

Karantiilka shakhsiyaadka qaba astaamaha iyo / ama Sugaayo Natiijooyinka Baaritaanka COVID-19

Xaashida Xaqiiqda
Caafimaadka Bulshada
DIISAMBAR 2



Xusuusin: Xaashidan xaqiiqda waxaa loogu talagalay shakhsiyaadka laga helay cudurka COVID-19 marka la baaray kadib, shakhsiyaadka sugaya natiijooyinka baaritaanka (ha ahaadaan kuwa leh ama aan leheen calaamado ama u dhowaaday qofka qabo) iyo shakhsiyaadka qaba calaamadaha COVID-19 ee aan la baarin.

Dadka badankood ee qaba COVID-19 waxay yeelan doonaan astaamo khafiif ah, laakiin qaar ka mid ah dadkani, fayraskani wuxuu sababi karaa cudur halis ah iyo xitaa dhimasho. Badanaa dadka ku xanuunsada COVID-19 way ku bogsan karaan guriga, laakiin waxay u baahan yihiin inay is-karantiilaan oo ay la socdaan astaamahooda. Daryeelka guriga ayaa kaa caawin kara joojinta faafitaanka COVID-19 waxayna gacan ka geysan kartaa hubinta in ilaha daryeelka caafimaad ay heli karaan kuwa qaba calaamadaha daran ee COVID-19 ee u baahan isbitaal dhigid. La hadal kalkaalisada caafimaadka dadweynaha haddii aadan awoodin inaad isku karantiisho guriga. Ka fooganta dadka kale waa habka ugu fiican ee aad ku badbaadin karto naftaada, dadka aad jeceshahay iyo dadka bulshada dhexdeeda ah.

Ma u baahanahay inaan is-karantiilo iyo illaa intee? Haddii aad:

- **lagaa heley COVID-19 oo aad sifiican ugu soo bogsan karto guriga.** Is-karantiil ugu yaraan 10 maalmood laga bilaabo markii ay calaamadahaagu bilaabmeen. Inta lagu jiro waqtigan, waad heli doontaa wicitaanada joogtada ah ee saraakiisha caafimaadka bulshada iyo nidaamka wicitaanka si otomaatig ah lagu weyddiiyo heerkulkaaga iyo astaamahaaga. Sarkaalka caafimaadka bulshada ayaa kuu sheegi doona goortaaad joojin karto is-Karantiilka.
- **Lagaa baaray oo aad sugayo natiijada baaritaankaaga.** Isku karantiil guriga inta aad sugayso inaad hesho natiijooyinka baaritaankaaga. Haddii natiijooyinkaaga baaritaanka 'COVID-19' ay negative yihiin, laakiin aad calaamado leedahay, oo aad safar u tagtay ama aad la kulantay kiis, waxaad u baahan doontaa inaad sii waddo is-karantiilka (karantiil) 14ka maalmood oo dhan iyo illaa intaad calaamadaha ka madax bannaan tahay 24 saacadood. Haddii natiijooyinkaaga baaritaanka COVID-19 ay negative yihiin oo aadan safrin ama aadan la kulmin kiis, waxaad u baahan tahay inaad is-karantiisho illaa aad calaamadaha xor ka ahaato 24 saacadood. Haddii natiijooyinkaaga baaritaanka COVID-19 ay muujiyan inaad cudurka qabto (positive), waa inaad sii wadataa is-karantiilka oo sarkaal caafimaadka dadweynaha ayaa kuu soo wici doona.
- **Aad qabtid hargab ama astaamo u eg hargab laakiin aan u dhawaanin COVID-19 iyada oo loo marayo safar ama xiriir kiis.** Dadka qaba astaamaha soo boodada ah, ama ka sii daraya, ee astaamo kasta oo ku taxan sadarka A ama laba ama in ka badan oo calaamado ah oo ku taxan sadarka B (eeg jadwalka hoose), waa in laga baaro COVID-19. Haddii aad doorato inaad isku baarin, waxaad u baahan doontaa inaad is-Karantiisho ugu yaraan 10 maalmood adoo joogaya guriga. Waad joojin kartaa karantiilka 10 maalmood ka dib, haddii aad calaamado la'aan ahayd 24 saacadood. Haddii aad isbaarto oo natiijooyinkaaga baaritaanka COVID-19 ay yihiin negative (aan qabin), waxaad u baahan tahay inaad is-karantiisho illaa aad calaamadaha la'aan ka ahaato 24 saacadood. Haddii natiijooyinkaaga baaritaanka COVID-19 ay yihiin kuwa laga helay cudurka, waa inaad sii wadataa karantiilka oo sarkaal caafimaadka dadweynaha ayaa kuu soo wici doona.

- | A | B |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Qandho / dhaxan • Qufac • Cune xanuun / cod xabeeb leh • Neefsashada oo ku adkaata • Dhadhanka ama urta oo kaa luma • Matag ama shuban in ka badan 24 saacadood | <ul style="list-style-type: none"> • Sanka oo dareera • Murqo xanuun • Daal • Indho casaan (conjunctivitis) • Madax xanuun • Finan maqaarka ah oo aan la garanayn sababta • Quudin xumo, haddii ilmo yar yahay • Lalabbo ama cunto xumo |

Sideen ku ogaan karaa natiijooyinka baaritaankayga?

Natiijooyinka waxaa si ammaan ah looga heli karaa khadka tooska ah <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Waxaad heli kartaa fariin qoraal ah si laguula socodsiiyo in natiijada baaritaanka laga heli karo bogga. Natiijooyinka laguma soo dari doono qoraalka. Haddii natiijooyinkaaga baaritaanka ay ku soo noqdaan sida qof cudurka qaba (Positive), saraakiisha caafimaadka bulshada ee COVID-19 iyaguna way kula soo xiriiri doonaan adiga si toos ah.

Waqtiyada loogu talagalay natiijooyinka baaritaanka COVID-19 way ku kala duwanaan karaan tirada imitixaanka imika awgeed iyo goobta laguugu baaray. Waxay qaadan kartaa maalmo badan in natiijooyinka baaritaanka COVID-19 la helo. Waa inaad sii waddo is-karantiilka illaa aad ka heleyso natiijooyinka baaritaankaaga.

Haddii aadan haysan Kaarka Diiwaangelinta Qoyska ee Manitoba Health, oo aadan deganeyn Manitoba, ama aadan awoodin inaad hesho natiijooyinka baaritaankaaga, waxaad kala xiriiri kartaa Khadka COVID ee Health Links - Info Santé oo ah **204-788-8200** ama lacag la'aan nambarka **1-888-315-9257**.

Haddii lagaa heley COVID-19 waxaad heli doontaa wicitaanno joogto ah saraakiisha caafimaadka bulshada, oo ay ku jiraan caafimaadka bulshada ee gobolka, Xarunta Xiriirka Caafimaadka Bulshada ee COVID-19, Laanqayrta Cas ee Canada, 24/7 In Touch, ama la-hawlgalayaal kale oo qayb ka ah kormeerka socda. Waxaa sidoo kale lagaala soo xiriiri karaa wicitaano otomaatig ah ama fariimo qoraal ah oo SMS ah. Waxaa lagu weydiin doonaa su'aalo muhiim ah oo ku saabsan is-karantiilka, astaamahaaga iyo tilmaamaha kale ee caafimaadka bulshada qaab su'aal iyo jawaab ah, oo ay jawaabaha ku siinayaan xulashooyinka nambarka.

Waxaad heli doontaa wicitaanada joogtada ah illaa aad calaamadaha ka madax banaanaato oo kiiskaaga la xiro.

Muxuu Manitoba u adeegsanayaa wicitaano otomaatig ah iyo farriimaha qoraalka ah ee SMS si uu ugu wargeliyo kiisaska natiijooyinkooda?

Heerarka sii kordhaya ee baaritaanka COVID-19 iyo xiriirada dhow awgeed, saraakiisha caafimaadka bulshada ayaa laga yaabaa inay kugula soo xiriiraan wicitaano otomaatig ah ama farriin qoraal SMS ah si ay kuu siiyaan ogeysiisyo otomaatig ah oo la xiriira feylkaaga caafimaadka bulshada. Tani waxay u oggolaan doontaa saraakiisha caafimaadka dadweynaha inay si dhakhso leh kuu siiyaan macluumaad muhiim ah. Weli waad awoodi doontaa inaad lahadasho kalkaalisada caafimaadka bulshada hadaad rabto.

Isgaarsiinta ka socota saraakiisha caafimaadka bulshada ee fariimaha qoraalka ah ee SMS ama wicitaano otomaatig ah, waxay sababi kartaa ogeysiisyo lagu soo bandhigo shaashada taleefankaaga (iyadoo kuxirantahay Setinka fariinta Mobilkaaga). Waxaa laga yaabaa inaad tixgeliso inaad hagaajiso qaybta setinka taleefankaaga si aad u hesho dookhaaga soo-bandhig. Kiis kasta oo shaqsi ah wuxuu heli doonaa wicitaan heegan ah ama qoraal ah. Tani waxay noqon kartaa in wicitaano fara badan ama qoraallo la gaarsiyo hal lambar oo loogu talagalay qoyska. Waxaan kugula talineynaa inaad bixiso nambarka taleefankaaga markad joogto baaritnaka si aad u hesho fariimaha qoraalka ah ama wicitaanada.

Wicitaano otomaatig ah ayaa loo samayn doonaa lambarka la bixiyo waqtiga baaritaanka waxayna dhacayaan inta u dhexeysa 9 subaxnimo iyo 8 fiidnimo toddoba maalmood usbuucii. Si aad u hesho iyaga waa inaad ka saartaa wixii magac qarsoodiga ah ka xiraayo taleefankaaga. Ogsoonow in shaqaalaha ku lugta leh kiiska iyo maaraynta xiriirka aysan waligood ku weydiisan doonin macluumaadka shakhsi ahaaneed, sida macluumaadka bangiyada, lambarrada ceymiska bulshada, lambarrada kaararka deynta, lambarrada baasaboora, ama macluumaadka kale ee aan caafimaadka la xiriirin.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kiiska iyo maaraynta xiriirka, oo ay ku jiraan wicitaanada otomaatiga ah, fariimaha qoraalka ah ee SMS iyo walaacyada asturnaanta waxaa laga heli karaa manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html.

Waa maxay Is-Karantiilka?

Is-karantiilka ayaa u baahan in guriga la joogo lagana fogaado in lala xiriiro dadka kale (oo ay ku jiraan xubnaha qoyska) si looga hortago in cudurku ku faafo dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada.

Tan macnaheedu waa inaad ku koobnaato waxqabadyadaada gurigaaga iyo gurigaaga dibadiisa. Haddii aad ku nooshahay aqal-wadareed ama aqallo badan, waa inaad ku jirtaa qolkaaga. Waad isticmaali kartaa balakoonkaaga gaarka loo leeyahay illaa iyo inta ay laba mitir (lix fiit) u jirto balakoonka deriskaaga. Ilaa aad ka dhammeysid Is-karantiilka, ha ka bixin guriga si aad u aaddid shaqo, iskuul ama meelaha kale ee dadweynaha (tusaale ahaan, ha u aadin ka soo qaadka dhinac-ka-baxa dukaamada iyo maqaayadaha, goobaha cibaadada), illaa aad u baahato xaalad degdeg ah ama daryeel caafimaad oo degdeg ah.

Inta aad guriga joogto, joog qolkaaga ama dabaq ka duwan xubnaha kale ee qoyskaaga. Haddii ay suurogal tahay, isticmaal musqul gaar ah. Haddii ay tahay inaad la wadaagto dadka kale musqusha, waa in badanaa la nadiifiyaa / jeermiska la dilaa. Haddii aad u baahan tahay inaad ka baxdo qolkaaga ama dabaqaaga, xiro maaskaro caafimaad oo ugu yaraan ka fogow laba mitir (lix fiit) xubnaha kale ee qoyskaaga. Sidoo kale waa inaad iska ilaalisaa taabashada xayawaanka gurigaaga ku nool. Macluumaadka ku saabsan la noolaanshaha ama daryeelka qof ka tirsan qoyska oo qabab COVID-19, [guji halkan \(click here\)](#).

Waa inaysan jirin wax marti ah oo soo booqda gurigaaga inta lagu jiro wakhtigan. Haddii aad keligaa nooshahay, diyaarso in alaabtaada iyo agabyada lagu soo dhigo albaabkaaga si loo yareeyo la xiriirka dadka kale. Jooji ama ogeysii bixiyeyaasha adeegga ee sida joogtada ah u soo gala gurigaaga in xubin qoyska ka mid ahi jiran yahay, qabo COVID-19, ama sugayo natiijooyinka baaritaanka. Tan waxaa ka mid ah shaqaalaha daryeelka guriga, daaweeyayaasha shaqada, jimicsiga jirka, shaqaalaha bulshada, iwm. Waxay ka wada hadli doonaan sida ugu wanaagsan ee daryeel loo bixiyo inta lagu jiro waqtigan.

Sideen iskula socon karaa astaamaheyga?

Qof kasta oo Is-karantiilayo shakhysi ahaan (karantiil) waa inuu la socdaa caafimaadkiisa sida calaamadaha cusub ama kuwo daran. Tan macnaheedu waa:

- Aqoonsiga astaamo kasta oo cusub, oo ay ka mid yihiin qandho, qufac, madax xanuun, sanko oo dareera, cunaha oo xanuuna, neefta oo ku qabata ama neefsashada oo dhib ah. Si aad u hesho liiska astaamaha oo buuxa, booqo: [www.manitoba.ca / covid19 / ku saabsan / index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/ku_saabsan/index.html).
- Baarista heerkulkaaga laba jeer maalintii (subax iyo habeenba), adoo isticmaalaya heerkulbeeg dijitaal ah oo afka laga qaato (afka la gelinayo). Waa muhiim inaad hesho akhris heerkul sax ah. Ha cunin, ha cabbin, sigaar ha cabin ama xanjo ha cunin 30 daqiiqo ka hor intaadan qaadan heerkulkaaga. Sug ugu yaraan afar saacadood ka dib markaad qaadato acetaminophen (Tylenol®) ama Ibuprofen (Advil®).
- Adeegsiga [Foomka Is-kormeerka Heer-kulka](#) si aad u diiwaangeliso heerkulkaaga, iyo calaamado kasta oo kale oo aad la kulantay muddada 14-ka maalmood ah ee is-karantiilka (karantiil) kujirtay.

Maxaan sameeyaa haddii astaamahaygu ka sii daraan?

Haddii astaamahaagu ka sii daraan inta lagu jiro muddada karantiilka (tusaale ahaan, neefsashada oo dhib ah, neefta oo ku qabata), wac:

- Health Links – Info Santé (204-788-8200 ama 1-888-315-9257). Kalkaaliye caafimaad ayaa kaa caawin doona go'aaminta inaad u baahan tahay iyo in kale qiimeyn caafimaad.
- **911 hadday tahay xaalad degdeg ah.**

Waa muhiim inaad goor hore raadiso daryeel caafimaad si aad u hesho daryeelka aad u baahan tahay.

Maxaan sameyn karaa si aan naftayda u daryeelo intaan guriga joogo?

- Naso, cun cunno nafaqo leh, oo cab cabitaanno saafi ah (tusaale, biyo).
- U qaado acetaminophen (Tylenol®) ama ibuprofen (Advil®) qandho iyo xanuun darteed.
- Ka hubi daryeel caafimaad bixiyahaaga si aad u ogaato haddii aad weli u baahan tahay fiitamiinno ama daawooyin kale.
- Is-karantiilka waxay noqon kartaa mid walaac leh waxaadna dareemi kartaa cidlo. Ku xirnaaw qoyskaaga ama asxaabtaada taleefan, emayl, warbaahinta bulshada ama teknoolojiyada kale.

Maxaan sameyn karaa si aan u joojiyo ku faafitaanka COVID-19 dadka kale ee gurigeyga ku nool? Markaad jiran tahay, waxaa jira taxaddarro kala duwan oo ay tahay inaad qaado si aad kuwa kale u badbaadiso. Waa in aad:

Waa in aad:

Si joogto ah u nadiifi gacmahaaga

Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 15 ilbidhiqsi ama isticmaal gacmo nadiifiye alkohol leh oo ay ku jiraan ugu yaraan boqolkiiba 60 aalkolo:

- Kahor iyo kadib diyaarinta cuntada (ka fogow u diyaarinta cuntada dadka kale)
- Kahor cunista
- Kadib markaad musqusha isticmaasho
- Markaad taabatid alaabada guriga la wadaago (tusaale ahaan, suxuunta, tuwaalada, iwm.)
- Kahor iyo kadib isticmaalista maaskaro wajiga
- Ka dib markaad qashinka iska tuurto (tusaale ahaan, warqad) ama taabashada dharka wasakhaysan iyo mar kasta oo gacmuhu u muuqdaan kuwo wasakh ah

Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada

- Ku qufac ama ku hindhiso shaatigaaga ama masar.
- Ku tuur qashinka unugyada la isticmaalay goobta qashinka isla markaana dhaq gacmahaaga, ama isticmaal nadiifiye gacmo oo alkolo leh.

Ka fogow wadaagista alaabada guriga iyo tan shaqsiyadeed

- Ha la wadaagin suxuunta, muraayadaha wax lagu cabo, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaanada, gogosha ama waxyaabaha kale.
- Ha la wadaagin sigaar ama waxyaabo kale oo afka la galiyo.

Nadiifi deegaankaaga

- Nadiifi oo jeermiska ka qaad meelaha taabashada badan (musqulaha, qasabadaha, shidmooyinka nalka, albaabbada, TV-yada, taleefannada, elektaroniga iyo Remote-ga TV-yada) ugu yaraan laba jeer maalintii, ama sida loogu baahdo.
- Istickmaal jeermis dilaha lagasoo iibiyo dukaanka. Haddii aan la helin isticmaal xal milix ah oo biliij laqasay (20 ml [afar qaado biliij litir kasta oo biyo ah) oo u oggolow dusha sare inay qoyonaato ilaa hal daqiiqo ka hor tirtirida.
- Istickmaal biyo kulul markaad ku shaqeyneyso aalada weel dhaqida ama mashiinka dharka lagu dhaqdo.

Hubso in gurigaagu leeyahay hawo wanaagsan

- Fur daaqadda, sida cimiladu u saamaxdo

Kawaran haddii aan la noolaado qof halis sare ugu jira inuu ku dhaco astaamaha daran ee COVID-19?

Dadka qaarkiis waxay halis weyn ugu jiraan inay yeeshaan calaamado daran oo sababi kara isbitaal dhigid iyo xitaa dhimasho. Waxaa ka mid yihiin dadka jira 60 sano iyo wixii ka weyn, dadka qaba xaalado caafimaad oo dabadheeraada ama daciifinta habdhiska difaaca jirka (tusaale ahaan, dadka qaata daaweynta kansarka).

La hadal sarkaalkaaga caafimaadka bulshada ama la xiriiir Health Links - Info Santé haddii aad la nooshahay qof qatar ugu jira inuu ku dhaco astaamaha daran ee COVID-19, ama haddii iskarantiilka guriga ay kugu adkaato. Saraakiisha caafimaadka bulshada ayaa kaa caawin kara helitaanka meelo kale oo aad adigu degto, ama kuwa khatarta sare leh, si loo yareeyo halista ku timaadda qoyska iyo xubnaha qoyska.

Wixii Macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19:

Wac:

- HealthLinks – Info Santé nambarka **204-788-8200** ama **1-**

888-315-9257 ama **booqo:**

- Daryeelka qof qaba COVID-19 guriga – www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- Websaydhka dawladda ee Manitoba ee COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/
- Websaydhka dawladda Canada ee COVID-19 – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html