ka joogto gudaha Canada (haka tegin gurigaaga).
- Keliya ka tag gurigaaga wixii ah caafimaad ahaan ballamaha lama huraanka ah (isticmaal gaadiidka gaarka ah wixii ujeedan ah).





- Ha tegin dugsiga, shaqada, ama aagaga kale ee dad waynaha ama isticmaal gaadiidka dad waynaha (tusaale, basaska, tagsiyada).
- Cid yaanay ku soo booqan.
- Iska ilaali taabashada dadka waa wayn, ama kuwan qaba xaaladaha caafimaadka, kuwaas oo khatar sare ugu jira inay ku dhacdo jiro khatar ahi.
- Iska ilaali taabshada kuwa kale, gaar ahaan kuwan aan safrin ama aanu gaadhin fayrasku.
- Haddii taabashada aan la iska ilaalin karin, samee feejignaanta soo socota:
  - u jir ugu yaraan 2 mitir oo idiin dhaxaysa adiga iyo qofka kale
  - soo gaadhi wada hadalka ama is dhexgalka
  - joog qol gooni ah oo isticmaal xamaam gooni ah, haddii ay suuragal tahay
- Dadka qaarkood waxay gudbin karaan COVID-19 xataa in kastoo aanay ka muuqan wax astaamo ah. Maskareetada aan mida caafimaad ahayn (waxa loola jeedaa si buuxda loogu dhisay daboolida sanko iyo afka iyaddoon la kala qaadin, oo madaxana lagu giijiyo xidhko ama laab xadhig dhegta ah) haddii taabashada dhow ee dadka kale la iska ilaalin karin, waxay caawin kartaa ka ilaalinta kuwan hareertaada jooga.
- Iska ilaali taabashada xawayaanada, maadama ay jireen dhowr warbixinoon oo dadka u gudbinaya COVID-19 xawayaankooda rabaayada.

### **Waxyaabaha aad samayn karto marka aad karantiimada ku jirto (is go'doominta)**

Markaad fogaan ahaan u jirsanayso 2 mitir meel u jirta kuwa kale, waxaad kartaa:

- ku salaan gacan haadin halkii aad ka gacan qaadi lahayd, ka dhun kan lahayd ama aad xabadka saari lahayd
- waydii qoyska, jaarka ama saaxiib inuu kaa caawiyo hawlaha lama hiraanka ah (tusaale, soo qaadista dawooyinka la qoray, soo iibsiga raashinka)
- isticmaal adeegyada dirada cuntadda ama wax iibsiga onlaynka ah
- ku jimicso xaga guriga
- isticmaal teknoolajiga, sida wiciraanka fiidyaha, si loola xidhiidho qoyska iyo saaxiibada dhex geemka onlaynka ah
- ka shaqee xaga guriga
- gurigaaga oo keliya, dibada u bax balakoonkaaga ama xaga sare, dhex mar daaradaada ama noqo hal abuur addoo tamaashiir ku sawiraya fanka ama dib ugu soo ordaya daarada koorsooyinka caqabada/iyo ciyaaraha

### **Gacmahaaga nadiifi**

- Ku dhaq gacmahaaga inta badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi, oo ku qalaji tuwaalada warqadda ah ee la tuuro ama ku qalaji tuwaalada dib loo isticmaalo iyada marka ay noqoto qoyaan.



- Waxaad sidoo kale ka saari kartaa wasakha addoo isticmaalaya marada masaxaada qoyan oo ka dibna isticmaalaya milanka nadiifinta facanta ee alkooladu ku jirto.
- Iska ilaali taabashada indhahaaga, sanko iyo afka.
- Inaad ku qufacdo ama ku hindhisto cududaada oo laaban ama tiishka.

#### **Oogooyinka nadiifi oo iska ilaali wadaagida alaabta qofku leeyahay**

- Ugu yaraan si maalinle ah, u nadiifi oo jeermiska ka dil oogooyinka aad inta badan taabato, sida musqulaha, miisaska sariirta ag yaala, handaraabyada, telefoonada iyo remoodka telefeeshanka.
- Si jeermiska looga dilo, isticmaal keliya milanka jeermiska dila ee la oggolaaday kaas oo leh lambarka Aqoonsiga Daraaga (DIN). DIN waa tiro 8 god ah oo ay bixiso Caafimaadka Canada oo xaqiijiya alaabta jeermiska disha in la ansixiyay oo ay badbaado u tahay in lagu isticmaalo gudaha Canada.
- Marka milanka jeermiska ka dila oogooyinka adag ee la oggolaaday aan la heli karin, wixii jeermiska ka dilada guriga ah, milanka biliijka la badhxay waxaa loo diyaarin karaa si waafaqsan tilmaamaha ku yaala summada, ama nisbada 5 mililitir (mL) ee biliijka 250 mL ee kasta ee biyo ah AMA 20 mL ee biliijka litirkii biyo ahba. Nisbada ku salaysan biliijka ka kooban 5% soodhiyam haybo kolorayt, si loo siiyo 0,1 milanka soodhiyam haybo kolorayt. Raac tilmaamaha wixii ah qabashada saxda ah ee biliishka guriga (kalooriinta).
- Haddii ay xamili karaan isticmaalka dareeraha wixii ah ka dilida jeermiska, qalabka korontada taabashada sare (tusaale, kiiboohka, shaashada la taabto) waxaa laga dili karaa jeermiska 70% alkoolada ugu yaraan maalin kasta.
- Kuwa kale hala wadaagin alaabta shakhsiga, sida burushka caddayga, tuwaalada, go'yaasha sariirta, maskareetooyinka aan kuwa caafimaadka hayn, maacuunka weelka ah ama qalabyada korontada.

#### **Ka warhay wixii astaamaha cudurka ah**

- Ka warhay naftaada wixii astaamo ah, gaar ahaan xummad iyo astaamaha neefsashada sida qufuca ama dhibaataada neefsashada.
- Qaado oo diiwaangeli heerkulkaaga maalin kasta (ama sida ay ku faraan masuuliyiintaada caafimaadka dad waynaha) oo iska ilaali isticmaalka dawooyinka yareeya xummada (tusaale acetaminophen, ibuprofen) sida badan ee suuragalka ah. Dawooyinkan waxay dabooli karaan astaamaha hore ee cudurka COVID-19.

#### **Saadka lagu haysanayo guriga marka qofku keligi isku go'doomiyo (is go'doomin)**

- Maskareetada aan mida caafimaad ahayn (waxa loola jeedaa si buuxda loogu dhisay daboolida sanko iyo afka iyaddoon la kala qaadin, oo madaxana lagu giijiyo xidhko ama laab xadhig dhegta ah)
- Tuwaalada warqadda ah ee la tuuro
- Heerkulbeega
- Biyo socda
- Saabuunta gacanta



- Milanka nafiidinta aalkooladu ku jirto ee ka kooban ugu yaraan 60% alkoola ah
- Saabuunta suxuunta
- Saabuunta dharka ee caadiga ah
- Alaabta nadiifinta caadiga ah ee guriga qoyska
- Ogooyinka adag nadiifyaha jeermiska ka dila, e eleh Lambarka Aqoonsiga Daraaga (DIN) ama haddii aan la heli karrin biliijka dareeraha ribka ah (5%) oo ka gooni yeel weelka wixii badhxad ah
- Alaabta nadiifina habboon ee taabashada sare ee korontada

### **\*Xeerka karintiimaynta**

Dowladda Canada waxay hirgeliinsay Amarka Gurmada hoosta Xeerka Karintiimaynta u baahan dadka gelaya Canada—haddii ay tahay hawada, badda ama dhulka—karantiimee (is go’doomin) nafahooda ilaa 14 maalmood haddii ay qabaan astaamaha si loo xadeeya qaaddsiinta iyo faafinta COVID-19. Muddada 14 maalmood waxay bilaabmaysaa maalinta qofku soo galo Canada.

### **Safarka la xidhiidha shaqada ee shaqaalaha lama huraanka ah**

Dadka qaarkood kuwaas oo uga gudba xadka si caadi ah si loo xaqiijiyo socodka joogtada ah ee alaabooyinka iyo adeegyada lama huraanka ah, ama dadka hela ama bixiya adeegyada lama huraanka ah ee dadka reer Canada, waxay ka reeban yihiin in la karantiimeeyo (is karantiimeeyaan) iyaddoo ay sababtay in loo safro meel dibada ka ah Canada, (ilaa inta ay astaamaha leeyahiin COVID-19).

#### **Waa inay:**

- ku dhaqmaan kala fogaanshaha (bulsho) jidhka
- iskala socdaan wixii astaamo ah (haddii ay kugu dhacdo astaamaha, raac tilmaamaha masuuliyiintaada caafimaadka dad waynaha)
- joog meeshaada aad degen tahay sida badan ee suuragalka ah.

Haddii uu ku faray caafimaadka dad waynahu inaad is karintiimayso sabab kastaba (tusaale ahaan, waxaad taabasha dhow la yeelatay xaalad), ku wargeli masuuliyiintaada caafimaadka dad waynaha ee heerkaaga sidii shaqaale lama huraan ah oo raac tilmaamahooda.

Waxaanu dhammaanteen samayn karnaa qaybteenda ka hortagga faafida COVID-19.

Wixii macluumaad dheeraada ah booqo [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) or call [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)