

Waaxda Caafimaadka Vermont waxay dhawaan soo saartay tilmamaaha daryeelka iyo xarumaha/daryeelka caruurta da'da dugsiga ah ee qorshaynaya inay shaqeeyaan xagaaga 2020 inta lagu jiro safmarka COVID-19. Tilmamahani iyo ilaha kale waxa laga heli karaa websaytka Waaxda healthvermont.gov/covid.

Waxyaabaha soo socdaa waxaa weeye sharax kooban oo ku saabsan waxa aad ka arki karto barnaamijka daryeelka ilmaha ama da'da dugsiga. Tilmamaha soo socdaa waxa ay taageeraan barnaamijyada si ay u furnaadaan **oo u siiyaan goobo amaan ah, caafimaad qaba, oo xiiso leh carruurtiina si ay u koraan, wax u bartaan oo ay u ciyaaraan**. Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah, fadlan kala hadal daryeelka ilmahaaga ama barnaamijka da'da waxbarashada ilmaha gaadhay.

Caruurta Awooda Inay Imaadaan

Caruurta caafimaadka qaba iyo caruurta leh calaamdaha soo socda waxay **iman karaan** barnaamijyada daryeelka ilmaha iyo da'da dugsiga:

- Calaamado xasaasiyad, oo aan lahayn xumad taas oo keenta qufac iyo *duuf muuqda oo sanko ka socda* way ku jiri karaan hadii ay qabaan xanuun xasaasiyad ah oo ay markaa raacayaan qorshaha daawayneed
- Markii laga baadhay waa laga waayay COVID-19, waana bilaa xumad mudo 72 saacadood ah hoosna laguma liis garayn wax astaamo xanuun ah

Caruurta Aan Iman Karin

Caruurta **waxayna iman karin** marka ay:

- Ay u dhawaadeen qof qaba COVID-19 ugu yaraan 14 maalmood ee u danbeeyay
- Ay qabaan calaamadaha, laga baadhay COVID, oo ay markaa sugayaan natiijada
- Ay khatar sare ku jiraan maadaama oo ay qabaan xanuuno kale
- Ay waxay doonta ha noqotee ay xanuunsanayaan

Caruurta sidoo kale **ma iman karaan** hadii ay leeyihiin wax kamid ah kuwa soo socda:

- Qufac, xumad, neefta oo soo gaabata, neefsiga oo dhiba, qadhqadhyo, gariir soo noqnoqonaya oo wata qadhqadhyo, murqo xanuun, madax xanuun, dhuun xanuun, ama urta ama dhadhanka oo ka guura oo cusub
 - Xumad (heerkul ka badan 100.4 digrii Fahrenheit)
 - Cune xanuun daran oo jira wax ka badan 48 saacadood, gaar ahaan leh xumad
 - Finan fara badan, gaar ahaan marka ay jiraan calaamado kale
 - Xadi aad u badan oo duuf bilaa midab ah
 - Dhago xanuun aad u daran
 - Qufac aan la xakamayn karin
 - Shuban
 - Matag
 - Madax-xanuun aad u daran, gaar ahaan leh xumad
 - Calaamado kale oo xanuun
- Hadii ay calaamaduhu ku bilaabmaan inta uu joogo daryeelka ilmaha ama xarumaha/daryeelka da'da dugsiga, ilmaha **waxaa markaba loo dirayaa guriga**
- Shakhsiyadka qaba heerkulka ka sareeya 100.4 F waxaa loo diri doonaa guriga ilaa ay xumadu ka baaba'ayso oo ay ka maqnaanayso 72 saacadood iyaga oo aan isticmaalin dawada xumada jabisa (sida, ibuprofen (Advil) ama acetaminophen (Tylenol))

Qaadida/Keenista

Barnaamijkaaga daryeelka ilmaha ama da'da dugsiga waxa uu yeelan karaa nidaam keenis iyo qaadida taas oo ku salaysan tilmaamaha caafimaadka, oo ay ku jiraan:

- **Shaybaadhka Caafimaadka maalin kasta** ee caruurta iyo shaqaalaha daryeelka imanaya (su'aalo baadhitaan: in loo dhawaaday cid qabta COVID-19 iyo calaamdaha iyo eegitaanka heerkulka)
- **Nidaamka cusub ee keenista iyo qaadida** (waxa loo samaynayaa wakhtiyo imaatin iyo dalab isla waalidka ama kuwa loogu talo galey keenista iyo qaadida maalin kasta ee ilmaha)
- **Farxalka** marka lasoo galaayo dhamaan shakhsiyaadka soo galaya barnaamijka, oo ay u jiraan dadka waawayn

Maro Wajiga Lagu Xidho oo Caruurta ah: Lagu taliyo laakiin maaha waajib

- Caruurta ka yar 2 sano jirku waa inayna xidhan marada wajiga lagu xidho
- Waxa aad ka caawin caruurta inay fahmaan muhiimada xidhashada marada wajiga lagu xidho taas oo kahortagaysa faafitaanka jeermiska
- Marada wajiga lagu xidhaa waa mid korniin ahaan ku haboon caruurta marka ay awoodaan inay xidhaan, iska saari karaan ama ayna taataabanaynin ama jaqaynin weji daboolka
- Caruurta sababo caafimaad dartii aan u xidhan karin marada waji gashadka waa inayna xidhan
- Caruurta waa in aanay xidhan marada waji gashadka ah marka ay hurdaan, wax cunayaan, dabaalanayaan, ama mararka kale ee ay qoyn karaan
- Marada waji gashadka waxaa la iska saari karaa inta lagu gudo jiro hawlaha banaanka ee ay caruurta iyo shaqaaluhu ay markaa kala fogaan karaan; waa inay heli karaan oo ay dib u xidhan karaan marka ay hawshaasi joogsato

Inta lagu Gudo jiro Maalintii

Barnaamijkaaga daryeelka ilmaha iyo da'da dugsiga ayaa qaban doonta wax badan maalintii si ay ilmahaaga u ilaaliso amaankiisa oo ay ku jiraan:

- **Shaqaaluhu waxay xidhaan doonaan marada wajiga lagu gashado maalinta oo dhan**
- Waxaa maalin kasta la nadiifin doonaa meelaha badanaa la taataabto
- Kooxo yaryar oo aan ka badnayn 25 ruux ayaa fasalkii ku jiraya-shaqaale iyo caruur
- Caruurta waxaa loo qaybin doonaa fasalo oo mana wadaagi doonaan meelaha ka dhaxeeya
- Ma jiraan hawlo-kooxeed la isku daray
- Ma jiraan booqdayaal iyo mutadawaciin banaanka ah
- Shaqaaluhu waa inay isla koox kaliya u shaqeeyaan maalin kasta
- Ku farxasho si joogto ah maalinka oo dhan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi
- Alaabta lagu ciyaaro ee aan la nadiifin karin ee aan jeermiska laga dili karin lama isticmaalayo

Ilaha

- Waaxda Caafimaadka ee Vermont: healthvermont.gov/covid
- Let's Grow Kids: letsgrowkids.org/coronavirus
- Child Care Aware: info.childcareaware.org/coronavirus-hub/families
- Websayta Healthy Children/AAP Parenting: healthychildren.org/