



Waalidka Iyo Masuulinta ee COVID-19 Qiritaanka iyo u Baahinta

Kalmad kasta ooh oose waa in uu aqriyaa oo uu saxeeexo waalidka ama masuulka sharci ahaaneed ee ardayga. Saxeexa waalidka/masuulka ayaa loo baahan yahay hoosta bogga labaad.

1. _____ Waxaan fahansanahay inta lagu guda jiro xaaladaha degdega ah ee COVID-19 in aan la I ogolaan doonin inaan galo xarun/dugsi meel ka baxsan goobta loo qoondeeyay ka qaditaanka iyo keenitaanka. Waxaan fahansanahay in isbeddelka habraaca loogu talagalay badqabka dhamaan dadka jooga oo loo xadido halista suurtagalka ee soo gaaritaanka.
2. _____ Waxaan fahansanahay in ay tahay masuuliyadayda inaan soo wargaliyo xubnaha kale ee goyskayga macluumaadka ku qoran halkan.
3. _____ Waxaan fahansanahay in HADDII ay jiraan xaalado degdeg ah oo ii ogolaanaysa inaan galo xarunta meel ka dheer goobta dhigitaanka iyo ka qaaditaanka loo qoondeeyay waan inaan isticmaala jeermis dilaha gacmaha oo aan xirtaa maskaro kahor galitaanka. Inta aan dugsiiga joogo, waxaan ku dhaqmi kala fogaanshaha jireed, ka fogaanshaha dadkas kale 6 tallaabo, marka laga reebo caruurta.
4. _____ Waxaan fahansanahay si ay u xadiraan dugsiiga, ilmahaygu waa inaysan lahayn calaamadaha COVID-19. Haddii, maalintii, mid ka mid ah astaamaha soo socdaa u muuqdaan in ilmahaygu iskarantiili karo fasalka intiisa kale oo uu u wareegi doono goob kormeer ah oo ammaan ah. Waa layla soo xiriiri doonaa oo waa in canuggayga la soo qaadaa 30 daqiiqo gudahood markii la ii soo sheego. Si tan looga caawiyo, xiriiriyahayga xaaladaha degdegga ah waa la cusbooneysiyeey.

Calaamadaha waxaa ka mid ah:

- Qandho dhan 100.4 darajo oo fahrenheit ah ama ka sareysa
- Qarqaryo
- Neefta oo ku qabata ama neefsashada oo ku adkaata
- daal
- Murqo ama jir xanuun
- Madax xanuun
- Waayitaanka dhadhanka iyo urka oo cusub
- Dhuun xanuun
- Qufac
- Caburitaan ama sanko oo diif ka socdo
- Lalabo ama matag
- shuban
- Calaamado kasta oo kale oo jirro ahaaneed, hadaad aaminto iyo hadii kaliba inay la xiriirto COVID-19

In kasta oo Degmadu fahamsan tahay in badan oo astaamahaan ka mid ah ay sidoo kale sababi karaan arrimo aan la xiriirin COVID-19, waa inaan ku dhaqaaqnaa taxaddar fara badan inta lagu jiro xaaladdan caafimaad ee degdegga ah.

Calaamadu waxay caadi ahaan soo muuqan doonaan laba illaa toddobo maalmood ka dib markii la qaado cudurka. Ilmahaagu wuxuu u baahan doonaa inuu noqdo mid aan calaamado lahayn, daawo la'aan, ilaa afar iyo labaatan (24) saacadood ka hor inta uusan ku noqon dugsiga.

5. _____ Waxaan fahamsanahay waalid/masuul ahaan inaan ubaahnaa doono inaan cabiro heer kulka ilmahaaga oo aan sameeyo baaritaanka fayoobida maalinlaha ah ee ilmahaaga astaamaha kahor intaan cunugeyga u dirin dugsiga.
6. _____ Waxaan fahamsanahay in maalmaha dugsiga lagu jiro in heerkulka canuggayga la cabiri karo.
7. _____ Waan fahamsanahay in ilmahaaga looga baahan doono inuu dhaqo gacmhooda maalintii oo dhan adoo isticmaalaya nidaamka gacmo dhaqashada ee ay soo jeedisay xarunta xakamaynta iyo ka hortaga cudurada (CDC).
8. _____ Waan fahamsanahay in ilmahaagu waajib ku yahay inuu wejiga xirto maalintii oo dhan sida ku cad borotokoolka ay Degmadu dejisay.
9. _____ Waxaan isla markiiba la socodsiiin doonaa kalkaalisada caafimaadka ee dugsiga hadii aan ogaado inaan canugeyga xiriir dhow la leeyahay shaqsi kasta oo laga helo COVID-19. Xarunta xakamaynta iyo ka hortaga cudurada (CDC) waxay ku qeexaysaa "xiriir dhow" inuu u jiro 6 talaabo qof cudurka qaba ugu yaraan 15 daqiiqo laga bilaabo laba maalmood ka hor intaan xanuunku bilaabmin (ama, bukaanjiifka aan calaamdo lahayn, laba maalmood kahor qaadista muunada) illaa waqtiga bukaanku iskarantiilay.
10. _____ Waan fahamsanahay in, inta aan joogo dugsiga, ilmahaagu la xiriiri doono carruurta iyo shaqaalaha dugsiga kuwaas oo sidoo kale khatar ugu jira soo-gaadhish bulsho. Waxaan fahamsanahay inaanu jirin liistada xayiraadaha, tilmaamaha, ama waxqabadka oo meesha ka saari doona halista unuglaanshah COVID-19. Waxaan fahamsanahay in xubnaha qoyskeygu ay door muhiim ah ka ciyaaraan ilaalinta qof walba ka dhigtaanka dugsiga meel badqabta iyo yareynta qatarta soo-gaadhista iyadoo la raacayo dhaqamada ku xusan halkan.

Ani oo ah, _____, waxaan caddaynayaa in aan akhriyay, fahmay, oo aan oggolaaday in aan u hoggaansamo qodobbada ku qoran dukumentigan. Dugsigu wuxuu sii wadi doonaa inuu raaco tilmaamaha labada xakamaynta iyo ka hortaga cudurada (CDC) iyo Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Gobolka Washington xarunta labadaba. Markay isbeddeladu dhacaan, waalidiinta iyo dadka ardayda masuulka ka ah ayaa lasoo ogeysiin doonaa. Kalkaaliyaha caafimaadka ee dugsiga iyo Isku-duwaha Goobta ee COVID-19 ayaa la shaqeyn doona iyaga si ay uga caawiyaan go'aannada muhiimka ah ee tallaabooyinka xiga.

Magaca Cunuga: _____

Taariikhda Dhalashada: _____

Magaca Waalidka: _____

Saxeexa Waalidka: _____

Taariikhda: _____