

Tilmaamaha iyo Talaabooyinka Dib u Furida Daryeelka Ilmaha

Tilmaamaha iyo Talaabooyinka Dib u Furida Daryeel Bixiyayaasha Caruurta

Washington State Department of Children, Youth, and Families (DCYF) waxa ay ogsoon tahay in bixiyayaasha daryeelka ilmuhu ay u diyaar garoobayaan dib u furitaanka barnaamijyada kadib markii loo xidhay COVID-19 si markaa qoysaska looga taageero baahiyaha daryeelka ilmaha.

Talaabooyin dheeraad ah ayaa loo baahan yahay inay eegaan bixiyayaashu si markaa dib loogu furo barnaamijka daryeelka ilmaha ee lagu taageerayo caafimaadka iyo amaanka shaqaalaha, qoysaska, iyo caruurta. Xarunta Xakamaynta iyo Kahortaga Xanuunada (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) waxa ay bixisay macluumaad waxtar leh oo lagu gaadhayo go'aan macluumaadkiisa la hayo ee dib u furida barnaamijka daryeelka ilmaha inta lagu jiro safmarka COVID-19. Fadlan tixraac [tilmaamahah geedka go'aanka](#).

Hadii aad go'aansato inaad dib u furto barnaamijkaaga kadib markii si kumeel gaadh ah loo xidhay, **DCYF waxay kaaga baahan tahay in aad tan gaadhsiiso [Daaqada Bixiyaha WA Compass](#), inaad la xidhiidho cida liisanka ku siisay iyo inaad sheegto taariikhda aad furayso.**

Kuwa soo socdaa waa tilmaamaha DCYF ee kaa caawinaya dib u furka iyo taageerada ay dhamaad dadka waawayn iyo caruurta amaanka iyo caafimaadka ku joogayaan. Waraaqaha tilmaamaha waxaa ku jira qorshayn kala duwan oo barnaamijka ah, xidhiidhka iyo kahortaga, waxaana la socota qayb waraaqo kale ah oo barnaamijka marka la dhamaystiro iyo taariikhaha si markaa ay gacan uga gaysan karaan aragtida guud ee barnaamijka.

Tilmaamahani waxay ku salaysan yihiin tilmaamaha Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington (Washington State Department of Health, DOH), talooyinka federalka ee CDC iyo qaabka caafimaadka shacabka. Maaha shuruud liisan wakhti xaadirkan.

Tilmaamaha Dib u Furka Daryeelka Ilmaha iyo Barnaamijyada Waxbarashada Hore		
Qorshaha iyo Xidhiidhka	Xarfaha hore ee magaca	Taariikhda
Waxa aad dhigtaa calaamad meesha lagasoo galayo iyo meesha laga baxayo: <ul style="list-style-type: none">Jooji Faafitaanka Jeermiska, oo ay bixiso CDC		
Waxa aad samaysaa qorshe xidhiidh joogto ah oo dhax mara dhamaan waalidka, caruurta, shaqaalaha iyo dadka wakhtigooda ku deeqa oo ku saabsan:		



<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 iyo talaabooyinka qof kastaa uu qaadi karo si uu naftiisa iyo dadka kaleba uga ilaaliyo inuu soo gaadho safmarku. • Macquuliyada xidhitaanka. • Waxa aad ka eegtaa waraaqaha DOH: Sidee Ayay Noqonaysaa Hadii La Xaqiijiyo ama Laga Shakiyo Inay Cid Meeshaada Ahi Qabto Coronavirus. • Waxa aad samaysaa qorshe aad ku heleyso shaqaale dheeraad ah oo shaqada buuxin kara hadii ay dhacdo in cid shaqaalaha kamid ah ay maqnaato. Hadii aad u baahato cid badasha shaqaalaha, kormeerka Imagine Institute Kaydka Badalka Waxbarashada iyo Daryeelka Hore. 			
<p>Waxa aad siisaa shaqaalaha iyo qoysaska qaab ay ula soo xidhiidhi karaan xarunta wixii macluumaad ah ee ugu danbeeyay iyo tabasho ah. Waxa aad xaqiijisaa in qoysaska laga heley macluumaadka xidhiidhka ee xaalada degdeg ah ee ugu danbeeya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad siisaa qoysaska macluumaad joogto ah. • Waxaad qoysaska ku xidhaa boga khayraadka DCYF oo ay ku jiraan su'aalaha badanaa la iswaydiiyaayi. 			
<p>Waxa aad dib u eegid ku samaysaa oo aad cusboonaysiisaa qorshahaaga diyaar garawga xaalada degdeg ah ee WAC 110-300-0470 iyo nidaamka xanuunada faafa sida uu dhigayo WAC 110-305-3210si aad sida ugu wanaagsan ugu diyaar garawdo COVID-19.</p>			
<p>Oggow:</p>			
<p>La Soco Caafimaadka Caruurta iyo Shaqaalaha</p>		<p>Xarfaha hore ee magaca</p>	<p>Taariik hda</p>
<p>Ha u ogolaan shaqaalaha, caruurta, waalidka ama koriyaha inuu soo galo goobta hadii ay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leeyihiin calaamado COVID-19 ah. • Uu u dhawaaday cid la xaqiijiyay ama looga shakiyay inay qabto COVID-19 14-kii maalmood ee lasoo dhaafay (daryeelka caafimaad bixiyayaal iyo shaqaalaha gurmada degdega ah ee xidhan Agabka Ilaalinta Shakhsi Ahaaneed (Personal Protective Equipment, PPE) waa caadi). • Loo arko inay qabaan xaalad caafimaad oo markaa u nuglaynaysa khatarta. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Dadka khatar badan ku jiraa waa inay kala hadlaan daryeelka caafimaad bixiyahooda oo ay markaa ay isla eegaan inayna bixin daryeelka ilmaha. 		
<p>Waxa aad samaysaa qorshe keenista iyo qaadida ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad ku dhiiri gelisaa qoysaska inay samaystaan cid kaliya oo keenta oo qaada caruurta maalin kasta ilaa inta macquulka ah. • Waxa aad isku habaysaa imaatinka oo waxa aad xaqiijisaa in 6 fuudh (2 miti) masaafad ah ay qoysasku isku jirsadaan. • Raac tilmaamaha DOH marka aad gelinayso iyo marka aad ka saarayso, oo ay ku jiraan tilmaamaha nadiifinta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gacmahaaga maydh ama waxa aad isticmaashaa jeesha kahor iyo kadib marka aad geliso iyo marka aad ka saarto qoysaska. Hadii aad awoodo, waxa aad dhigtaa jeesha meel u dhaw meesha qoysaska laga geliyo. Jeeshu waa inay ugu yaraan 60% noqotaa alkohool, ayna yeelan ur ilaa inta macquulka ah oo waa in la dhigaa meel ayna caruurta gaadhi karin. ○ Waalidku waa inay isticmaalaan qalinkooda marka ay saxeexayaan. Hadii lagu galayo elektoroonig ahaan, waxa aad dhigtaa meesha masaxaafa 70% alkohool ah si aad ugu nadiifiyo shaashada ama kiibaadhka badanaa. ○ Waxa aad kula kulantaa qoyska banaanka xarunta ama qolka soo dhawaynta oo waa in caruurta ay fasalada u kaxeeyaan shaqaalaha daryeelka caruurta. 		
<p>Waxa aad samaysaa baadhitaanka caafimaadka ah meel kasta oo laga soo galayo maalin kasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad isticmaashaa qaabka shaybaadhka kala fogaanshaha (waalidka inay kaga qaadaan guriga heerkulka ilmaha ama xarunta iyaga oo la isku jiro ugu yaraan 6 fuudh (2 mitir)) ama qaab wax loo dhaxaysiinayo (in la daba istaago muraayad ama caag oo markaa laga soo laaco gacanta si heerkulka loo qaado) ama qaabka PPE (eegitaanka heerkulka inta la xidhan yahay PPE). • Waydii waalidka: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hadii ilmuhu uu yeeshay xumad 100.4 F (38 C) ama ka badan, qufac, neefsigu oo ku adkaada ama inuu neefsan kari waayay, cune xanuun, murqo xanuun, qadhqadhyo ama ur ama dhadhan beel cusub. ○ Hadii lasiiyay wax dawo ah oo lagu yaraynayo xumada kahor inta aanu iman daryeelka. ○ Hadii cid kamid ah qoyska ay qabto calaamada sare. ○ Hadii uu ilmuhu u dhawaaday cid looga shakisan yahay ama la xaqiijiyay inay qabto COVID-19. 		

<p>Shaqaaluhu inay sameeyaan Shaybaadhka Maalin Kasta kahor inta aan bilaabin shaqada. Waxa aad isla eegtaan in shaqaalaha ay soo hadlaan, fariin qoraal ah soo diraan ama iimeel si ay uga jawaabaan su'aalaha kahor inta ayna iman.</p>		
<p>Oggow:</p>		
<p>Kahortaga</p>	<p>Xarfaha hore ee magaca</p>	<p>Taariik hda</p>
<p>Sii wad farxalka iminka iyo nidaamka kale ee nadaafada sida uu dhigayo WAC 110-300-0200 iyo WAC 110-305-3625-3650. Sidoo kale, waxaa lagu talinayaa in caruurta iyo shaqaalaha ay farxashaan marka ay ka tagayaan xarunta.</p>		
<p>In la sameeyo qorshe lagu kala fogaanayo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad doorataa hawlo lagu dhiiri gelinayo kala fogaanshaha caruurta. • Waxa aad yaraysaa tirada kooxda waxaan ka badnayn 22 caruurta ah iyo dadka waawayn isku gayn. • Caruurta iyo shaqaalaha isku kooxda ahi isku dadka kaliya ha noqdaan maalin kasta. • Ha isku darin kooxaha maalintii, taas oo ay ku jirto furitaanka iyo xidhitaanka. • Waxa aad ku qortaa isla shaqaale kaliya kooxda caruurta ah maalin kasta. Wixii qof wayn ee caadiyan aan kooxda kamid ahayni waa inuu soo farxashaa kahor inta aanu soo gelin iyo inta aanu ka tegin makaanka kooxda waana inuu xidhaa waji gashad inta uu la joogo oo dhan kooxda. Akhri boga 5 tilmaamaha DOH wixii macluumaad dheeraad ah. • Bixiyayaasha daryeelka ilmaha qoyska, waxa aad xubnaha qoyska ku waajibisaa inayna kaa caawin barnaamijka saacadaha inta uu shaqayno oo markaa inuu ka fogaado caruurta la daryelayo. • Waxa aad isku habaysaa wakhtiga cuntada iyo nususaacaha si markaa aad uga hortagto kooxda balaadhan iyo wakhtiga caruurta. • Waxa aad kordhisaa makaanka u dhaxeeya wadada agteeda iyo saliga oo waa inay isku jirsadaan 6 fuudh (2 mitir) marka ay macquulka tahay. 		

<ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad kordhisaa wakhtiga banaanka. Waxa aad habaysaa wakhtiga banaanka iyo/ama in la isku jirsado 6 fuudh (2 mitir) masaafad ah kooxaha caruurta. • Hadii ay macquul tahay, waxaad koox kasta u diyaarisaa alaab oo waa in ayna isticmaalin wixii lagu ciyaaro sida waxa la koro. Waxa aad tixraaca boga 6 ee tilmaamaha DOH. • Waxa aad xadidaa wadaagista shayada iyo in meesha laga saaro wixii shayo ah ee si fudud aan loo nadiifin karin iyo jeermiskana looga dili karin oo ay ku jiraan ciida ama miiska biyaha ah, xayawaanka iyo cajiinta lagu ciyaaro. 		
<p>Waxa aad eegtaa nadiifinta, iyo jeermis ka dilida nidaamyada ah ee shaqaalaha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad sii wadaa inaad raacdo WAC 110-300-0240, 110-300-0241, iyo WAC 110-305-3875, 110-305-3925 laakiin waxa aad kordhisaa inta jeer ee aad nadiifinayso iyo jeermis ka dilayso. • Hadii aanad isticmaalaynin jaafeel, waxa aad sugtaa in jeermis diluhu uu ka duwaan gashan yahay EPA taas oo loo isticmaalo nadiifinta novel covonavirus. • Hadii la isticmaalayo jaafeel, CDC waxay ku talisaa 4 malqaacadood in lagu daro 1 galaan oo biyo ah (1000ppm) si jeermiska loogu dilo. Kani waa jeermis dile sare tilmaamaha jaafeesha DOH. (Talooyin ayaa la isticmaali doonaa wixii ku saabsan jeermi dilida meelaha badanaa la taataabto iyo jeermis dilida habeenkii.) • Naqdinta wakhtigan tilmaamaha CDC ee wixii macluumaadka ah ee dheeraad ah ee nadiifinta iyo jeermis dilida. Hadii dhismaha aan lagu jirin wax ka badan 7 maalmood, markaa wax jeermis dilid dheeraad ah looma baahna. • Hadii dhismaha aan lagu jirin, waxa aad nadiifisaa bamamka kahor inta aan shaqada la bilaabin. 		
<p>Waxa aad dhaqan gelisaa khidada kahortag ah oo dheeraad ah sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hadii ay macquul tahay, inaad PPE ku filan adiga iyo shaqaalaha aad u dhigto. • Waxa aad habaysaa nidaamka HVAC ama waxa aad furtaa daaqada si markaa ay usoo geli karo hawo daray ahi meesha. • In la sameeyo wixii ciyaaraha ah ee aan u baahnayn in la isku dhawaado. • In la kordhiyo inta uu isku jiro miisanka lagu shaqeeyaa. • In la yareeyo wakhtiga banaanka. 		
<p>Oggow:</p>		

In Wajiga Maro Lagu Xidho	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Laga bilaabo Juun 8, dhamaan shaqaalaha oo ay ku jiraan shaqaalaha daryeelka caafimaad, waxaa looga baahan doonaa inay xidhaan waji gashad maro ah marka laga tago marka ay kaligood shaqaynayaan ama marka ayna jirin cid ay isasoo gaadhaani.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cida loo shaqeeyo waa inay siisaa shaqaalaha marooyinka afka lagu duubto iyada oo markaa xaalada meeshu dhigayso moojee ilaalin heer sare ah. • Shaqaalaha waxay xidhan karaan waji gashadkooda inta ay shaqada joogaan hadii ay buuxinayso shuruudaha ugu yar. • Sida uu Soo Saaray Badhasaab Inslee, ganacsiyada waa in sidoo kale ay soo dhigaan calaamado ay si wayn ugu dhiiri gelinayaan macaamiisha inay xidhaan waji gashad. • Waxa aad eegtaa Shuruudaha Waji Gashadka iyo Af Duubka Coronavirus wixii faahfaahin dheeraad ah. Riix halkan wixii macluumaadka ugu danbeeyay ah ee ganacsiyada iyo cida loo shaqeeyo ah. <p>Marka ay macquul tahay, caruurta waawayni waa inay xidhaan waji gashad inta ay ku jiraan daryeelka ilmaha. Si loo ogaado hadii ay macquul tahay, waxa aad eegtaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da'da ilmaha iyo hadii korniinkiisu uu saamaxyo inuu xidho waji gashad. Amaan ahaan, caruurta ka yar 2 jirka ama kuwa neefsigu ku adag yahay waa in ayna xidhan waji gashad maro ah. • Hadii ilmuhu xidhan karo waji gashad oo aanu taataabanaynin ama aanu faro faraynaynin. Waji gashadka waa in aanay isticmaalin cida aan iska saari karinini. • Hadii ilmaha lagu hayn karo isha inta uu xidhan yahay waji gashadka. 		
<p>In la xaqiijiyo in shaqaalaha waji gashadkooda la kaydiyo oo laguna maydho sabuun iyo in la qalajiyo wakhtiga la isticmaalayo inta u dhaxaysa, iyo in dhamaan talaabooyinka kala fogaanshaha loo hogaansamo xataa marka waji gashadka la xidhan yahay.</p>		
<p>Oggow:</p>		

Daryeelka Sabiga iyo Ilmaha Socod Baradka ah	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Heerka korniinka ilmaha sabiga ah iyo socod baradka ah darteed, waxaa muhiim ah in la dejiyo oo la soo qabto wakhti uu kacsan yahay, murugaysan yahay oo uu ooyayo. Talaabooyin gaarka ah waa in la qaadaa marka la daryeelayo kooxdan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shaqaalaha daryeelka ilmaha sabiga ah iyo socod baradka ah waa inay xidhaan maro gacmo dheer, kor ilaa hoos, shaadh dheer oo ka sareeya dharkooda iyo timaha dheerna waa in la xidhaa biin ama kor loo xidhaa. • Shaqaalaha waa inay badalaan dharkooda sare hadii ay markaa yeeshaan wasakh ka timaada dheecaanada jidhka caruurta. • Dharka caruurta waa in laga badalaa hadii ay markaa ciid soo gaadho wadata dheecaanka jidhka caruurta. • Dhamaan shaqaalaha iyo caruurta waa inay haystaan dhawr shay oo ay ku badalaan gurigooda iyo xarunta. • Dhamaan dharka wasakhooba waa in lagu ridaa bac ama waa in lagu maydhaa qasaalad. • Marka ilmaha la qaado, waa in lagu duubaa buste yar. • Shaqaaluhu waa inay farxashaan oo ay nadiifiyaan meelaha kale ee ilmuhu ka taabtaabtay (gacmaha ama qoorta) marka ay qaadaan ilmaha. 		
Adeega Cuntada	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Wakhtiyada cuntada ee caadiga ah ayaa muhiim ah in la ilaaliyo. Marka laga tago raacitaanka WAC 110-300-0195-0198 iyo WAC 110-305-7680-7750, waxa jira waxyaabo laga badalayo wakhtiyada cuntada xeerarka ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wixii xarumaha ah, waxa aad ku bixisaan cuntada iyo cuntada fudud fasalka si markaa looga hortago is imaatinta dadka badan. • Bixiyayaasha guriga qoyska, hadii ay macquul tahay, waxa aad isticmaashaa aaga wax lagu cuno, agabka iyo agabka kale ee adeegyada cuntada kaliya caruurta ku jirta daryeelka. • Hadii cuntada lagu bixiyay qolka qadada oo balaadhan, waa in la habeeyoo wakhtiga wax la cunayo oo markaa la xaqiijiyaa in miisku uu isku jiraan ugu yaraan 6 fuudh (2 mitir). 		

<ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad caruurta kala fogaysaa inta ay miiska fadhiyaan ilaa inta macquulka ah. • Bixiyaha iyo shaqaaluhu waa inay ka shaqeeyaan dhamaan agabka iyo adeega cuntada si markaa loo yareeyo faafitaanka jeermiska (aan qaabkii cuntada iyo cuntada fudud ee qoyska). • Waa in la joojiyaa wax wada cunkii iyo wada cadayashadii qoyska wakhtigan • Hadii ay macquul tahay, shaqaalaha ka badala xafaayada caruurta waa inayna ka shaqaynin cuntada. 		
Gaadiidka	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Hadii ay macquul tahay, waa in aan la qaadin caruurta wakhti xaadirkan. Hadii ay khasab tahay in la qaado caruurta aad daryeesho, waxaa jira taxadiro dheeraad ah oo ay tahay in la qaado wakhtigan inta banaanka ama safarka waxbarasho loo baxayo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad meel banaan u dhaxaysiisaa cida aad wado. Waa in qofkiiba uu fadhiistaa hal sakad, hadii ay macquul tahay. • Waa inay furnaadaan daaqaaduhu si markaa loo yareeyo faafitaanka fayruska. • Waa in cid shahaado haysataa gaadhiga nadiifisaa, ay u isticmaashaa nadiifiye aan ur lahayn oo deegaanka waxyeelo u lahayn iyo maro dun ah. • Nadiifinta iyo jeermis ka dilida gacmaha la qabsado jaran jarooyinka. • Waa in daaqada la furaa kadib marka waxyaabaha wax lagu nadiifiyo la isticmaalo. 		
Talaabooyin La Qaadayo hadii Laga Shakiyo ama La Xaqiijiyo Cid Qabta COVID-19	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Waxa aad samaysaa qorshe lagu ogaanayo, aysoleet garaynayo oo guriga loogu dirayo caruurta iyo shaqaalaha xanuunsada inta ay barnaamijka ku jiraan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad qabataa kaligaa qol ka baxsan qolalka dadka kale ilaa inta xarunta uu ka baxayo waana in la kormeerayo ilmaha ku jira aysoleeshinka. • Shaqaalaha iyo caruurta yeelata calaamado looga shakiyo ama la xaqiijiyay inay yihiin COVID-19 waxay soo noqon karaan sadex maalmood (72 saacadood) kadib marka ay ka ladnaadaan kadib (bilaa xumad iyaga oo aan qaadan dawo oo markaa uu hormar ku yimid calaamadaha neefsiga sida qufaca ama neefta qabanayso) iyo 		

ugu yaraan 10 maalmood kadib markii calaamadaha ugu horeysay lagu arkay.		
<p>Hadii la xaqiijiyo COVID-19 inuu qabo ilmaha ama xubinta shaqaaluhu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waa in la xidhaa aaga uu isticmaalay qofka xanuunsanayaa. • Albaabada iyo daaqadaha banaanka waa in la furaa si loo kordhiyo wareega hawada ee aagaga. • Waxa aad sugtaan 24 saacadood ama ilaa inta ugu badan ee macquulka ah kahor nadiifinta iyo jeermis ka dilida. • Nadiifinta aaga jeermiska laga dilayo ee uu isticmaalay qofka xanuunsanaya, sida xafiiska, suuliga iyo aaga dadka ka dhaxeeya. • Hadii ay kasoo wareegeen todoba maalmood wax ka badan ilaa markii qofka xanuunsanayaa uu booqday ama isticmaalay xarunta, nadiifin iyo jeermis ka dilid dheeraad ah looma baahna. • Waxa aad qaadaa talaabooyinkan kahor inta aanad dib u furin, kala tasho waaxda caafimaadka deegaanka wixii ku saabsan goorta aad dib u furi karto barnaamijka. 		
La Xidhiidh, Ku Xidhnaw oo La Shaqee	Xarfaha hore ee magaca	Taariik hda
<p>Kala tasho Liisan Bixiyaha DCYF:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waxa aad u sheegtaa taariikhda aad ganacsigaaga furayso. • Waxa aad ka eegtaa wixii su'aalo ama tabasho ah WAC 100-300 iyo safmarka. 		
<p>Waxa aad ku xidhantaa maamulka caafimaadka deegaankaaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wixii meelaha gaarka ah iyo nidaamyada kale ee kahortaga ee markaa la dhaqan gelin karo barnaamijka. • Hadii aad xaqiijiso ama aad ka shakiyo cid qabta oo barnaamijkaaga ah. 		
La xidhiidh tobobaranayaaga ama booqo Child Care Aware of Washington si aad u hesho tobobare aagaaga ah.		
Wixii taageerada ganacsi iyo shaqo ah, booqo Child Care Business Edge . Bixiyayaasha daryeelka ilmaha ee liisanka haysta iyo shaqaalahooda waxay si bilaash ah iskaga duwaan gelin karaan xisaabta.		

Khayraad Dheeraada	Xarfaha hore ee	Taariik hda
---------------------------	------------------------	--------------------

		magaca	
Hadii ay kugu yar yihiin agabka nadiifinta iyo jeermis ka dilida ama cuntadu , CCA ayaa kaa caawin karta dalabka hore. Iimeel ugu dir childcareaware@wa.childcareaware.org .			
La xidhiidha Child Care Aware of Washington Xarunta Qoyska wixii macluumaadka talaalka ee ugu danbeeyay. La hadal 1-800-446-1114 ama ka dalbo linkiga tobobaraha si aad macluumaadka ugu danbeeya ula socoto.			
Tilmaamaha caafimaadka deegaanku waxaa dhici karta inay ku kala duwan yihiin gobolada iyo tilmaamaha qaran. Waa inaad mararka qaar la xidhiidhaa maamulka caafimaadka deegaankaaga, DOH iyo CDC wixii macluumaad ah tilmaamaha ugu danbeeya.			
U booqo macluumaadka ugu danbeeyay ee COVID-19 ee Waxbarashada Hore iyo Daryeelka Ilmaha si joogto ah.			
Waxyaabo Dheeraad ah oo La Oggaanayo			