

COVID-19

Ilaha Xogta Dadka Duqoowda ah iyo Qoysaskooda

Ogoow: CDPHE waxay doonaysaa inay idin la wadaagto xogta ugu saxan ee la heli karo waqti xaadirkaan. Fadlan si joogto ah usoo gal bartaan si aad u hesho xogtii ugu danbaysay oo booqo [gaybta Cudurka Coronavirus 2019 ee gudaha Colorado](#) si aad u hesho wararkii ugu danbeeyay ee ku saabsan cudurka Coronavirus 2019 gudaha Colorado.

Waxa ay Dadka Duqoowda ah iyo Qoysasku u baahan Yihiin inay ka Ogaadaan cudurka COVID-19 COVID-19 ayaa ah magaca cudur cusub oo dhanka neef mareenka ah oo ku dhex faafaaya dadka wadamo iyo gobalo aad u badan, uuna ku jiro Colorado. Coronaviruses waa tiro badan oo cudro fayras ah. Maaha in dhammaan fayrisyada Coronaviruses ay yihiin cudurka COVID-19.

Waxaad xog dheeraad ah oo si guud uga hadlaysa COVID-19 iyo su'aalaha kale ee badanaa la iswaaydiyaba ka helaya lifaaqa hoose: [COVID-19 CDPHE FAQ](#)

Difaacida dadka khatarta wayn ugu jira inay aad ugu xanuunsadana cudurka COVID-19.

Isku gudbinta cudurka gudaha bulshada ayaa kusii badanaaya gobalka oo dhan. Waxaan si buuxda u filaynaa aana u tabaabushaysanaynaa in cudurka aad ugu faafi doono bulshada asbuucyada soo socda. Muhiimadeenu wa ainaan dhawrno amaanka dadka gobalkeena. Waxaan kula talinaynaa dhammaan dadka reer Colorado inay qaataan masuuliyada shaqiga ah si ay u difaacaan caafimaadka dadwaynaha. Talaabooyinka ka hortaga cudurka ee maalin kasta uu qof kasta samaynaayo ayaa muhiim u ah yaraynta faafida cudurku gaarayo dadka aadka khatarta ugu jira inay aad ugu xanuunsadana cudurka COVID-19, ayna ku jiraan:

- DADka duqoowda ah (ee ka wayn 60 sano), gaar ahaana kuwa gaaray 80 sano jirka.
- Dadka qaba xaaladaha caafimaadka ee aadka u xun sida cudurka wadnaha, sanbabada, ama cudurka kalida, ama sonkoroowga.
- dadka waawayn ee qaba xaaladaha caafimaadka ee aadka u xun ayaa ku jira khatarta ugu xun.

Maadaama cudurka COVID-19 uu yahay cudur cusub walina wax badan oo xog ah laga baranaayo, fahanka hadda laga haysto ee sida uu badanaa cudurku ku faafo ayaa ah isla waxa laga ogyahay cudurrada asaga la midka ah ee neef mareenka ku dhaca.

Sida ku cad xog horu dhac ah oo kasoo baxday Xarunta Ka hortaga iyo Xakamaynta Cudurada waraysi laga qaaday AARP ([Cudurka Coronavirus iyo Duqoowda: Su'aalahaaga Waa laga Jawaabay](#)), dadka duqoowda ah ayaa labo jeer u badan inay aad ugu xanuunsadaan cudurka COVID-19 waayo marka dadku sii daqoobaan, nidaamkooda difaaca jirka ayaa isbadala, taasoo adkaynaysa in jirkoodu la dagaalo cudurka iyo caabuqa. Dad badan oo duqoow ah ayay sidoo kale u badan tahay inay qabaan xaalado caafimaad oo kale taasoo ku adkaynaysa inay u dulqaataan ama kasoo kabtaan cudurka.

Yaraynta marinada cudurku ku faafo ayaa si gaar ah muhiim ugu ah dadka khatarta wayn ugu jira inay cudurka aad ugu jiradaan. Dadka khatarta wayn ku jira waa inay guriga joogaan ilaa inta suuragalka ah inta

cudurku ku dhex jiro deegaankooda ayna feejignaan ka muujiyaan talaabooyinka ka hortaga cudurka sida inay ka fogaadana dadka xanuunsan, inay gacmahooda si joogto ah u dhaqaan, ayna ka dheeraadana meelaha dadku ku badan yahay. La xariir dadka kale haddii aad wax u baahan tahay.

Ka difaacida Naftaada iyo Dadka ehelkaaga ah Cudurka COVID-19...adoo raacaaya talaabooyinka maalin kasta

- Si joogto ah oo adag ugu dhaq gacmaha saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sikin. Haddii aadan haysan biyo iyo saabuun, adeegso daawada nadiifisa gacmaha oo ay ku jirto ugu yaraan 60% aalkolo.
- Ku dabool qufacyada iyo hindhisoooyinka tiish, kadibna tiishka ku rid qashinka, ama adeegso xagasha suxulkaaga ama gacanta shaarkaaga.
- Ka dheerow ku taabashada indhahaaga, sankaa iyo afkaaga gacmahaaga oodan dhaqin.
- Nadiifi meelaha gurigaaga, alaabtaada shaqsigaha ah iyo taleefanada, adoo adeegsanaaya alaabta nadiifinta caadiga ah ee guriga.

...adoo ka fogaanaaya dadka kale

- Guriga joog haddii aad xanuunsan tahay. U sheeg ehelada, saaxiibada, iyo adeeg bixiyaasha inaysan kusoo booqan hadday jiran yihiin.
- Cidna gacanta haku salaamin. Taas badalkeedna, dadka ku salaan suxulka, gacan haadis, ama kaliya afka ka dheh "waa ku salaamayaa."
- Markay suuragal tahay, kordhi badka u dhaxeeya adigga iyo dadka ilaa lix talaabo si aad gacan uga gaysato yaraynta faafida cudurka.
- Dib u dhig socdalaka aan muhiimka ahayn. - [Raac tilmaamaha CDC ee ku aadan socdaalka](#).
- Joog guriga kana dherow meelaha lagu xoonsan yahay inta cudurku ka dhex jiro deegaankaaga. Ka dheerow inaad naftaada galiso xaalad—wax kasta ooy tahayba—taasoo kordhin karta khatarta kugu dhacaysa marka loo fiirsho caafimaadkaaga.
- Joogtee xariirka aad la samaynayso dadka ehelkaaga adoo ka wacaaya taleefanka iyo khadka oonleenka ah. La xariir dadka haddii aad wax u baahan tahay. Ka fikir hadday jiraan qaabab aad uga qaybgali karto kullana adoo adeegsanaaya taleefanka ama oonleenka.

...adoo isdiyaarinaaya

- Xaqiiji inaad haysato daawo, cunto, iyo alaab kugu filan dhawr asbuuc haddii aad u baahato inaad guriga joogto muddooyin dheeraad ah.
- Ururkaaga la daji qorshe ku aadan
 - sida aad iskula xariiraysaan.
 - Sida dadka kale ku keeni karaan alaabaha si aad uga fogaato meelaha dadku ku badan yahay.
 - Sida dadka kale kaaga caawin karaan qalabka caafimaadka ama baahiyaha kale markay xaalad degdeg ah jirto.

..adoo helaaya xogtii ugu danbaysay

- Baro halka aad ka heli karto xogta la xariirta faafida cudurka ee deegaanka iyo talaabooyinka caafimaadka bulshada ee lagusoo rogay aagaaga. La wadaag xog quman dadka dariska ah, saaxiibada iyo dadka kula shaqeeya, gaar ahaana dadka ay ku adag tahay inay helaan ama fahmaan xogta.
- COHELP waa layn bixiya xogta caafimaadka dadwaynaha oo ka jawaaba su'aalaha badanaa la iswaydiiyo ee la xariira cudurka COVID-19.
 - Wac 1-877-462-2911 ama 1-877-462-2911 si aad u hesho jawaabo ku baxaaya luuqado badan oo ay ku jiraan Ingirisi, Isbaanish (Español), Mandarin (普通话), iyo kuwo kale oo badan
 - iimeel u dir COHELP@RMPDC.org (jawaabaha waxa alagu bixinayaa afka Ingriiska).

- Websetka Colorado ee xogta COVID-19: colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus
- Facebook (facebook.com/CDPHE) iyo Twitter (@CDPHE)
- Websetka CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Ogaysiis ku aadan tuugada iyo kordhinta qiimaha

Dadka soo weerara internetka iyo dadka kale ayaa isku dayaaya inay ka faa'iidaystaan dhacdooyinka saxaafadu aadka u hadal hayso, sida faafida cudurka COVID-19. Waxay doonayaan inay ka faa'iidaystaan cabsideena. Ka feejignoow fariimaha samaynaaya wax kamid ah arimaha soo socda

- Fariimaha muujinaaya inay dareen degdeg ah kaa rabaan. Oolyaha xunxun waxay u muuqdaan inay isku dayayaan siday kuugu riixi lahaayeen inaad khalad samayso.
- Fariimaha cadaadiska kugu saaraaya inaad iska indho tirta ama dhagaysan waydo xeerarkeena iyo habraacyadeena amaanka.
- Fariimaha kuu sheegaaya in mucjiso dhacayso, sida talaalo ama daawo ku difaacaaya. Hadday u muuqato mid aad run ugu eg, dhab ahaantii way tahay mid aad ugu dhaw run.
- Fariimaha kaa codsanaaya xogtaada shaqsiga ah kana dalbanaaya dadka ama ciwaanada aadan aqoon, xataa haddii ay iska dhigayaan inay yihiin sarkaal caafimaad ama urur dawladeed.

Xog dheeraad ah halkaan ka akhri:

- [HALKAAN WAXAAD KA HELAYSAA SIDA DADKA DUQOOWDA AH UGA FOGAAN KARAAN TUUGADA KU DHUUMANAYSAY CUDURKA COVID-19](#)
- [Tuugada ku dhuumanaysa Coronavirus: Waxa ay FTC samaynayso](#)

Ilaha macluumaadka iyo Tilmaanta

Waa wax caadi ah inaad cabsato, murugooto, ama xanaaqdo marka cudur cusub oo caabuq ahi ka dilaaco deegaanadeena. Cabsidu waa dareen dabiiciyan laga baxsho waxa aadan aqoon, waxaana wali raadinaynaa sida cudurka COVID-19 uu u samaayn doono qoysaskeena iyo bulshooyinkeena. Adeegyada Masiibooyinka Colorado ayaa wali la heli karaa 24/7/365 haddii aad u baahan tahay inaad nala hadasho. Wac 1-844-493-8255.

Waaxda Adeegyada Aadaha ee Colorado ((Colorado Department of Human Services) ayaa nala wadagatay ilaha xogta si loo caawiyo taageerida dadka reer Colorado ayadoo kusoo daabacday websetkeeda oo ah: [Waaxda Adeegyada Aadaha ee Colorado \(Colorado Department of Human Services\)](#)

Websetkaan, lifaaqyo ayaa la bixinayaa si loo caawiyo dadka

- Raadi adeegyada dadka duqoowda ah
- Codso caawimaada kaashka ah (TANF)
- Codso caawimaada daryeelka ilmaha
- Codso caawimaada shaqada
- Codso caawimaada tamarta (LEAP)
- Codso caawimaada Cuntada (SNAP)
- Codso caawimaada naafada (DDS)

Haddii aad raadinayso adeegyada kale sida taageerada daryeelaha, adeegyada nafaqada, gaadiid ku qaada, adeegyada gudaha guriga, isku xirka daryeelka iyo isku xirka bulshada, la xariir waaxda deegaankaaga ee [Wakaalada Duqeeyda](#)

2-1-1 waa adeeg qarsoodi ah oo luuqado badan ku baxa kaasoo ku xira dadka ilaha muhiimka ah ee daafaha gobalka. Ayadoon laga eegayn meesha aad uga nooshahay Colorado, waxaad heli kartaa xogta ku saabsan ilaha deegaankaaga maxaliga ah. Wac 2-1-1 ama (866) 760-6489 si bilaash ah. Waxay sidoo kale leeyihiin webset loogu talagalay xogaha COVID-19. <https://www.211colorado.org/covid-19/>

Qoysaska dadka ehelkood ahi ay qabaan waalida waxay heli karaan taageero 24/7 ah oo ay ka helayaan Laynka caawimaada ee Ururka Alzheimer oo lagala xariiri karo 800-272-3900.

Sida dadka kale u taageeri karaan duqoowda reer Colorado

Inaad ka fogaato dadka kale kaliya muhiim uuma ahan difaacida naftaada, waxay sidoo kale muhiim u tahay difaacida dadka khatarta wayn ugu jira inay aad ugu jiradaan COVID-19. Haddii aadan xanuunsan, uma gudbin kartid dadka kale oo waajihi kara xanuuno kuwaan ka xun, ayna ku jiraan waalidiintaada iyo waalidiinta waalidkaaga. Waxaan u baahanahay inaan dhammaanteen hormuud u noqono kala fogaanshaha dadka iyo dabeecadaha kale ee caafimaadka oo ka dhaqan galaaya meelaha aan daganahay, ka shaqayno, iyo kuwa aan ku ciyaarno.

Samee qorshe aad dadka kale isku taageertaan

- sida aad iskula xariiraysaan.
- noocyada adeegyada dadku u baahan yihiin siyo sida loogu keeni karo si dadka khatar aadka ugu jira inay cudurka ku bukoodaan ay uga fogaadaan meelaha dadka kale joogo.
- sida dadka kale aad uga caawin karto qalabka caafimaadka ama baahiyaha kale markay xaalad degdeg ah jirto
- ka fakar wixii aad u badalan lahayd haddii adeegyada sida kuwa daryeelka guriga, daryeelka maalintii ee dadka duqoowda ah wax laga badalo COVID-19 awgiis.

Ururka Alzheimer waxay abuureen [webseet](#) loo sameeyay daryeelka dadka waalan inta uu socdo cudurka COVID-19 ayagoo bixinaaya fikrado badan oo dhanka daryeelka ah oo laga samaynaayo caawimaada nololsha iyo guriga, iyo sidoo kale dhawrida caafimaadkooda.

Tiro badan oo kamid ah daryeelayaasha Colorado ayaa ah dad ehel isku ah. Inaad naftaada daryeesho ayaa muhiim ah si aad u sii wado taageerida eheladaada.

Jadwalka iyo isku xirnaantu waa muhiim

Dhawrista isku xirnaanta iyo jadwalka joogtad aah waxay muhiim u yihiin faya qabkeena iyo dareenka isxakamaynta inta lagu jiro xaaladaha degdega ah. Sidoo kale aad ayay muhiim u tahay haddii aad khatar ugu jirto xanuun aad u daran ood ka qaado COVID-19 inaad qaado talaabooyin dheeraad ah si aad naftaada uga fogayso dadka kale si aad sifo dheeraad ah usii yarayso khatarta qaadista fayriskaan cusub.

Labadaba jadwalka iyo iskuxirnaantaba waa la dhawri karaa xataa marka aan ka fogaanayno dadka kale. Waxay u muuqan kartaa ayna dareemi kartaa inay ka duwan tahay sida aan caadiyan samayno, laakiin waxaan rajaynaynaa inaan heli doono farsamooyin taageeraaya baahiyaheena kana difaacaaya qof kasta qaadista cudurka. Inaan jirkeena kala fogayno kama dhigna inaan si rasmi ah u jarayno xariirka inoo dhaxeeya. U jirso dadka kale 6 talaabo. U adeegso aaladaha casriga ah si aad ula xariirto dadka kale.

Haddii bixitaanka banaanku qayb ka tahay hawlaha joogtada ah ee qofka duqa ah, gaar ahaana markuu dadka kale la xariiraayo, waa muhiim inaad waydiiso sida uu wali kula xariiri karo dadka si guul leh, asagoon tagin meelaha lagu badan yahay kana fogaanaaya dadka kale.

- Hubi jadwalada dukaamaysiga. Dukaano badan ayaa baxsha saacadaha kala fogaan shaha dadka oo loo samaynaayo dadka duqoowda ah.
- La hoow jadwalo wanaagsan xiliga hurdada, cuntada caafimaadka leh, iyo jimicsiga.
- Kula xariir saaxiibadaa iyo ehelkaaga khadka taleefanka maalin kasta.
- Qorshe la daji dadka xaafadaada ama kooxdaada diinta, ayadoo dadku muujin karaan tilmaan hadday u baahan yihiin caawimaad.
- Qabso waqti uu qof kasta ku daawado isla filinka ama muuqaalka TV ga ayagoo gurigooda joga. Uga dooda khadka taleefanka maalinta xigta.

- Dagso waqtiga aad u baxayso wareeg, akhrinayso buug, ama aad wax cusub baranayso.

Si aan usoo gudbino fikrado aan kasoo aruurinay shaqalaaha kale ee caafimaadka dadwaynaha, waxaan doonaynaa in dadku kala fogaadana, maaha in bulshadu kala go'do.