

LIISKA HUBINTA BAARISTA XANUUNKA EE MAALIN KASTA

Shakhsiyaadka ka shaqeeya, yimaadda, kana qabta shaqo isdirenimo PPS waxa looga baahan yahay inay maalin kasta iska baaraan astaamaha xanuunka kahor inta ayna kadinka ka soo galin dhismaha degmada ama ayna isticmaalin gaadiidka degmada. Waxaanu u sheegnaa in waalidiinta/wakiiladu u isticmaalaan ardayda liiskan hubinta marka guriga la jooga kahor inta aanay dugsiga u soo bixin.

Laga bilaabo Maarso 12, 2022 dadka la kulmay qof qaba cudurka corona loogama baahna karantiil goobaha K-12, iyadoon loo eegin heerka tallaalka. Dhammaan shakhsiyaadka waa inay sii wadaan inay naftooda kala socdaan astaamaha maalin kasta oo ay u sheegaan kormeerahooda ama dugsigooda haddii astaamaha ay ku soo baxaan ama laga helo COVID-19.

Guriga joog haddii Ardayga/Shaqaaluhu laga helo COVID-19

U sheeg kormeerahaaga ama dugsiga haddii:

Soo-gaadhista COVID-19:

Haddii shaqaalaha/ardayga la ogeysiyo inay la kulmeen COVID-19:

- **Waxaa loo baahan yahay** in guriga lagu karantiilo 5 maalmood qof kasta oo laga helo cudurka COVID-19
- **Waxaad kula talisaa** waji-xirka 10 maalmood ka dib taariikhda ugu dambaysa ee soo-gaadhista iyo raadso baaritaanka ugu yaraan 5 maalmood ka dib soo-gaadhista, iyada oo aan loo eegin astamaaha.

Astaamaha Waaweyn

* Waxay muujisaa astaamo gaar ah oo COVID-19 ah oo u baahan go'doomin

Guriga joog haddi mid ka mid ah astaamaha soo socda ee u baahan go'doomin, la tasho dhakhtarkaaga iyo u sheeg kormeeraha ama dugsiga si aad u hesho hagitaan dheeraad ah.

Astaamaha COVID-19 oo waaweyn* raadso baaritaan. Haddii astamaaha ay socdaan in ka badan 24 saacadood.

- Xummad* (heerku ah 100.4°F ama ka sarreeya) ama qarqaryo
- Qufac cusub ama ka sii daraya* oo farageliya ka-qaybgalka hawlaha caadiga ah ee dugsiga.
- Neefsiga oo qofka ku adkaada oo aan la garanayn sababta ama neefta oo kugu yaraata*
- Dhadhanka ama urta oo qofka ka tagta*
- Matag, ugu yaraan hal dhacdo oo aan la sharraxin
- Shuban, si lama filaan ah u bilaabma, awood la'aanta in la xakameeyo saxarada ama saddex ama ka badan oo biyo leh ama saxaro dabacsan 24 saac gudahood. acuosas o sueltas en un período de 24 horas.

*Si aad u hesho mnacluumaad ku saabsan go'doominta, fiiri [hagayaasha Waaxda Waxbarashada Oregon](#) iyo [Maamulka Caafimaadka Oregon](#): [Tilmaamaha Cudurrada Faafa ee ODE/OHA ee Dugsiyada](#)

Astaamaha yaryar

Haddii astaamaha hoose ay fudud yihiin oo aysan saameyn ku yeelan awoodaaha waxbarasho ama shaqada waxaad sii wadan kartaa inaad aado dugsiga ama shaqada.

Haddii astaamaha ay sii socdaan in ka badan hal maalin, ka raadso dhakhtarkaga baadhis si aad u go'aamiso haddii baaritan lagu taliyey iyo oo maaskaro ku xiro dugsiga/shaqada dhexdeeda.

- Cune xanuun
- Madax xanuun
- Daal
- Murqo ama jir xanuun
- Cabur ama duuf

Khayraadka baaritaanka

[Xarumaha Caafimaadka Ardayga ee Degmada Multnomah](#)

[OHSU Benson Wellness Center](#)

[Goobaha Baaritaanka Degmada Multnomah](#)

[Baaritaanka Covid-19 ee Oregon](#)

La daabacay: 17 Juun, 2020 | La cusboonaysiiyey: 15 Maarso, 2022

Dadka laga helo cudurka COVID-19 waa inay raacaan tilmaamaha go'doominada ah ee hoose. Booqo website-ka baaritanka positive oo COVID-19 iyo Khadka Taageerada Kiiska ee COVID-19 (866) 917-8881.

- Dadka laga helay cudurka waa in ay karantiilaan ugu yaraan 5 maalmood.
- Si loo xisaabiyo muddada 5-maalmood ee karantiilnimada, maalinta 0 waa maalinta ugu horreysa ee astamaaha ama natiijada baaritaanka togan haddii aysan jirin astaamo.
- Shakhsiyaadka waxa laga yaabaa inay ku soo laabtaan waxqabadyada maalinta ka dambaysa go'doominta (maalinta 6).
- Dadku waa inaysan ka tagin go'doomin ilaa ay qandho la'aan yihiin 24 saacadood iyada oo aan la isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya iyo astamaaha kale oo soo roonaaday.
- Dadku waa inay xirtaan maaskaro si fiican ugu habboon marka ay dadka kale kula joogaan guriga iyo meel fagaare ah 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6 ilaa maalinta 10) ka dib dhammaadka 5-ta maalmood ee karantiilnimada.