



KADIB BAARISTA, MAXAA XIGA HADDA? LUUQADO KALADUWAN

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

Kusoo dhawaaw balantaada baaritaanka COVID-19. Halkaan waxaad ka helayaa waxa ay tahay inaad ka ogaato COVID-19 iyo waxa lagaa rabo inaad sameyso baaritaanka COVID-19 kadib. Fadlan ogsoonow in maclumaadkaan iyo in kasii badan aad ka helayso websetka Laanta Caafimaadka Dadwaynaha Ottawa (OPH): OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus.

Iska warqabka waxaa loola jeedaa inaad ilaaliso caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga aadna la socoto astaamaha COVID-19. Bilaabida iskarantiilka haddii aad isku aragto astaamaha.

- Waa inaad iska fiiriso astaamaha cusub, kuwa kasii daraya, ama astaamaha aadan horey isku arki jirin ama aadan ku arki jirin ilmahaaga. **Astaamaha waa inaysan noqon kuwo joogto ah (wax aad waqti kasta dareento) ama waa inaysan la xiriirin xanuun ama xaalado kale (cilad caafimaad la'aan oo kale oo aad isku ogtahay).**
- Astaamaha COVID-19 ee joogtada waxaa kamid ah qandho heerkeedu gaaraayo (37.8°C/100.0°F ama kasii badan), qufac cusub oo kasii daraaya, neef xiran, dhuun xanuun (wax liqida oo qofka ku adkaata ama xanuujisa), sanko oo biyo kayimaadaan, san xiran, dhadhanka ama urka oo qofka ka taga, lalabo iyo/ama matag, shuban, calool xanuun. Astaamaha aan badanaa muuqan waxaa kamid ah qarqaryo, madax xanuun, isha oo casaan noqota, daal (dareemida daal saaid ah), caajis (tayo la'aan), dawaqsanaan (dareemida caafimaad la'aan), daal ama murqo xanuun, iyo qofka oo cuntada naca ama ay ku socon wayso (dareen la'aanta gaajada ama wax cunida) oo ay dareemaan carruurta yaryar.
- **Haddii adiga ama ilmahaagu aad ku jirtaan cidhiidhi, (neefsashada oo dhib weyn, xanuun laabta, suuxdin, ama aad leedahay astaamo cudur daba-dheeraaday), waxaad tagtaa Waaxda Degdegga ee kuugu dhow ama wac 9-1- 1.**
- Haddii aad qabto wax su'aalo ah, fadlan la xariir **Hey'ada Caafimaadka Dadwaynaha ee Ottawa** adoo kala xariiraaya **613-580-6744** ama **Telehealth** oo aad ka wici karto **1-866-797-0000**.

Iskarantiilka waxaa loola jeedaa joogista guriga, ka dheeraanshaha dadka kale, inaadna kasoo bixin gurigaaga illaa ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah mahee.

- Waa muhiim in aad adiga iyo cunugaada karantiil gashaan hadaad nowotid bositife oo lagaa helo cudurka. Tani aad ayay muhiim u tahay si loo joojiyo COVID-19 taasina waa sababta laga yaabo inaad la kulantid ganaax haddii aadan raacin tilmaamaha iskarantiilka ee gaarka ah.
- Haka soo bixin gurigaaga (meesha aad isku karantiilayso) illaa aad doonaneyso daryeel degdeg ah mahee. Xiro dhar ama maaskarada caafimaadka marka aad kasoo baxayso gurigaaga si aad u aragto adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka.

Tested, What Now? (Somali) April 2, 2021

- Ha isticmaalin gaadiidka dadwaynaha (sida basaska iyo tareenada). Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad aadana haysan gaari, fadlan isticmaal taksi, fariiso qabta gadaale gaar ahaan geeska aan dawaralka ku beegneyn, xiro maaskaro iskana fur daaqada
- Ha aadin iskuulka hana u shaqeen qof (waxaad kaga qaybqaadan kartaa oonleenk).
- Haddii aad la nooshahay dad kale, qol kuu gaar ah joog kana dheeroow dadka kale, haddii ay macquul tahay, isticmaal musqul kuu gaar ah.

Caruurta yaryar ee laga doonaayo inay galaan iskarantiilka waa inaan laga filan inay ka dheeraadaan waalidka ama masuulka siinaya daryeelka ay u baahan yihiin. Daryeel bixiyaasha waxay u baahan karaan inay iskarantiilaan muddo 14 maalmood ah laga bilaabo maalintii ugu danbeysay ee ay la kulmeen qof laga helay xanuunka uuna qofkaas ahaa qof xanuunka gudbin kara.

- Haddii aadan joogi karin qol kuu gaar ah, dadka kale ka fogoow 2 mitir (6 fiit), xirana maaskaro.
- Yaysan kusoo booqan dad.
- Oonleenk ka dalbo raashinka iyo daawooyinka, adoo isticmaalaya taleefan, ama u dirsanaaya saaxiibo ama dariskaaga si waxa aad u baahan tahay kuugu dhigaan albaabka gurigaaga. *Haddii aad dooneyso in lagaa caawiyo arintaan, wac 2-1-1. Waa lambar bilaasha ah.*
- Hadaad u baahan tahay ilaha iskarantiilka iyo macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo websetka OPH oo ah OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate.
- Fadlan ogsoonow shuruudaha iskarantiilka dadka degan Ottawa waxay ka duwanaa karaan kuwa qeybaha caafimaad ee kale.

Waa Maxay Xiriir Halis-sare oo Dhow?

- U dhawaanshaha qaadida xanuunka, oo sidoo kale loo yaqaan halista qaadida aadka u sareysa, waa qof la kulmay qof kale oo laga helay xanuunka COVID-19.
- Dadka aadka ugu dhaw xanuunka waxay badanaa joogeen gurigaaga, meelo kale oo guri gudihis ah oo kala fogaanshaha jireed ee 2 da mitir (6 fiit) ay adagtahay in la ilaaliyo, ama xataa meelaha banaanka ee qofka qaba xanuunka loo dhawaado muddo dheer.
- OPH waxay kugula socod siin doontaa warqad ama wiciyaan ootomaatik ah haddii la oggaado inaad halis wayn ugu jiro xanuunka oo aad qof qaba COVID-19 kula kulantay iskuulka ama xaruunta daryeelka maalinlaha ah.
- Fadlan ogsoonow: Haddii lagaa warsiiyo in hal kiis uu kajira goobtaada shaqada, iskuulka cunugaaga ama xarunta daryeelka caruurta, micnaheedu ma AHAN adiga ama cunugaaga inaad ku jirtaan halis aad u wayn. OPH waxay aqoonsataa dadka sida tooska ah halista wayn ugu jira.
- Haddii lagu aqoonsado inaad tahay xiriir halis-sare leh, waxaa lagaa doonayaa inaad dhammaan xubnaha qoyskaaga kula taliso inay guriga joogaan marka laga reebo sababo lama huraan ah muddadaada is-gooniyeynta. Sababaha lama huraanka ah ee looga tagayo guriga waxaa ka mid ah: tegidda shaqada/iskuulka/xanaanada ilmaha iyo waxyaalaha lagama maarmaanka ah sida raashinka, tagista ballamaha caafimaadka ama soo qaadashada daawooyinka. Haddii aad isku aragto astaamo, xubnaha gurigaagu waa inay is-go'doomiyaan.

Waa maxay Xiririirka Qoyska?

- **Xubnaha Qoyska ee U dhaw Xanuunka** Waa qof kasta oo la nool qof laga helay xanuunka, sida waalidiinta, walaalada ama qofka guriga kula deggan ama qofka daryeel ku siiyay ama siiyay cunugaaga sida (qubeyska, nadiifinta musqusha, quudinta) muddo labo maalmood ah oo dhan (48 saacadood) kahor inta adiga ama cunugaaga iidan muujin astaamaha iyo illaa marka adiga ama cunugaaga aad gashee Karantiilk.
 - Tani waxaa kujira dadka kale ee xariirka kula sameeyay ayagoon qabin agabka kahortaga (sida lamaanayaasha kunool guryaha kale ama dadka adiga ama cunugaaga soo booqday lana joogay muddo dheer iyagoon xidhneyn af-saabka ama aan joogteynin kala fogaanta jidh ahaaneed).
- Haddii adiga aad leedahay astaamo, fadlan u sheeg kulan kasta ee xubnaha qoyskaaga laga soo bilaabo 2 maalmood (48 saacadood) kahor intii aadan yeelan astaamo ilaa iyo markii aad bilowday is-go'doominta, maadaama laga yaabo in xiriirada qoyskaagu ay la kulmeen COVID-19 iyadoo laga rabo inay is-go'doomiyaan.
- Haddii aadan awoodin inaad iska go'doomiso xubnaha qoyskaaga, xubnaha qoyskaaga waxaa looga baahan yahay inay is-go'doomiyaan 14 maalmood laga bilaabo dhammaadka muddada go'doominta (muddada go'doomintaadu waa 10 maalmood laga soo bilaabo bilowga astaamaha).
- Inta aad natiijada sugeyso, DHAMMAAN xiriirada shakhsiyaadka xiriirada qoyska ee astaamaha leh (kuwa ku jira **Baadhista Qaybta Huruudda** iyo **Baadhista Qaybta Guduudka**) waa inay is-go'doomiyaan inta aad sugeysid natiijooyinka baaritaankaaga waxaadna ka bixi kartaa guriga oo kaliya inaad raadsato daryeel caafimaad. DHAMMAAN xiriiriyaasha guriga (kuwa ku jira Tijaabada Qeybta **Liinta** iyo Tijaabada **Qeybta Cas** haddii natiijada baaritaanka ay tahay mid diidmo ah) waa inay guriga joogaan marka laga reebo sababaha muhiimka ah inta lagu jiro xilliga go'doominta. Sababaha aasaasiga ah waxaa ka mid ah shaqada lagama maarmaanka ah, iskuulka, xanaanada carruurta, helista raashinka, tagista ballamaha caafimaadka iyo soo qaadista daawooyinka laguu qoro.
- Fadlan la soco: Qof kasta oo u baahan in la karantiimeeyo, laakiin aan ka fogaan karin xubnaha qoyskooda guriga, wuxuu heli karaa Xarumaha Tabaruca ee Gooni isu-tagga.

Ku saabsan Natiijada Baaritaankaaga

Si aad u fiiriso natiijada baaritaankaaga COVID-19, fadlan booqo websetka Dawlada Ontario oo ah [Covid-19.Ontario.ca](https://www.ontario.ca/covid-19) kadibna ku dhufo "Check Your Results (Fiiri Natiijadaada)".

Sidoo kale, Ilaali Caafimaadka Maskaxdaada!

Aafada COVID-19 waa wax cusub mana ahan wax u fudud qof kasta. Waa iska caadi inaad dareento murugo, isku dhexyaac, ama walwal. Ku dadaal inaad ilaaliso caafimaadka maskaxdaada dalbana caawimaad haddii aad dareento dawaqsanaan

- Haddii aad u baahan tahay inaad la hadasho, wac **Laynka Dhibaatooyinka La xariira Caafimaadka Maskaxda** oo shaqeeya (24 saacadood maalintii/ 7 maalmood asbuucii) oo ah **613-722-6914**, ama **1-866-996-0991**.
- Waxaa la heli karaa caawimaada oonleenka ah [OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth](https://ottawapublichealth.ca/covid-19/mental-health).

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

QAYBTA HALISTA EE CAGAARKA AH

Tilmaamahaan waxaa loogu talagalay adiga ama cunugaaga oo KALIYA haddii:

- Haddii IIDAN qabin astaamaha COVID-19 oo joogto ah; IYO
- Haddii IIDAN la kulmin qof la ogyahay in laga helay COVID-19: IYO
- Haddii IIDAAN u safrin meel ka baxsan Kanada 14 kii bari ee lasoo dhaafay.
- Haddii OPH aysan kusoo ogeysiin in cunugaaga halis sare uu ku yahay cudurka, cunugaaguna uusan LAHAYN wax astaamo ah.

Baaritaanka COVID-19 LAGUMA talinaayo

Haddii lagaa qaaday baaritaan, raac tilmaamahaan inta aad sugayso natiijooyinka:

- Waa inaad la socotaa astaamahaga iyo kuwa cunugaaga.
- Iskarantiil lagaama doonaayo.
- Dhammaan xubnaha qoyska waxay sii wadi karaan aadida shaqada iyo iskuulka.

Raac tilmaamahaan marka aad hesho natiijooyinka baaritaanka:

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabto xanuunka:

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaa **toban (10) maalmood** kadib markii baaritaanka la qaaday **IYO** marka adiga iyo cunugaaga iidan isku arkin wax astaamo oo ah astaamah COVID-19 muujin.
- Dhammaan xubnaha qoyska waa inay iskarantiilaan afar iyo toban (14) maalmood laga bilaabo maalintii ugu danbeysay ee ay la kulmeen qof qaba COVID-19.

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabin xanuunka ama "aan lagaa helin":

- Iskarantiil lagaama doonaayo. Sii wad sii joogteynta kala fogaanshaha dadka.

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

QAYBTA HALISTA EE JAALAHA AH

Tilmaamahaan waxaa loogu talagalay adiga ama cunugaaga oo KALIYA haddii:

- Aad qabtaan ugu yaraan HAL kamid ah astaamaha COVID-19; IYO
- Haddii IIDAN u dhawaan qof la ogyahay inuu qabo lagana helay COVID-19: IYO
- Haddii IIDAN u safrin meel ka baxsan Kanada; iyo
- Haddii OPH eyasan kuu soo sheegin in cunugaaga ku sugan yahay halis sare dhanka cudurka sare, laakiin cunugaaguna uu leeyahay ugu yaraan HAL kamid ah asyaamaha.

Waxaa lagu talinaaya in la sameeyo baaritaanka COVID-19

Raac tilmaamahaan marka aad sugayso natiijooyinka baaritaanka:

- Adiga ama cunugaaga waxaa **qasab ah** inaad gashaan iskarantiil.
- Dib ha **UGU** noqon xarunta caruurta yaryar, iskuulka ama goobta shaqada qof-ahaan.
- Fadlan dhammaan xubnaha guriga u sheeg inay iskarantiilaan **afar iyo toban (14) maalmood** oo laga bilaabo markii ugu danbeysay ee ay kula kulmeen/la kulmeen cunugaaga waana inaad u sheegtaa isla marka aad hesho natiijada baaritaanka.

Raac tilmaamahaan marka aad hesho natiijooyinka baaritaanka:

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabto xanuunka:

- Iskarantiilku waxa uu socon karaa illaa **toban (10) maalmood** oo laga bilaabo markii astaamuhu bilowdeen haddii adiga ama cunugaaga iidan qabin qandho **ama** xaalada astaamuhu kasoo roonaatay ugu yaraan **24 saacadoodkii danbe** ayadoo aan la isticmaalin daawooyinka qandhada lagu jabiyo (sida Tylenol ama Advil).

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabin xanuunka ama "aan lagaa helin":

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaan kadib marka astaamuhu yaraadaan **ugu yaraan muddo 24 saacadood le'eg** ayadoo la cunin daawooyinka lagu yareeyo qandhada (sida Tylenol or Advil).
- Fadlan u sheeg dhammaan xubnaha qoyska inay joojiyaan iskarantiilka.
- **Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha iyo Dhalinta aada Iskuulka ama Xarunta caruurta yaryar:** Kahor inta cunugaagu uusan joojin iskarantiilka, waa in laga arkaa astaamihiisa is badal caafimaad **ugu yaraan muddo 24 saacadood le'eg** asagoon cunin daawooyinka qandhada (sida Tylenol or Advil). Waa in ee astaamaha mataga ama shubanka ay joogsadaan ugu yaraan muddo le'eg **48 saacadood** kahor inta uusan iskuulka ama xarunta carrurta yaryar dib ugu noqon.

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

QAYBTA HALISTA EE ORANJIGA AH

Tilmaamahaan waxaa loogu talagalay adiga ama cunugaaga oo KALIYA haddii:

- Haddii IIDAN qabin astaamaha COVID-19; IYO
- Haddii aad u dhawaateen qof qabo COVID-19; IYO/AMA
- Haddii aad u safarteen meel ka baxsan Kanada.
- Haddii OPH kusoo wargelisay in cunugaaga halis sare ugu jiro cudurka, laakii cunugaaguna uusan LAHAYN wax astaamo ah.

Waxaa lagu talinaaya in la sameeyo baaritaanka COVID-19

Raac tilmaamahaan marka aad sugayso natiijooyinka baaritaanka:

- Adiga ama cunugaaga waxaa ah **qasab** inaad gashaan karantiil aadna la socotaan xaaladiina.
- Dib ha **UGU** noqon xarunta caruurta yaryar (daycare) ama iskuulka ama goobta shaqada qof-ahaan.
- Waxaa lagaa rabaa inaad kula talisid dadka aad la xiriirto ee qoyskaaga inay guriga joogaan, sababo lama huraan ah mooyee inta aad go'doonka ku jirto. Sababaha aasaasiga ah ee looga tagayo guriga waxaa ka mid ah shaqada aasaasiga ah, iskuulka, xanaanada caruurta, helida raashinka, tagista balamaha caafimaadka.
- Qof kasta oo u baahan inuu is-go'doomiyo laakiin aan awood u lahayn inuu ka fogaado xubnaha qoyskiisa ee guriga jooga, wuxuu heli karaa Xarumaha Go'doonka Iskaa Wax u Qabso ah.
- Haddii aad isku aragto calaamado, Nooca Imtixaankaagu wuxuu isku beddelayaa Casaan, waana inaad raacdaa tilmaamaha ku jira qaybta Cas.

Raac tilmaamahaan marka aad hesho natiijooyinka baaritaanka:

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabto xanuunka:

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaan toban (10) maalmood kadib taariikhda tijaabada la qaaday. Haddii adiga ama cunugaagu aad isku aragtaan astaamo, OPH ayaa idiin sheegi doonta xiliga aad joojinaysaan iskarantiilka.

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabin xanuunka ama "aan lagaa helin":

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaan **afar iyo toban (14) maalmood** laga bilaabo maalintii ugu dambeysay ee adiga ama cunugaagu aad la kulanteen qof xanuunsan **AMA** maalintaad kusoo noqateen Kanada.
- Haddii natiijada baaritaankaagu ay tahay mid diidmo ah, dadka aad la xiriirto ee qoyskaaga weli waxaa looga baahan yahay inay guriga joogaan mooyee sababo lama huraan ah inta lagu jiro muddada go'doomintaada.
- Sababaha aasaasiga ah ee looga tagayo guriga waxaa ka mid ah shaqada aasaasiga ah, iskuulka, xanaanada carruurta, helista raashinka, ka qeybgalka ballamaha caafimaadka, iyo soo qaadashada daawada
- **Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha iyo Dhalinta aada Iskuulka ama Xarunta caruurta yaryar (Daycare):**
 - Cunugaaga waxaa laga doonayaa inuu dhameystiro afar iyo tobanka (14) maalmood ee iskarantiilka kahor inta uusan dib ugu noqon iskuulka ama xarunta daryeelka carruurta maadaama laga yaabo inay wali faafin karaan cudurka ayagoon muujineyn astaamo.
 - Xiriirka qoyska ee ilmahaaga waa inay kusii wadaan joogista guriga marka laga reebo sababaha lama huraanka ah ilaa inta muddada is-go'doominta ilmaha ay dhamaaneyso.

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

QAYBTA HALISTA EE GADUUDKA AH

Tilmaamahaan waxaa loogu talagalay adiga ama cunugaaga oo KALIYA haddii:

- Haddii aad qabtaan astaamaha COVID-19 oo joogto ah; IYO
- Haddii aad u dhawaateen qof la ogyahay inuu qabo COVID-19: IYO
- Haddii aad u safarteen meel ka baxsan Kanada.
- Haddii OPH idin kusoo wargelisay in cunugaaga halis sare ugu jiro cudurka, cunugaaguna uu leeyahay ugu yaraan HAL astaan.

Waxaa lagu talinaaya in la sameeyo baaritaanka COVID-19

Raac tilmaamahaan marka aad sugaysyo natiijooyinka baaritaanka:

- Adiga ama cunugaaga waxaa **qasab** inaad gashaan iskarantiil aadna la socotaan xaaladiina.
- Dib ha **UGU** noqon xarunta daryeelka carruurta ama iskuulka ama shaqada qof-aahan.
- Fadlan dhammaan xubnaha guriga u sheeg inay iskarantiilaan **afar iyo toban (14) maalmood** oo laga bilaabo markii ugu danbeysay ee aad la kulantay ama cunugaaga. Waxayna guriga ka bixi karaan wixii ku saabsan caafimaad.
- Haddii xiriirada gurigaaga aysan jabin karin xiriirka adiga (tusaale ahaan cunug yar), markaa waa inay iskarantiimeeyaan muddo afar iyo toban (14) maalmood ah oo ka bilaabanaya toban (10) maalmood KADIB markii astaamahaagu bilowdaan.
- Qof kasta oo u baahan inuu is-go'doomiyo laakiin aan awoodin inuu ka fogaado qoyska gurigiisa, wuxuu heli karaa Xarumaha Go'doonka Iskaa Wax u Qabso ah.
- Dadka safarka kasoo laabta waxaa looga baahan yahay inay karantiil ka ahaadaan xubnaha qoyska, marka lagu daro tallaabooyinka safarka ee ku xusan Sharciga Karantiilka ee Federaalka sida hotel ku degidda qasab ka ah.

Raac tilmaamahaan marka aad hesho natiijooyinka baaritaanka:

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabto xanuunka:

- Iskarantiilku waxa uu socon karaa illaa **toban (10) maalmood** oo laga bilaabo markii astaamuhu bilowdeen haddii adiga iyo cunugaaga iidan qabin qandho **ama** aysan astaamuhu wax iska badalin ugu yaraan 24 saacadood ayadoo aan la isticmaalin daawooyinka qandhada lagu jabiyo (sida Tylenol ama Advil).

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabin xanuunka ama "aan lagaa helin":

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaa dhankaaga **afar iyo toban (14) maalmood** laga bilaabo markii ugu danbeysay ee adiga ama cunugaagu aad la kulanteen qof qaba xanuunka **AMA** aad kusoo laabateen Kanada, mar haddii astaamuhu soo yaraanayaan **ugu yaraan 24 saacadood** ayadoon la isticmaalin daawooyinka qandhada jabiya (sida Tylenol or Advil).
- Haddii aad isku aragtaan astaamo cusub ama aysan astaamuhu soo yaraaneyn, waxaa lagula talinayaa baaritaan labaad.

- Xubnaha xiriirka qoyskaaga waxaa laga rabaa inay guriga joogaan wixii aan ahayn waxyaalaha lama huraanka ah inta lagu guda jiro muddada is-go'doomintaada ama ilmahaaga.
 - Sababaha lama huraanka waxaa ka mid ah shaqada muhiimka ah, dugsi, xannaanada, raashinka, tegista ballamada daawada, iyo soo qaadashada daawooyinka.
- **Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha iyo Dhalinta aada Iskuulka ama Xarunta caruurta yaryar (Daycare):**
 - Cunugaagu waxa uu u baahan yahay inuu dhameystiro **afar iyo tobanka (14) maalmood** ee iskarantiilka **IYO** inay astaamihiisu soo yaraanayaan ugu yaraan **24 saacadood** asagoon qaadan daawooyinka yareeya qandhada (sida Tylenol or Advil). Astamaha matagga ama shubanka waa inay joogsadeen ugu yaraan muddo le'eg **48 saacadood** kahor inta uusan iskuulka ama xarunta caruurta yaryar (Daycare) dib ugu noqon.
 - Haddii ilmahaagu yeesho astaamo cusub, ama astaamuhu tegin waayaan iyadoo uu jiro walaac inay noqoto COVID-19, dib u baadhista COVID-19 ayaa lagu talinayaa.