

LIISKA TILMAAMAHA GURIGA

Ohio Department of Health waxay soo bandhigaysaa tilmaamahan aad ku diyaarinayso gurigaaga dilaacida cudur kasta oo faafa.

Fadlan isdeji oo diyaargarow, raadso macluumaadka saxda ah, naxariis samee, kana fiirso ficilada dhalin kara takoorida ama dhaleecaynta la xiriirta COVID-19 ana cudurada kale ee faafa.

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

KA HORTAGGA

- Adeegso qaababka ka hortagga ee shakhsiga ah dhamaan wakhtiyada, haddii aad joogto guriga, shaqada, dugsi, munaasibadaha bulshada ama meelaha kaleba:
 - Si joogto gacmaha ugu maydh saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi; ku qalaji gacmaha tuwaal/shukumaan nadiif ah ama hawada.
 - Adeegso gacmo nadiifiye alkoolo ka sameysan marka aan la heli karin saabuun iyo biyo.
 - Ku dabool afkaaga soofti ama suxulkaaga marka aad hindhisayso ama qufacayso.
 - Iska ilaali inaad indhahaaga, sankaaga ama afkaaga ku taabato gacmo aan maydhaynayn.
 - Joog guriga marka aad jirran tahay.
 - Ha taaban dadka jirran.

- Heyso saabuun, gacmo nadiifiye iyo soofti Dhig meel si fudud looga heli karo guriga sidoo kalena qaado marka ay suurogal tahay.

- Diyaarso biifbaafta lagu nadiifiyo guryaha iyo nadiifiyayaasha wax la mariyo Markasta u adeegso sida ku qeexan tilmaamaha ku qoran warqada.

- Maalin kasta nadiifi meelaha "inta badan la taabto". Kuwan waxa kamid ah marfashayda, miisaska dushooda, gacmaha albaabada, iswiijiyada laydhka, qalabka qolalka maydhashada, musqulaha, taleefanada, kiiboodhada, taablatada, iyo koomadiinada sariiraha. Sidoo kale, nadiifi meelaha ay ku daateen dhiig, saxaro ama dareerayaasha jirka.

- Ha wadaagin waxyaabaha shakhsiga ah sida caagadaha biyaha.

- Kala soco tallooyinka saraakiisha caafimaadka www.cdc.gov, www.odh.ohio.gov, iyo bogga internetka ee waaxda caafimaadka ee deegaankaaga.

Ogsoonow: In adeegsiga masgaarada (face mask) ee dadka aan jirranayn aan lagu tallin si ay uga ilaaliyaan cudurada hawo-mareenka. Masgaarada waa in ay adeegsadaan dadka muujiya calaamadaha COVID-19 si looga hortago faafida cudurka iyo shaqaalaha caafimaadka iyo dadka kale ee si dhow qof ugu daryeelaya goob.

QORSHEYNTA

- Guriga ku heyso sahay biyo, cunto iyo cuntada xawayaanka carbiska ah oo kugu filan. Haddii aad qaadatid daawooyinka la qoro, kala hadal dhakhtarkaaga, farmasiilahaaga, ama shirkada ceymiska in daawo sahay ah oo degdega aad ku heysato guriga.
- Kala hadal dhakhaatiirta inaad yeelato qorshe labaad haddii uu dhakhtarka daryeelka aasaasiga ahi xanuunsado.
- La kulan xigtada, qaraabada, iyo asxaabta si aad ugala hadasho waxyaabaha aad u baahan karto haddii uu dilaaco cudur faafa.
- Kala hadal jaarka/derriska wax ku saabsan qorsheynta Ku biir boggaga internetka ee macluumaadka sida ama iimeylada xaafada.
- Qorshee habab lagu daryeelo dadka u nugul, oo ay ku jiraan, kuwa aadka u yaryar, dadka waayeelka ah, dadka qaba cudurada daba-dheer iyo dadka nidaamka difaacoodu uu waxyeelaysan yahay.
- Aqoonso urur bulsheed oo laga yaabo inuu ku caawiyo haddii aad u baahato macluumaad, adeegyada caafimaadka, taageero ama ilaha kale.
- Samee liiska xiriirka xaaladaha degdega ah ee ka kooban xubnaha qoyska, asxaabta, jaarka, dhakhaatiirta, macalimiinta, loo shaqeeyaasha ama kuwa kale.
- Heyso heer-kul beeg shaqeynaya iyo daawooyinka hawo-mareenka, sida kuwa cabudhka saara, kuwa xaakada keena iyo kuwa xanuunka yareeya (ibuprofen, acetaminophen).
- Ka qoondaysa gurigaaga qol iyo, haddii ay suurogal tahay musqul, kuwaas oo loo adeegsan doono in lagu karantiilo xubnaha qoyska ee xanuunsada.
- Wax ka ogow qorshayaasha diyaarsanaanta xarunta xanaanada ilmahaaga, dugsiyada iyo/ama kulliyadaha.
- Qorshee xanaano carruur haddii dugsiyada si ku meel gaar loo xidho.
- Wax ka weydii qorshayaasha diyaarsanaanta cida aad u shaqeysid, oo ay ku jiraan xeerarka fasaxyada jirrada iyo ikhtiyaarada shaqeynta iyadoo la adeegsanayo taleefanka.
- Ku talagal inaad joojiso ama baajiso ka qeybgalkaaga munaasibadaha balaadhan, sida munaasibadaha isboortiska, shirarka, adeegyada caabudida, iyo inaad ka dheeraato dadka badan.
- Ku talagal joojinta ama carqaladaha adeegyada gaadiidka dadweynaha.
- Ku talagal inaad joojiso qorshayaasha safarka ee aan muhiimka ahayn.
- Iska tallaal hargabka xilligan haddii aanad hore sidaa sameyn. Kaama difaaci doonto COVID-19, laakiin waxay kaa difaaci kartaa hargabka ama waxay yareyn kartaa calaamadaha haddii aad qaadid, taas oo yareyn doonta cadaadiska xarunta caafimaadka saaran.