

XIRIIRADA DHOW

Waxaad tahay xidhiidhka xaalada COVID-19 ee la xaqiijiyay **AMA** waxaad isku meel la joogtay (Goobta La danaynayo) qofkaas oo waxaa loo aqoonsaday khatar sare. Tani waa waxa aad u baahantahay inaad qabto.

Gooniyeynta?

HAA

Isla markiiba isku-gooniyey guriga ama isku gooniyey xarunta la maareeyay oo ugu yaraan 14 maalmood.

14 kaaga maalmood waxay bilaabanaysaa maalinta kugu dambaysay ee aad u dhaweyd qofka qabo COVID-19.

Tan macnaheedu waxa weeye ma shaqo tegi kartid ama uma bixi kartid jimicsi. Wax ka iibsado onlayn ama hel qoys/saaxiibo si ay cunto kuugu keenaan iyo dawooyin.

Haddii aad la nooshahay qofka qaba COVID-19, gooniyeyntaada [shaqsiga ah](#) waxay bilaabanaysaa maalinta ka dambeyso ee qofkaas ka tago qoyska (tusaale ahaan, waxay gashaa xarunta la maareeyay) ama ka soo kabsadaa COVID-19.

Mararka qaarkood Xiriirada Dhow ayaa la weydiiyaa inay u guuraan xarunta lamaareeyay ee la gooniyeynayo. Tani waxay ka illaalineysaa dadka ay la noolyihiin.

Waxaa jira [taageerada maaliyadeed](#) ee loogu tallo galay dadka looga baahanyahay inay isu gooniyeyyaan sabab la xiriirta COVID-19.

Is baar?

Baaritaanada waa bilaash

HAA

Waxaad u baahan tahay inaad baadhitaan u qaadato si toos ah. Markaa kadib waxaad u baahaneysaa inaad heshid mid kale maalinta 5 iyo mid kale maalinta 12 kadib markaad u dhowaatid qofka qaba COVID-19.

Waxaad u baahaneysaa inaad heshid ugu yaraan sadex baaritaano:

- **Islamarkiiba, iyo**
- **Shan (5) maalmood** kadib markii aad u dhaweyd qofka qabo COVID-19, **iy**
- **Labo iyo toban (12) maalmood** kadib markii ugu dambaysay ee aad u dhaweyd qofka qabo COVID-19.

Mararka qaarkood baaritaano dheeraad ah ayaa loo baahanyahay. Tusaale ahaan, haddii aad isku aragtid aastaamaha COVID-19. Caafimaadka Dadweynaha ayaa ku ogeysiinayo goorta lagu baadhayo.

Baaritaanka laga helay: Waad **qabtaa** COVID-19 (Caafimaadka Dadweynaha ayaa ku soo wacayo) Xitaa haddii natiijadaada laga waayo, waxaad u baahantahay inaad is-gooniyeyso illaa Caafimaadka Dadweynaha kuu sheegaan inaad ka tagi kartid gurigaaga.

Wixii warbixinta xarunta baaritaanka soo wac Qadka caafimaadka (**0800 358 5453**) ama booqo healthpoint.co.nz/covid-19/

Iska fiiri aastaamaha?

HAA

14 maalmood kadib markii kuugu dambaysay ee aad u dhawaatay qofka qabo COVID-19.

Aastaamaha COVID-19 waxaa ku jiri kara mid ama ka badan ee kuwa soo socda: *Qufac cusub ama ka sii darayo, Qandho, neefashada oo yaraata, dhuun xanuun, sanko oo diifsan, lumitaanka ku meelgaarka ah ee urta/ dhadhanka.*

Dadka qaarkood waxay sidoo kale la kulmi karaan: *Shuban, madax xanuun, muruq xanuun, lalabo, jahwareerka, xanaaq.*

Caafimaadka Dadweynaha ayaa si joogta ah kuula soo xiriirayo si si ay u hubiyaan caafimaadkaaga iyo fayd qabka. U sheeg haddii aad qabtid aastaamaha.

Haddii aad heshid aastaamaha — xitaa haddii aad heshid baaritaan laga waayo — waxaad u baahaneysaa inaad:

- Iska qaadid baaritaan kale isla markiiba, **iy**
- Weli dhameystir 14-kaaga maalin ee ugu dambeyso ee muddada is gooniyeynta — xitaa haddii natiijadaada baaritaanka laga waayo markale.

Miyay dadka aad la nooshahay u baahanyihiin inaad wax sameysid?

HAA

Waxaad u baahan tahay inaad guriga joogto ugu yaraan 5 maalmood.

Dhammaanxubnaha* qoyska waxay u baahan doonaan inay joogaan guriga ilaa qofka tagay goobta ala danaynayo uu soo noqdo isagoo cudurka qabin maalinta 5 natiijada baadhitaanka.

Tan macnaheed waxa weeye **qoyska oo dhan uma bixi karaan sabab kasta**. Ka hor markaa, saaxiibada ama qoysku cuntada ama dawooyinka hakaga tagaan albaabkaaga ama wax ka iibso onlayn ahaan.

Xubnaha qoyska uma baahna in la baadh **iyaddoo** ay ka soo baxaan aastaamaha ama ay waydiiyaan saraakiisha caafimaadku.

*Haddii aad tahay shaqaalaha daryeelka caafimadka tani laguma dabaqayo. Fadlan ka hubi Healthline

Joog is go'doominta ilaa Caafimaadka Dad waynahu kuu fasaxayo inaad tagto.

Soo wac Qadka caafimaadka haddii ay kuugu dhacdio aastaamaha ama u baahantahay tallo: Garaac **0800 358 5453**. Haddii aad dhibaato ku qabtid neefsashada, soo wac ambalaansaha: Garaac **111**.