

Macluumaadka loogu talagalay dadka wajahay COVID-19

Sidee baan ku ogaanayaa haddii aan wajahay COVID-19?

COVID-19 waa wax caam ka ah bulshada dhexdeeda. Waxaan weydiinaynaa dadka qaba COVID-19 inay u sheegaan dadka ay wakhti la qaateen 2 maalmood ka hor intii aynan bilaabin inay astaamo yeeshaan ama 2 maalmood ka hor markay bosatiif noqdeen (hadba ka soo horeeya) inay qabaan COVID-19.

Haddii qof kuu sheego inaad la kulan tahay qof qaba COVID-19, u isticmaal talladaan si aad u fahamtid khatartaada iyo waxaad sameyn kartid si aad nafsadaada u ilaalisid, qoyskaaga iyo bulshadaadaba.

Yaa khatar ugu jira inay qaadaan?

Khatarta caabuqa ee COVID-19 oo sii kororta:

- Qadarka wakhtiga ee aad la qaadatay qof qaba COVID-19 iyo sida aadka u dhow ee aad ula macaamishay iyaga
- markaad gudaha ku jirto (khatartu waa ka hooseysaa haddii aad bannaanka joogtid)
- markaadan xiran maaskarada (khatartu aad ayey uga hooseysaa haddii qofkaad la joogtid uu sidoo kale xirto maaskaro).

Tallaalku wuxuu hoos u dhigayaa khatarta inuu kugu dhaco COVID-19, laakiinse ilaalintani way yareynaysaa ilaa wakhti ka dib waxayna noqoneysaa mid waxtarkeeda ka hortaga qaarka mid ah yaraado isbedelada COVID-19, sida Omicron. Qiyaasaha xoojinta ee tallaalku waxay si aad ah u caawiyaan kordhinta ilaalintan, oo ay ku jirto isbedelaha Omicron. Tallaalku wuxuu sidoo kale muhiim u yahay inuu kaa ilaaliyo cuddur daran. Qof kastaa waa inuu u qaataa xoojiyihiisa sida ugu dhakhsaha badan ee ay ugu qalmaan.

Si aad u ballansato tallaalkaaga COVID-19 fadlan booqo COVID-19 [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 Raadiyaha Rugta caafimaadka Tallaalka).

Ilaa intee baan khatar ugu jiraa?

Ka dib markaad wajahdo qof qaba COVID-19 waxaad khatar ugu jirtaa inaad ku qaado 14 maalmood gudahood. Dadka badidooda uu ku dhaco COVID-19 wuxuu ku dhacayaa 7-da maalmood ee ugu horeeya saa daraadeed kani waa wakhtiga aad khatarta ugu sareysa ugu jirtid. Si kastaba ha ahaatee, qiyaastii ugu dhowaan boqolkiiba 25 kiisaska COVID-19 waxay sameysmaan inta u dhaxeysa 7 ilaa 14 maalmood.

Maxaan sameeyaa haddii aan wajahay qof qaba COVID-19?

Khatarta aad ku qaadi kartid COVID-19 waxay ku saleysnaan doontaa nooca xiriirka ee aad la lahayd qofka qaba COVID-19. Markaad ka fekeraysid baaritaankaaga iyo isgooni yeelida laga rabo, ka feker xaaladahaaga, oo ay ku jiraan khatarta aad ku qaadsiiin kartid dadka nuqul ee aad la nooshahay ama la shaqeysid.

Dhammaan dadka wajahaya qof qaba COVID-19 waa inuu si taxadar leh u dhowraa [symptoms](#) (astaamaha). Haddii astaamuhu yimaadaan, baadhitaan isla markiiba samee. Ka eeg shaxda hoose wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan wixii ku xigga ee aad sameyn lahayd.

Waa maxay waxa sharci ahaan layga rabo?

Haddii aad la nooshahay qof qaba COVID-19 ka dib waa inaad raacdaa [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Habraaca nafsad ahaan Isgooni yeelida ee Caafimaadka NSW) oo isgooni yeel ilaa 7 maalmood. Waa inaad sidoo kale raacdaa Habraaca nafsad ahaan isgooni yeelida Caafimaadka NSW ilaa 7 maalmood haddii uu ku ogeysiyeey Caafimaadka NSW inaad sidaan sameysid.

Haddii aad wajacday qof qaba COVID-19 oo ka baxsan qoyskaaga, fadlan qiimee khatartaada adoo isticmaalaya shaxdan hoose. Tixgeli xaalada xiriir ee qofka qaba COVID-19 iyo xaaladaada shakhsiyeed, sida khatarta laga yaabo inaad qaadsiiiso dadkaad la nooshahay ama la shaqeysid, khaas ahaan haddii ay leeyihiin xaalado ka dhigaya inay aad ugu sii nuqul yihiin (tusaale, jiro soo noqnoqota ama kiimotarabi uu qaato).

Waa maxay qaar ka mid ah tusaalayaasha khatarta sare iyo ta hoose ee la wajahayo?

Isticmaal shaxdaan si aad u qiimeysid khatartaada COVID-19, iyo wixii aad sameyn lahayd, haddii laguu sheego inaad la xiriirtay qof qaba COVID-19.

Wax adiga kugu saabsan	Khatarta COVID-19	Maxaan u baahan ahay inaan sameeyo?
<p>Waxaan la noolahay qof qaba COVID-19 (Waxaan ahay xiriirka xubin qoyska ah)</p>	<p>Sare</p>	<p>Dhammaan xiriirada qoysku waa inay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raac raadraaca nafsad ahaan isu gooni yeelida oo nafsad ahaan isgooni yeel 7 maalmood laga bilaabo wakhtiga qofka bosatiifka ah ee qoyskaagu ay baaritaanka sameeyeen. • Samee baaritaanka degdega antigen ka ah (RAT) sida ugu dhakhsaha badan ee suurgalka ah mar labaad Maalinta 6aad. Samee RAT dheeraad ah haddii aad yeelato astaamo. • Haddii aad leedahay astaamo oo aad at risk of severe disease* (khatar ugu jirtid cuddur daran) oo COVID-19 ah, fadlan samee baaritaanka PCR maadaama uu aad uga saxsan yahay oo micnihiisu yahay waxaa lagugu qiimeyn karaa daaweynta si ka dhakhsa badan. Haddii dhammaan baadhitaanadu ay negatiif yihiin oo aan lagaa helin, waxaad ka bixi kartaa isgooni yeelida 7 maalmood ka dib. • Khatarta aad ku qaadi kartid COVID-19 ilaa 14 maalmood waa sareysaa ka dib wajihidaada, saa daraadeed, ilaa 7 maalmood ka dib markaad ka baxdid isgooni yeelida waa inaad: <ul style="list-style-type: none"> – Iska ilaalisid goobaha khatartoodu sareyso (goobaha daryeelka caafimaadka, daryeelka dadka da’da ah, daryeelka naafada, tasii-laadka sixitaanka) – ku xiro maaski gudaha goobaha aan degaanka ahayn – la soco astaamaha oo samee baaritaanada PCR isla markiiba haddii aad yeelato astaamo – iska ilaali goobaha lagu badan yahay oo guriga ka shaqee meeshii suurtagal ah • Uma baahnid inaad ku celisid isgooni yeelida haddii qof kale oo qoyskaaga ah laga helo xannuunka oo uu bosatiif noqdo inta lagu jiro 14 maalmood ka dib marka xilliga isgooni yeelidu uu dhammaado • Haddii qof kale oo qoyskaaga ka tirsani uu noqdo bosatiif oo xannuunka laga helo COVID-19 ah wax ka badan 14 maalmood ka dib marka xilliga isgooni yeelidaadu ay dhammaato, waxaad u baahan doontaa inaad mar labaad isgooni yeeshid oo aad raacdid tilmaamaha xiriirada qoyska ee dadka qaba COVID-19. <p>Haddii aad hesho natiijo bosatiif ah oo xannuunka lagaa helo wakhti uun, waa inaad sii wadaa isgooni yeelidaada oo aad raacdaa tallada Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home Lagaa helida COVID-19 iyo si amaan ah ugu maareynta COVID-19 guriga). Wixii macluumaad dheeraad ah eeg Get tested for COVID-19 (Iska baadh COVID-19).</p>

Wax adiga kugu saabsan	Khatarta COVID-19	Maxaan u baahan ahay inaan sameeyo?
<p>Waxaan la qaatay wakhti dheer qof qaba COVID-19 (tusaale, habeen ayaan joogay gurigooda ama waxaan ku qaatay fiidkaas guriga gudhiisa) ama waxaan si dhow ula macaamilay qof qaba COVID-19 mana aanan xirneyn maaskiga (tusaale, waxaan gaadhi wada wadaneey fogaan dheer, ama waxaan xannaaneynayey carruur hadda laga helay xannuunkii.)</p>	sare	<p>Nafsan ahaan is gooni yeelida ilaa 7 maalmood laga bilaabo wakhtigii ugu danbeeyey ee aad la xiriirtay qofka qaba COVID-19 waana habka ugu wax ku oolsan ee ilaalinta kuwa kale.</p> <p>Samee baaritaanka degdega ah ee antigen (RAT) sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagal ka ah iyo mar labaad Maalinta 6aad. Samee RAT dheeraad ah haddii aad yeelato astaamo (ama baadhitaanka PCR haddii aad at risk of severe disease*). Haddii dhammaan baadhitaanadu ay yihiin nagatiif ama mid aan laga helin, waxaad ka bixi kartaa isgooni yeelida ka dib 7 maalmood. 7 maalmood oo dheeraad ah ka dib markaad ka baxdid isgooni yeelida, waxaad caawin kartaa ka hortaga faafitaanka COVID-19 adoo raacaya tallo soo jeedinaha sida waafaqsan How can we all help slow the spread of COVID-19? (Sidee baan dhammaanteen u caawin karnaa si faafitaanka COVID-19 loo yareeyo?)</p> <p>Haddii aad hesho natiijo bosatiif ah, waa inaad isgooni yeeshaa 7 maalmood ka dib marka baaritaankaaga bosatiifka ah la sameeyo oo raac tallada Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg Get tested for COVID-19.</p>
<p>Waxaan la qaatay waxoogaa wakhti ah qof qaba COVID-19 (tusaale, waanu wada qadeynay ama waxaan ku kulanay baarka, rugta caweyska ama kulamo kale oo bulsho.)</p>	Dhexdhexaad	<p>Waxaa lagu talinayaa inaad u sameysid baadhitaanka degdega ah ee antigen sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah oo raac tallada baadhitaanka degdega ah ee antigen ee Getting tested for COVID-19 factsheet (warqada xaqiiqda ee iska baadhida COVID-19).</p> <p>Haddii baadhitaankaagu uu yahay negatiif oo aan lagaa helin oo aadan lahayn wax astaamo ah, uma baahnid inaad is gooni yeeshid. Waa inaad sameysaa baadhitaanka degdega ah ee antigen Maalinta 6aad. Sidoo kale samee baadhitaanka degdega ah ee antigen isla markiiba haddii astaamaha la arko (ama baadhitaanka PCR haddii aad at risk of severe disease*).</p>
<p>Waxaan la yeeshay xiriir kooban ama midaan kala fog nahay qof qaba COVID-19 (tusaale, waxaan u keenay waxyaalo aan u soo gadhay, ama bannaanka guriga ayaan soo wada lugeynay), ama waxaan ka helay ka digida kiiska Service NSW App.</p>	Hoose	<p>La soco astaamaha.</p> <p>Haddii astaamaha la arko, samee baadhitaanka degdega ah ee antigen (RAT) isla markiiba. Haddii RAT kaagu uu yahay mid nagatiif ah oo aan lagaa helin cuddurka, isgooni yeel oo samee RAT ka 24 saac gudahood, ama samee baadhitaanka PCR oo isgooni yeel intaad sugaysid natiijadaada. Haddii baadhitaankaagu labaad uu yahay negatiif oo aan lagaa helin cuddurka, ku sii jir isgooni yeelida ilaa astaamahaagu ay tagaan. Haddii aad hesho natiijo bosatiif ah, waa inaad sii wadaa isgooni yeelida oo aad raacdaa tallada Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Haddii aad leedahay astaamo oo aad at risk of severe disease*, samee baadhitaanka PCR.</p>

* Dadka loo arko inay khatar sare ay ugu jiraan cudurka daran waxaa ku jira dumarka uurka leh, dadka AbDadka loo arko inay khatar sare ay ugu jiraan cudurka daran waxaa ku jira dumarka uurka leh, dadka Aborijinka iyo Torres Strait Island (gaar ahaan kuwa leh xaalado caafimaad oo aasaasi ah), Dadka Pacific Islander, dadka aan tallaalneyn (16 sanno iyo ka weyn) iyo dadka difaaca jirkooda hoos u dhacay.

Haddii aad u baahan tahay inaad isbaadhid oo aadan heli karin baadhitaanka degdega ah ee antigen, waxaad iska baadhi kartaa [testing clinic](#) (rugaha caafimaadka ee baadhitaanka). Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan wajahida cuddurka tixraac [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Dawlada NSW – Habraaca loogu talagalay ganacsiyada leh shaqaalaha laga helo cuddurka COVID-19).

Sidee baan dhammaanteen u caawin karnaa inaan yareyno faafitaanka COVID-19?

Waxaa jira tallaabooyin sahlan oo aan dhammaanteen qaadi karno si aan u yareyno faafitaanka COVID-19.

- Ha aadin meelna haddii aad jiran tahay. Isbaadh isla markiiba oo isgooni yeel ilaa aad hesho natiijo negatiif ah oo aan lagaa helin cuddurka.
- Haddii aad ku jirto qaybta dhexdhexaadka ah ama wajahidooda cudurku ay sareeyso, ha booqan goobaha khatartoodu sareeyso (rugta daryeelka caafimaadka, daryeelka dadka da'da ah, tasii-laadka sixitaanka); haddii aad ku jirto qaybta wajahidooda cudurku ay hooseyso waxaad ubaahan tahay inaad booqatid mid ka mid ah goobahan, waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad sameysid baadhitaanka degdega ah ee antigen ka hor iyo inaad xiratid maaskaro markaad soo booqaneysid.
- U jirso dadka kale 1.5 mitir meeshii suurtoagal ah oo iska ilaali meesha dadku u badan yahay
- Xiro maaskaro
- Ugu nadiifi gacmahaaga jeermi dili si jooqta ah ama saabuun iyo biyo dusha aad kaga furto ilaa 20 daqiiqo
- Ku qabo isu imaatinka bulshadeed bannaanka oo leh lambar xaddidan
- Iska jeegaree goobaha adoo isticmaalaya koodhahka QR meeshii kuwan laga heli karo.

Xaggee baan ka heli tallada taageerada la helayo intaan ku jiro isgooni yeelida?

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ah taageerada la helayo, eeg [Self-Isolation Guideline](#) (Raadraaca isgooni yeelida).

Caawimaada luuqadaada

Haddii aad u baahan tahay adeegyada turjumaada afka ama qoraalka, taleefan u dir khadka taleefanka Qaranka ee Corona fayraska ee 1800 020 080 (oo dooro fursada ah 8). Adeegani waa qarsoon yahay waana bilaash.