



KADIB BAARISTA, MAXAA XIGGAA 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 webseetka 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 (37.8⁰C/100.0⁰F 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 cunugaaga aad dareemaysaan deganaansho la'aan, (neef la'aan saaid ah, xabad xanuun, miyir beelid, ama ay si saaid ah oga siidarayaan astaaamo kasta oo la xariira xanuunada joogtada ah), aad Waaxda Caafimaadka Xaaladaha degdega ah ee kuugu dhaw 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.
- 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 oonleenka).
- 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 fogaow 2 mitir (6 fiit), xirana maaskaro.
- Yaysan kusoo booqan dad.
- Oonleen 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 webseetka 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 Halis Qaadida Xanuunka ee aadka u Sareysa ama Aadka U dhaw?

- 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 jooheen gurigaaga, meelo kale oo guri gudahiis 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: Hadii 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.

Waa Xubnaha Qoyska ee U dhaw Xanuunka?

- **Xubnaha Qoyska ee U dhaw Xanuunka** Waa qof kasta oo la nool qof laga helay xanuunka, sida waalidiinta, walaalada ama qofka guriga kula degan 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 gasheen karantiilka. 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).
- Haddii adiga ama cunugaaga aad leedihiin astaamo, u sheeg xubnaha qoyskaaga sida (qofka aad qolka wadaagtaan, daryeel bixiyaasha) inay iskarantiilaan inta aad sugayso natiijooyinka. U sheeg xubnaha qoyskaaga sida (qofka aad qolka wadaagtaan, daryeel bixiyaasha) inay joojiyaan iskarantiilka haddii natiijada baaritaanka sheegin inaad qabto cudurka.

Ku saabsan Natiijada Baaritaankaaga

Si aad u fiiriso natiijada baaritaankaaga COVID-19, fadlan booqo webseetka Dawlada Ontario oo ah Covid-19.Ontario.ca 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.

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGGAA 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 qabto xanuunka ama "aan lagaa helin":

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

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGGAA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://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 eysan 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.
- 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 biloowdeen 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 qabto 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 XIGGAA HADDA?

[Waxaa loogu talagalay in Loo isticmaalo Baaritaanka Dadka Luuqadaha badan, Maxaa xigga Hadda? waxaa laga helayaa barta [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://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 idin 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 si toos ha **UGU** noqon xarunta caruurta yaryar (daycare) ama iskuulka ama goobta shaqada.
- Xubnaha qoyska uma baahna inay sameeyaan iskarantiil illaa ay isku arkaan astaamo mahee.

Raac tilmaamahaan marka aad hesho natiijooyinka baaritaanka:

Haddii aad hesho natiijooyin sheegaya inaad qabto xanuunka:

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaan toban (10) maalmood kadib taariikhdiisii baaritaanka 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 qabto 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.
- **Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha iyo Dhalinta aada Iskuulka ama Xarunta caruurta yaryara (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.

KADIB BAARISTA, MAXAA XIGGAA HADDA?

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

- Adiga ama cunugaaga waxaa **qasab** inaad gashaan iskarantiil aadna la socotaan xaaladiina.
- Dib si toos ha **UGU** noqon xarunta daryeelka maalinlaha ah ama iskuulka ama goobta shaqada.
- Fadlan dhammaan xubnaha guriga u sheeg inay iskarantiilaan **afar iyo toban (14) maalmood** oo laga bilaabo markii ugu danbeysay oo ay kula kulmeen ama 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 biloowdeen 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 qabto xanuunka ama "aan lagaa helin":

- Iskarantiilku waxa uu dhammaan karaa **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, haddiba 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.
- Fadlan xubnaha qoyskaaga u sheeg inay joojiyaan iskarantiilka, **haddiiba** adiga ama cunugaaga idiin muujin wax astaamo ah oo cusub inta lagu jiro **afar iyo tobanka (14) maalmood** ee muddada iskarantiilka.
- **Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha iyo Dhalinta aada Iskuulka ama Xaruntacaruurta yaryar (Daycare):** Haddii cunugaagu u baahan yahay inuu dhameystiro **afar iyo tobanka (14) maalmood** ee iskarantiilka **IYO** astaamihiisana ay soo yaraanayaan ugu yaraan **24 saacadood** asagoon cunin daawooyinka yareeya qandhada (sida Tylenol or Advil). Haddii astaamaha mataga ama shubanka ay joogsadaan ugu yaraan muddo le'eg **48 saacadood** kahor inta uusan iskuulka ama xarunta caruurta yaryar (Daycare) dib ugu noqon.