

Maadaama aad a tahay qofka qoyska/taageerada ah ee la qoondeeyay waxaad muhiim u tahay caafimaadka jireed iyo maskaxeed ee qofkaaga. Waxaad sidoo kale door muhiim ah ka ciyaartaa badbaadada qof kasta oo goobta jooga. Waxa aad ku sameyso bannaanka xarunta daryeelka caafimaadka waxay kordhin kartaa halista keenista xarunta COVID-19. Buug-yarahaan wuxuu sharraxayaa waxqabadyada iyo dhaqamada adiga kugu habboon si loo qiimeeyo halista u baylihidaada iyo faafinta COVID-19.

Haddii aad khatar sare ugu jirto u baylihida COVID-19, waxaa muhiim ah in la fahmo halista qaadiinta qofkaaga, bukaannada kale, deggenyaasha, iyo shaqaalaha, iyo sidoo kale kuwa qoyskaaga ka tirsan iyo kooxahaaga.



Sidoo kale eeg buug-yaraha Baro Doorakaaga Inta Lagu Jiro COVID-19.

Haddii aad u malaynayso inaad leedahay astaamo, buuxi [Is-tijaabinta Onlaynka ah ee COVID-19 ee reer Alberta](#) ka hor intaadan imaan goobta.



Wixii macluumaad badbaado oo dheeraad ah, eeg [Xaashida Tilmaamaha AHS ee Qoyska/Taageerada La qoondeeyay inta lagu jiro COVID-19](#)



Kala hadal qofka aad jeceshahay haddii aad u baahato inaad si shakhsi ahaneed ula joogtid, ama in ka warhayn onlayn ah ay shaqeyn karta beddelkeeda.



Ka eeg bogga [ahs.ca/visitation](#) illaha taageerada la qoondeeyay/qoyska iyo xaddidaadaha goobta ee laga yaabo inay dhaqan galaan.



Qofka iyo Qoyska Taageerada ee La qoondeeyay (Designated Family and Support Persons)

Ogow Halistaada Inta lagu jiro COVID-19 (Know Your Risk During COVID-19)

Ogow halistaada u baylahnaantaada aan la garanayn (Know your risk of unknown exposure)

Kahor intaadan galin xarun caafimaad, tixgeli halistaada u baylahnaanta COVID-19 iyadoo lagu saleynayo waxqabadyadaadii 14kii maalmood ee la soo dhaafay, si loo go'aamiyo haddii aad u baahan tahay inaad dib u dhigto booqashadaada.

Si **halista u yaraato**, waa inaad buuxisaa **dhammaan** shuruudaha soo socda:

- ❖ Waxaad ka shaqo gashaa guriga, ama ma shaqeysid ama waxaad ku nooshahay aag u baylahnaan sare u leh COVID-19 (ama la nooshahay qof u baylahan).
- ❖ Waxaad leedahay koox ka kooban 15 qof ama wax ka yar qof walbana wuxuu si isdaba joog ah ugu dhaqmaa kala fogaanta jireed iyo maasgaro xirashada marka aad ka ag dhowaato kuwa ka baxsan kooxdaada.
- ❖ Gurigaaga marti kuma aadan qaabilin ka baxsan kooxdaada.
- ❖ Adiga iyo kuwa aad la nooshahay waxay ku dhaqmaan kala fogaansha jireed ee u jiro labo (2) mitir kuwa kale oo si joogto ah u xiro maaskaraha banaanka guriga.
- ❖ Si joogto ah ayaad gacmahaaga u dhaqdaa ama u jeermis-dhishaa.
- ❖ Waxaad u baxdaa wixi lagama maarmaanka ah keliya.
- ❖ Ma taageereysid ama kuma booqanaysid dadka kale goobo kala duwan isla maalin.
- ❖ Uma aadan safrin ama kama aadan soo safrin gobollo ama wadamada kale.

hawlaha loo tixgeliyey inay ku gelinayaan **halis sare** oo ah u baylahnaanta COVID-19 iyada oo ku saleysan hawlahaagii 14-kii maalmood ee la soo dhaafay waxaa ka mid ah

- ❖ Waxaad ka shaqeysaa ama ku nooshahay aag leh kiisas tiro badan ama uu ka dillaacay COVID-19 (ama waxaad la nooshahay qof qaba).
- ❖ Waxaad ka shaqeysaa ama ku dhex-jirtaa banaanka gurigaaga ee ah meelaha kala-fogaanta jireed iyo xirashada maaskaraha aan si joogto ah loo ilaalinayn.
- ❖ Ma aadan sii joogtayn kala-fogaanta jireed ama si joogto ah ma aadan u xiran maaskaraha markaad la joogto dadka kale ee aan kula noolayn.
- ❖ Gurigaaga ayaad ku qaabishaa marti ka baxsan kooxdaada.
- ❖ Waxaad adeegsataa gaadiidka dadweynaha ama gawaarida la isla kiraysto ee meelaha kala-fogaanta jireed iyo xirashada maaskaraha aan si joogto ah loo ilaalin.
- ❖ Si joogto uma dhaqdid gacmahaaga ama uma jeermis-dhishid.
- ❖ Waxaad booqataa bukaanada ama dadka degan goobo badan oo daryeel caafimaad isla maalin
- ❖ Waxaad u safartaa ama ka soo safartaa gobollo ama wadamada kale.

Haddii aad ku jirto *xalis sare* fadlan iskuday oo yaree khatartaada adigoo onlayn kala xiriiraya ama u qoondaynayo qof kale.

Si loo ilaaliyo naftaada iyo qofka aad jeceshahay inta aad ku dhex jirtid xarunta, waxaan kaaga baahanahay inaad: (To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- ❖ Dhameystir baaritaanka caafimaadka kahor intaadan galin goobta. Fadlan daacad ka noqo xaaladaada.
- ❖ Raac taxaddarrada oo dhan sida ay shaqaalaha fareen.
- ❖ Si joogto ah oogu xiro maaskaro lagugu siinayo goobta sankaga iyo afkaaga.
- ❖ Yaree socodka dhammaan xarunta.
- ❖ Ku dhaqan nadaafadda gacanta markaad gasho ama ka baxdo qolka qofka aad jeceshahay; gasho ama ka baxdo xarunta; iyo kahor iyo kadib taabashada maaskarahaaga.
- ❖ Xidho aqoonsiga qofka qoyska/taageerada la qoondeeyay.

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan la hadal xubin kasta oo ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadkaaga.

