

Tilmaamaha Dabagalka ee Shakhsiyaadka laga Baaray COVID-19

Maxaa la ii baaray?

Waxaan ahay shaqaale daryeel caafimaad

- Tilmaanta hoose ma quseyso shaqaalaha daryeelka caafimaadka. Tixraac [COVID-19 Quick Reference Public Health Guidance on Testing and Clearance](#) oo la soco Waaxdaada Caafimaadka iyo Badbaadada Shaqada, haddii ay khuseyso.

Ma qabo calaamado, laakiin waxaan xiriir dhow la leeyahay kiis COVID-19 ah AMA waxaan u safray bannaanka Kanada 14-kii maalmood ee la soo dhaafay

- Waa inaad [iskarantimayso](#) 14 maalmood laga bilaabo maalintii ugu dambaysay ee aad xiriirka la yeelatay kiiska ama laga soo bilaabo maalintii aad ku soo noqotay Ontariyo, xitaa haddii natiijada baaritaankaagu ay tahay inaan lagaa helin, maadaama ay tani tahay inta ay qaadani karto inay astaamuhu soo baxaan.
- Haddii aad kaliya ku heshay ogeysiiska soo-gaadhista ee barnaamijka [COVID Alert app](#), looma baahna inaad mar dambe is-go'doomiso haddii natiijada baaritaankaagu uu xun yahay in lagaa waayay.
- Xubnaha reerka waxay aadi karaan shaqo / iskuul hadii aysan calaamado lahayn.

Waxaan qabaa astaamo, laakiin MAAN la yeelan xiriir dhow kiis, oo MAAN u safrin meel ka baxsan Kanada 14-kii maalmood ee la soo dhaafay

- Waa inaad iskarantimaysaa inta aad sugeyso natiijooyinka baaritaankaaga.
- Haddii baaritaankaagu noqdo boosatif, is-karantiil muddo 10 maalmood ah * ka dib markii calaamadahaadu bilaabmeen. 10 maalmood kadib * waad joojin kartaa iskarantimaynta haddii aanad qandho qabin calaamadahaaguna ay soo fiicnaanayaan ugu yaraan 24 saacadood.
- Haddii baaritaankaagu uu yahay negatif, waad iska joojin kartaa iskarantimaynta haddii aanad qandho dambe qabin calaamadahaaguna ay soo fiicnaanayaan ugu yaraan 24 saacadood.
- Xubnaha reerka waxay aadi karaan shaqo / iskuul hadii aysan calaamado lahayn.

Waxaan qabaa astaamaha COVID-19 oo waxaan ahay qof xiriir dhow la leh kiis AMA Waxaan u safray meel ka baxsan Kanada 14-kii maalmood ee la soo dhaafay

- Haddii baaritaankaagu uu yahay negatif, waa inaad guriga joogtaa oo aad iskarantimaysaa 14 maalmood laga bilaabo maalintii ugu dambaysay ee aad la xiriirtay kiiska ama laga soo bilaabo maalintii aad ku soo noqotay Ontariyo.
- Haddii baaritaankaagu yahay boosatif, waa inaad guriga joogtaa oo aad iskarantimaysaa 10 maalmood * ka dib markii ay calaamadahaadu bilaabmaan. 10 maalmood ka dib * waad joojin kartaa iskarantiilka haddii aanad qandho qabin calaamadahaaguna ay soo fiicnaanayaan ugu yaraan 24 saacadood.

- Dhammaan xubnaha reerku waa inay iskarantimeeyaan 14 maalmood laga bilaabo maalintii ugu dambaysay ee ay la jooheen qofkii cudurka laga helay. Diyaarso in lagugu tijaabiyo [Assessment Centre](#) sida ugu dhakhsaha badan.

* Iskarantimee muddo 20 maalmood ah haddii isbitaal lagu dhigo oo aad u baahato daryeel heer xaalad degdeg ah (ICU) ama aad leedahay difaac aad u daciifa (tusaale ahaan waxaad ku socotaa kansarka kiimoterapi).

Anigu ma qabo calaamado, MAAN la yeelan Xiriir dhow kiis, oo u MAAN safrin meel ka baxsan Kanada 14-kii maalmood ee la soo dhaafay

- LAGAMA baahna inaad iskarantimayso inta aad sugayso natiijooyinka baaritaankaaga.
- Haddii baaritaankaagu boosatif noqdo, iskarantimee 10 maalmood * ka dib maalinta baaritaankaaga.

OGOW: Dhammaan xaaladaha kor ku xusan, Xaaladaha kor ku xusan oo dhan, marka aad dhammaysato iskarantimaynta, sii wad inaad [ka fogaanta](#) dadka kale, nadiifi gacmahaaga inta badan, [is-kormeer](#), oo dib-isu-baar haddii aad isku aragto mid ka mid ah [calaamadaha](#) COVID-19. Sidoo kale xiro maask ama wejiga dabool dhammaan meelaha caamka ah ee gudaha (sida ku xusan sharciga Magaalada Toronto [iyo O. Reg 364](#)).

Sida loo helo natiijooyinka baaritaankaaga

- Booqo <https://covid-19.ontario.ca/> oo ku guji "check your results."
- Dadka deggan Toronto ee dhib ku qaba helitaanka natiijooyinkooda waxay la xiriiri karaan Caafimaadka Dadweynaha Toronto (TPH) taleefanka 416-338-7600.
- Shakhsiyaadka aan haysan kaarka caafimaadka waa inay la socdaan xarunta qiimeynta ama dhakhtarka tijaabada.
- Haddii natiijada baaritaankaaga uu yahay mid wanaagsan, TPH ayaa kula soo xiriiri doonta si ay kuu ogeysiiso goorta aad iskarantiimayn karto.

Maxaa loola jeedaa "xiriir dhow oo kiis" ?

- A Xiriirka dhow ee kiis waa qof, 14kii maalmood ee la soo dhaafay, xiriir dhow oo xagga jirka ah la yeeshay qof laga helay inuu qabo ama leh astaamaha COVID-19.
- Xiriirka jirka ee dhow waxaa ka mid ah:
 - Inaad u jirto in kayar laba mitir / lix fuudh isla qolka, goobta shaqada, ama aagga in ka badan 15 daqiiqo
 - kuwada nool isla guri
 - haddii aad tahay shaqaale daryeel caafimaad, daryeel siinaya qofka iyadoo aanad si joogto ah u xidhnayn qalabka ilaalinta shakhsi ahaaneed ee habboon.

Waa maxay macnaha baaritaanka nagatifka ah?

- Haddii baaritaankaagu noqdo nagatif COVID-19 waxay ka dhigan tahay inaad qabin fayras lagu ogaan karo markii lagaa qaadayay saambalkaaga.
- Baaritaanka nagatif micnaheedu maahan inaad jirran doonin. Sidoo kale macnaheedu maaha inaad la kulmaynin, ama aad qaadi doonto, ama aadan ku xanuunsan doonin COVID-19 mustaqbalka.

Maxay ka dhigan tahay baaritaanka boosatifka haddii aanan astaamo lahayn?

- Markuu fayras ku jiro sambalka, baaristu waxay waxtar badan u leedahay soo qaadideeda.
- Xitaa haddii qof qaba COVID-19 uu si buuxda u bogsaday oo uusan hadda ka dib la qaadiin, waxaa laga yaabaa inuu boosatif noqdo. Shakhsiyaadka laga baaray infekshan ee boosatif noqday laguma talinayo in dib loo baaro haddii ay dhammaystireen iskarantimaynta oo aysan lahayn astaamo.
- Cilmi-baarista ku saabsan COVID-19 wali wey isbeddelaysaa.
- Muhiimadda baaritaanka boosatifka ah haddii aanad waligaa calaamado muujin walina lama yaqaan.
- Waa inaad is-karantiimeysaa oo aad la socotaa astaamaha markii aad iska aragtay wax wanaagsan, xitaa haddii aadan lahayn astaamo.

Baaritaanku ma ii sheegi karaa haddii aan hore u lahaa COVID-19 (laakiin hadda ma ahan)?

- Maya, baaritaanka ayaa kaliya go'aaminaya haddii aad leedahay COVID-19 waqtiga baaritaanka la qaadayo.
- Tijaabooyinka lagu ogaanayo haddii qof horey u lahaa COVID-19 hore lagama heli karo Ontariyo.

Macluumaad dheeraad ah

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo www.toronto.ca/COVID19 ama wac TPH telefoonka 416-338-7600.