

## Haddii ay dhici karto inaad u baylahday hMPXV (Monkeypox)

hMPXV si fudud kuma faafo. Si aad u qaaddo, waa in maqaarkaaga iyo maqaarka cid qabta hMPXV ay istaabtaan. Sidoo kale waxaad ka qaadi kartaa hMPXV qaadista maryaha, gogosha sariirta, ama agabka kale ee finanka qofka bukaa ay taabteen. In aan badnayn, caabuqu wuxuu ku faafi karaa is horjoogidda wakhtiga dheer qaata (ka badan 3 saacadood).

### Fahmida heerkaaga halista

Haddii aad u dhawaato cid qabta cudurka hMPXV, shaqaalaha caafimaadka dadwaynaha ayaa kuu imaan kara si uu kaaga helo macluumaad dheeraad ah. Tani waxay caawin doontaa go'aaminta heerkaaga halista iyo haddii ay qaadnayso tallaal. Siinta cid tallaal kadib markay u baylahdo cudurka waxay caawin kartaa kahortagga caabuqa ama astaamaha daran.

- **Haddii u baylahaagu ahaa mid halistiisu sarrayso:**Iska fiiri xummad iyo astaamaha kale ee hoos ku qoran.  
Tallaal ayaa lagu taliyaa.
- **Haddii u baylahaagu ahaa mid halistiisu dhexdhexaad tahay:**Iska fiiri xummad iyo astaamaha kale ee hoos ku qoran. Ogow tallaalku inuu kaa ilaalinayo jirrada daran ee hMPXV. Kala hadal ikhtiyaaradaada shaqaalaha caafimaadka dadwaynaha iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
- **Haddii u baylahaagu ahaa mid halistiisu hoosayso:**Iska fiiri xummad iyo astaamo kale. Tallaal uma baahnid.

### U fiirso astaamaha

Cid kasta oo u baylahda fayraska hMPXV waa inay iska fiiriso astaamahan:

- finan cusub
- xummad  $\geq 100.4$
- ganjdhada difaaca oo barara
- qarqaryo

Hubi heerkulkaaga laba jeer maalintii. Iska fiiri astaamaha muddo 21 maalmood ah kadib u baylahaaga ugu dambeeyey. Astaamuhu waxay bilaabmi karaan inta u dhaxaysa 5 iyo 21 maalmood.

Haddii aad isku aragto astaamahan, gooni uga bax dadka kale oo wac waaxda caafimaadka deegaankaaga si aad talo dheeri ah uga hesho.

## Hagitaan

**Ilaa iyo inta aadan astaamo lahayn, waad iska wadan kartaa shaqada, dugsiga, iyo hawlo kale.**

Iska ilaali inaad u dhawaato qofka jirran mar kale ilaa finanku qofkaas ka baaba'ayaan gabi ahaan. Ha bixin dhiig, mani, caanaha naaska, nud, ama ha samayn sadaqaysi kale oo la mid ah inta aad iska fiirinayso astaamaha. Haddii u baylahaagu ahaa mid halistiisu sarrayso, iska ilaali inaad ku socdaasho gaadiidka dadwaynaha ilaa 21 maalmood ee la socoshadu dhammaadaan. Haddii aad tahay shaqaale daryeel caafimaad, u sheeg loo-shaqeeyahaaga u baylahaaga.

**Helitaanka dukumiintiga:** Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa xogta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Qeybta Isgaarsiinta COVID-19 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)