

Farriintani waxaa iyada oo ah Ingiriisi, Русский, Soomaali, Español, 简体中文, TiếngViết la soo geliyay: <https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>.

Diisambar 23, 2021

Ku socota: Dadka, qoysaska, daryeel bixiyayaasha iyo hawl wadaagayaasha
Ka socota: Lilia Teninty, Agaasimaha, Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka (ODDS)

Ujeedada: Nabad ku sugnaanshaha xilligan fasaxa ah

Guddoomiyaha Gobolka ee Kate Brown, Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) iyo Oregon Health & Science University (OHSU) ayaa dhawaan wadaagay [macluumaad walwal leh](#) oo ku saabsan faafida cudurka COVID-19 ee la saadaaliyay ee Oregon gudaheeda iyada oo sababtu tahay nooca cusub ee Omicron.

Nooca Omicron wuxuu u muuqdaa mid aad u faafa. Kiisaska COVID-19 ayaa la filayaa in ay kor u kacaan. Halkan waxaa ku qoran is xasuusinta waxa aad sameyn karto si aad ugu sugnaato badbaado iyo caafimaad, gaar ahaan inta lagu jiro xilligan fasaxa ah.

- **Sida ugu dhakhsaha badan ee aad karto isku tallaal.** [Xaqiiji in carruurtaada u qalanta la tallaalo.](#)
- **Xoojin Hel.** [Haddii uu tallaalkaagii u dambeeyay ahaa ugu yaraan 6 bilood ka hor](#) (ama laba bilood ka hor oo loogu talagalay Johnson & Johnson, isla markiiba waxaad qaadataa tallaal xoojin ah. Iyada oo qiyaastii saddex toddobaad laga joogo ilaa iyo inta kor u kaca la saadaaliyay uu bilaabmayo iyo laba toddobaad in tallaalka xoojinta uu noqdo mid si buuxda waxtar u leh, waqtigii wax laga qaban lahaa waa hadda.

Hore u sii qorsheyso safarada fasaxa oo badbaado leh inta lagu jiro COVID-19

- 1 Taxaddar badan samee ka hor inta aadan booqan dad halis sare ugu sugan infekshanka ama cudur daran.
- 2 Qaado tallaal, iyo haddii aad u qalanto, xoojin.
- 3 Iska soo baar COVID-19 ka hor inta aadan safrin si aad u ilaaliso dadka aad booqanayso.
- 4 Xiro shay wajiga la gashadoodo si fiican kuugu galaya
- 5 Safarka ka dib, iska fiiri astaamaha COVID-19.
- 6 Haddii aad qabto wax astaamaha COVID-19 ah, sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah isku tallaal oo ka fogow dadka kale ilaa natijooynkaaga tijaabadu ka soo noqonayaan.

 Oregon Health Services

Maxay kale ayaad sameyn kartaa?

- Xiro maaskare si fiican kuugu galaya marka la joogo meel dadweyne ee gudaha ku taala iyo meelaha bannaanka ku yaala ee la buux-dhaafiyay. Is xasuusin ahaan, maaskaraha oo looga baahan yahay dhammaan daryeel bixiyayaasha naafanimada korriinka marka laga reebo daryeel bixiyayaasha la nool qof la taageero. Siyaasadani waxaa ka mid ah shaqaalaha daryeelka shakhsiyeed iyo daryeel bixiyayaasha madaxa bannaan sida dadka khibrada u leh hab-dhaqanka.
- Iska soo baar COVID-19 ka hor iyo ka dib safarka. La soco astaamaha.
- Haddii aad la kulmayso dad halis sare ugu sugan infekshanka COVID-19, taxaddar badan samee, sida xirashada maaskaraha KN95 ama N95.

Waxaad qiyaasaha koowaad, labaad, saddexaad iyo tallaalka xoojinta ka heli kartaa [goobaha tallaalka ee mugga sare leh ee Oregon](#). Waxaad sidoo kale ka heli kartaa [goobaha kale ee tallaalka](#) ee kuu dhow. La xiriir Iskuduwahaaga Adeegyada ama Wakiilkaaga Shakhsiyeed si ay kaaga caawiyaan in aad qaadata qiyaasta tallaalka ee xoojinta ama ballanta tallaalka. Tallaalada ayaa sidoo la helayaa iyada oo la adeegsanayo farmashiyayaasha, xafiisyada dhakhtarka iyo xarumaha tallaalka.

Waxaad sidoo kale wici kartaa 211 ama 1-866-698-6155 ama email u dir: help@211info.org. Tallaalada COVID-19 waa kuwo lacag la'aan ah.

Macluumaadka ku saabsan siyaasadaha iyo tilmaamaha shaqaalaha ee COVID ee ay leedahay ODDS ayaa lagu tilmaamay farriinta wax gudbinaysa [PT-20-074](#).

Waan uga mahad celinaynaa wax kasta oo dadka qaba naafanimada maskaxda iyo korriinka, xubnaha ka tirsan qoysku, daryeel bixiyayaasha iyo maamulayaasha kiisku ay sameynayaan si ay taageeraan caafimaadka iyo badbaadada. Waxaan kuu rajeynayaa xilliga fasaxa oo badbaado iyo caafimaad leh.

Si Daacadnimo leh,



Lilia Teninty
Agaasimaha
Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

Farriintii Agaasimihii hore ee ODDS ayaa laga heli karaa
[http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-
DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx](http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx)

Nagala soco Facebook @oregonDHS.IDD ama twitter @OregonODDS oo wax ka ogow website-keena.

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka ee Oregon kala xiriiir 503-945-5811. Waan aqbalnaa wicitaanada nooc kasta leh ee adeegyada gudbinta farriimaha ee loogu talagalay Dadka dhagaha la, dhagaha la'-indhaha la', maqalku ku adag yahay ama qaba naafanimada dhanka hadalka. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan bixiyayaasha adeegyada gudbinta farriimaha booqo www.oregonrelay.com ama www.fcc.gov/encyclopedia/trs-providers.