

GURIGA IGU HAY HADDII...

Waxaan ihaysa

qandho 100.4°F (38°C)
ah ama ka sarreysa



- Waan ka yarahay 2 bilood; **AMA**
- Waan ka weynahay 2 bilood **OO waxaan leeyahay calaamado xanuunno kale** (cune xanuun, dhego xanuun, madax-xanuun, finan, matag, shuban), ama aan **dareemeyn caafimaad**

Waan hunqaacayaa



2 jeer ama ka badan 24 saac gudahood

Waxaa qabaan shuban



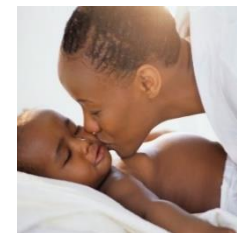
- 2 saxaro dabacsan/biyo badan oo ka badan inta caadiga ah ee ilmaha 24 saacadood; **AMA**
- Saxaro dhiig leh ama xaaq ku jirta saxarad

Waxaan leeyahay finan, nabro, injir, gooryaan, ama isnadaamis



- Finanka jidhka (aan la xidhiidhin falcelinta xasaasiyadda, xafaayadda, ama kulaylka)
- Nabarro ama dhaawacyo furan oo dheecaan le
- Nabaro afka oo dheecaan leh
- Injirta madaxa, gooryaanka, ama isnadaamiska oo aan la daawyn

Hadda ma dareemayo ladnaan



- Daal aan caadi ahayn
- Heerka dhaqdhaqaaqa oo hooseeya
- Oomateed la'aan
- Xanaaqsan/ash-ash badan
- Oohinta in ka badan sida caadiga ah
- Aan la socon karin hawlaha barnaamiika

Fadlan ogow: Laga bilaabo 2022, Hey'ada Akademiyada Mareykanka ee Dhaqaatiirta Caruurta waxay ku qeexdaa qandhada heerkulkeedu yahay 100.4F (38°C) ma ka sareeya.

COVID-19 ma aha jirrada kaliya ee bulshada dhexdeeda. Xarumaha xannaanada carruurta iyo barnaamijyada waxbarashada carruurta ayaa looga baahan yahay inay raacaan Washington Administrative Code [WAC] 110-300-0205 oo waa in ay u diraan guriga carruurta iyo shaqaalaha markey xanuunsanyihiin.

Barnaamijyada waxaa loo oggol yahay inay yeeshaan sharuuc la xiriira xanuun oo ka taxaddar badan shuruudaha WAC. Tusaale ahaan, barnaamijku waxa uu u baahan karaa in carruurta aanay calaamado lahayn 24 saacadood ka hor inta aanay ku soo laaban daryeelka, ama waxay dooran karaan in laga saaro calaamadaha COVID-19 oo ay u baahdaan baadhitaan waxba laga helin ka hor inta aanu ilmuhu soo laaban. **Fadlan raac sharuucda xanuunka ee barnaamijka xannaanada ilmahaaga.**

Qofna ma jecla inuu jirrado. Ku haynta ilmahaaga guriga marka ay jiran yihiin waxay ka caawisaa macalimiinta, carruurta, iyo qoysaska kale inaysan qaadaan jeermiskooda. Waxyaabaha kale ee aad samayn karto si aad caafimaadka u ilaaliso:

- Dhaq gacmahaaga
- U qaado tallaalladaada sidii loogu talagalay, oo ay ku jiraan COVID-19 iyo hargabka
- Qorshee xidhashada maaskaro marka aad ku sugan tahay goob dadweyne oo dadku ku badan yihiin

Waxaa taageeray

Public Health
Seattle & King County



2/2023