

# AALADA IS-BAARISTA COVID-19 ee Ardayga iyo Shaqaalaha

Dukumiintigaan wuxuu ku saleysan yahay tilmaamaha Xarunta Xakamaynta Cudurrada (CDC) waxaana loogu talagalay in la isticmaalo maalin kasta. **Waalidka/Mas'uulka:** U isticmaal aaladda baaritaanka cunug walba oo qoyskaaga ka mid ah ka hor intaan carruurtaadu fuulin baska dugsiga ama aysan imaanin dhismaha dugsiga. **Shaqaalaha:** Istickmaal aalada baaritaanka maalin kasta kahor intaadan imaan goobtaada shaqada.

Haddii adiga ama ilmahaagu aad isku aragtaan wax ah astaamaha COVID-19 ama aad xiriir dhow leedihiin sida hoos lagu qeexay, fadlan adiga iyo ilmahaagaba guriga jooga. Waalidiinta/mas'uuliyiintu waa inay ogeysiiyaan maamulaha cunugooda haddii ardaygooda ama qof kale oo ka tirsan qoyska ardayga laga helay ama loo arko inuu qabo COVID-19. Shaqaaluhu waa inay ku wargeliyaan kormeerahooda tooska ah.

## Qeybta 1: Astaamaha



**Dareemayo qandho ama qabo qandho dhan 100.4 ° F ama ka sareysa. Qadh-qadhaya.**



**Cune xanuun.**



**Qufac cusub oo aan la xakamayn, cabursanaan ama duuf ka imaada sanko (ardayda qaba xasaasiyadda daran/xiiqda neefta ah, isbeddel ku yimaada qufacooda asalka). Neefta oo kugu yaraata.**



**Shuban, lallabbo ama matagid. Muruq xanuun**



**Madax xanuun cusub.**



**Dhadhan iyo ur la'aan cuub.**

## Qaybta 2: Taabasho Dhow/Soo-Gaadhis Suurtagal Ah

- La lahayd xiriir dhow (6 fuud mudo kabadan 15 daqiiqo oo isugeyn ah mudo 24-saac gudahood ah) adoo la joogo qof in laga helay cudurka COVID-19 lagu xaqiijiyay.
- U safray ama ku noolaa aag ay deegaanka, bulshada, wadanka, ama waaxda caafimaadka ay ka warbixinayaan tiro badan oo ah kiisaska COVID-19. Liiska ugu dambeeya ee gobollada, booqo

[www.health.pa.gov/topics/disease/coronavirus/Pages/Travelers.aspx](http://www.health.pa.gov/topics/disease/coronavirus/Pages/Travelers.aspx).