KIISASKA COVID-19 OO KU SII KORDHAAYA KING COUNTY: TALLAALKA AYAA WELI AH DIFAACEENA UGU FIICAN

Public Health Insider

Kadib usbuucyo aan kujirnay heerarkii ugu hooseeyay ee COVID-19 tan iyo sanadkii hore, kiisaska COVID-19 iyo xajmiga faafitaankiisa ee King County ayaa kor u kacay markale. Kor u kicitaanka lama filaan ma aha maadaama xayiraadihi laga dabciyay hawlo badan, laakiin kiisaska kordhay waa in ay nagu dhiirigeliyaan dhamaanteen – kuwa tallaalan iyo kuwa aan tallaal qaadan – inaan taxadar dheeri ah qaadanno.

Isbedello walaac keenaya oo la xiriira kiisaska, cisbitaal-dhigida iyo faafitaannada

COVID-19 ayaa kor ugu kacaayay King County tan iyo 29 Juun, markii Amarka xirashada maaskarada gudaha uu dhamaaday. Xilligaas, WaaxdaCaafimaadka ee Dadweynaha waxay soo sheegi jirtay 61 kiis isku-celcelis oo cusub maalinkiiba. Tan iyo xilligaas, celcelis ahaan kiisaska maalinlaha ah waxay gaareen 141– waa koror 130% ah sedex usbuuc gudahood.

Cisbitaal dhigida iyo dhimashooyinka weli way hooseyaan marka loo eego heerarkii hore, taasoo ah waxa aan ka fili karno degmo leh heerar tallaal oo sarreeya. Laakiin dhawaanahaan cisbitaal dhigida ayaa kor u sii kacaysa. Todobaadkii lasoo dhaafay, 45 qof oo degan King County ayaa la seexiyay cisbitaalka sababa la xiriira COVID-19, taasoo u dhiganta koror 32% ah marka loo eego usbuucii ka horeeyay, heerka cisbitaal dhigidana waa labanlaabmay laga bilaabo 100,000 oo qofba 1 qof usbuuciiba taariikhdu markii ay ahayd 7 Luuliyo ilaa 100,000 oo qofba 2 qof taariikhdu markii ay ahayd 17 Luuliyo.

Tiro ka mid ah caabuqyadii dilaacay dhawaanahaan waxay ka dheceen goobaha gudahoodahalkaasoo dadku ay is dhexgal wakhti dheer ah ku qaateen, sida goobaha jimicsiga iyo isu imaatinnada bulshada. Caabuqyadaan, sida kuwa kale ee wadanka guud ahaan lagu sheegayba, waxaa ka mid ah goobaha isu imaatinka dadweynaha ee gudaha halkaasoo dadka tallaalan iyo kuwa aan tallaal qabin ay is dhexgalaan iyagoo maaskaro la'aan ah. Waxaa sidoo kale jira kiisas lagu arkay dad tallaal qaba kuwaasoo ka qayb qaatay dhaqdhaqaaqyo guryaha gudohooda ah kuwaasoo aan hawo fiican lahayn, iyagoo maaskaro la'aan ah.

Tallaallada wali sidii hore ayay muhiim u yihiin

Qaabka ugu fiican ee lagu xakameyn karo kororkaan ayaa ah in qof walba oo tallaalka qaadan kara la tallaalo. Kiisaska ugu badan ee cusub, iyo cisbiitaal dhigista iyo dhimashooyinka waxay saameyeen dadka aanan qaadanin tallaalka. 30'kii maalmood ee la soo dhaafay, gudaha King County, 94% kiisaska cisbitaal dhigida iyo 94% kiisaska dhimashada ee COVID-19 waxaa laga soo sheegay dadka aan si buuxda u qaadan tallaalka .

Inkastoo qaybta ay dadka sida buuxda u tallaalan ku leeyihiin kiisaska COVID-19 ay sii korodhay bishii la soo dhaafay, heerarka xanuunka ee dadka tallaalan wey hooseeyaan marka la barbar dhigo kuwa tallaal la'aanta ah. Wax u dhow 14% ee dadka laga helay COVID-19 intii u dhexeysay 9 Juun – 6 Luuliyo ayaa

ahaa kuwa si buuxda tallaal u qabay, halka kuwa tallaal la'aantana ay ahaayeen 86%. Heerka cisibtaal dhigida ee dadka aanan qabin tallaalka waxay 34 jeer ka sarreysaa kuwa qaba tallaalka, halka heerka dhimashada COVID-19 ee dadka tallaal laa'antana ay 43 jeer ka sarreyso kuwa qaatay tallaalka.

Tallaallada COVID-19 waxay qofka si heersara ah kaga difaacaan waxyaabaha ugu muhiimsan: xanuunka daran ee wata cisbitaal dhigis iyo dhimasho. Maadaama uusan jirin tallaal 100% wax ku ool ah, layaab ma aha in dad tallaalan ay qaadaan COVID-19 una gudbiyaan dadka kale, inkastoo taasi ay *aad* u yar tahay marka loo barbar dhigo dadka tallaal laa'anta ah. Haddii dadka tallaalan ay qaadaan cudurka, xanuunkoodu aalaaba waa mid fudud oo aan halis ahayn. Laakiin nasiib darro awgeed, nooca Delta wuxuu kor u qaadi karaa halista ay ugu jiraan dadka tallaalan qaaditaanka xanuunno fud fudud marka loo eego noocyadii hore, hasa ahaatee tallaaladeena waxay wali keenaan difaac adag.

Doorka noocyada caabuqyada ay ku leeyihiin kiisaska King County

Marka aad halis ugu jirto qaadida COVID-19 maanta gudaha King County, waxay u badan tahay in aad halis ugu jirto qaadida nooc fayras ah oo aad u faafa. Tijaabooyinkii ugu dambeeyay ee lagu sameeyay kiisaska COVID-19 ee King County waxay muujinayaan in ku dhawaad 90% ay ahaayeen nooc fayras walaac leh ah oo ka duwan noocii asalka ahaa, oo ku dhawaad 60% kuwaan waxay ahaayeen caabuqa Delta. Taasi waa arrin halis ah waayo nooca Delta faafitaankiisa ayaa aad u sarreeya.

Maxay kiisaska u sii kordhayaan?

In si toos ah loo ogaado halka ay dadku ka qaadayaan cudurka arrin sahlan ma aha. Raad raacayaasha waxay weydiiyaan dadka qaba COVID-19 halka ay wakhti ku qaateen mudadoodii qaaditaanka cudurka. Markii la is barbar dhigo 30'kii beri ee ugu dambeeyay iyo bishii ka horreysay, tiro sii badaneysa oo ka mid ah dadka qaba COVID-19 ayaa sheegaya in ay ka qayb qaateen isu imaatin bulsho (36% bishaan iyo 28% tii hore) , ama booqdeen maqaaxi (15% bishaan iyo 10% tii hore), ama gobolka dibadiisa u safreen (17% bishaan iyo 9% tii hore).

"Fayraaskaan wuxuu mar walba ku sii fiicnaanayaa helitaanka dadka aan qabin tallaalka, taasina waa mida aan ka aragnay xogaha cusub ee laga helaayo King County," waxaa saa yiri Dr. Jeff Duchin, sarkaal caafimaad, Waaxda Caafimaadka Dadweynaha – Seattle iyo King County. "Inkastoo aan kulligeen jeclaan lahayn in aan dib iska marrinno COVID-19, tallaaladeenana ay aad u yareenayaan halista cudurka, hadana waxaan wali u nugulnahay faafitaanka sii socda ee COVID-19 iyo saameynta uu ku leeyahay bulshada, siiba dadka aanan tallaalneyn iyo kuwa aanan la difaaci karin, sida ciyaalka ka yar 12 sano iyo kuwa difaacooda jirka uu daciif yahay."

DR. JEFF DUCHIN, SARKAAL CAAFIMAAD, HAAYADA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA – SEATTLE IYO KING COUNTY

Maxaan ka qabannaa?

Qaabka ugu fiican ee aad ku ilaalin karto naftaada iyo bulshadaada waa in aad qaadatid tallaalka. Tallaallada waxay siinayaan dadka difaac ka dhan ah nooca asalka ah ee COVID-19 iyo noocyada kale ee halista ah.

Maaskaro ku xiro gudaha meelaha dadweynaha

Kiisaska sii kordhaaya waxay ka micneysanyihiin in aanu kulligeen, xitaa kuwa sida buuxda u tallaalan, muujinno taxaddar dheeraad ah, siiba marka gudaha meelaha lagula jiro dadka kale. Dadka aanan tallaalneyn waxaa hada laga rabaa in ay sii wadaan xirashada maaskarada marka fagaaraha la joogo iyo marka gudaha lagu jiraba.

Waaxda Caafimaadka Dadweynaha – Seattle iyo King County waxay hada ku talineysaa in dadka shan sano ka weyn, iyadoon loo eegin inay tallaalanyihiin ama tallaal la'aan yihiin, eey xirtaan maaskarada marka ay joogaan gudaha goobaha dadweynaha. Taxaddarkaan dheeriga ah wuxuu naga saacideynaya kulligeen in aan badqabno, marka lagu daro kuwa aanan tallaalneyn, sida 300,000 oo cunug oo ku nool King County kuwaasoo aanan qaadan karin tallaalka weli, iyo kumanaanka kale oo leh difaac jirka oo daciif ah.

Gobolka Washington ayaa horeyba dadka tallaal la'aanta ah ku xiray in ay xirtaan maaskarada marka ay joogaan gudaha goobaha dadweynaha, inkastoo marka dukaamada iyo meelaha kale ee dadweynaha la joogo ay adagtahay in la ogaado yaa tallaal qaba iyo yaa tallaal la'aan ah. Sababtaas awgeed, qof walba in uu ku xirto maaskarada meelahaan ayaa ah qaabka keliya ee lagu hubin karo in dadka dhan ay badqabaan halka aanu kala sii soconeyno isbedellada cudurka.

Xirashada maaskarada marka la joogo goobaha dadweynaha waxay sidoo kale muhiim u tahay kuwa xiriirka dhaw la leh dadka halista dheeriga ah ugu jira cudurka, waxayna ku-dayasho u tahay caruurta, waana difaac ka dhan ah cudurada kale ee neefsashada.

Marka laga soo tago maaskaro-xirashada, bulsho ahaan waxaan u baahannahay in aan billowno heerar difaac oo dheeri ah xilligaan aanu joogno.

- **Nidaamka hawo-qaadashada** ee gudaha dhismayaasha waa muhiim. COVID-19 wuxuu ku uruuraa hawada marka dadka cudurka qaba ay neefsadaan, khatartana waxay sii korodhaa marka dadka ay jimicsanayaan, heesayaan, ama qaylinayaan. Albaabaha iyo dariishadaha waa in ay furnaadaan mar walba oo ay suurtagal tahay, si loo kordhiyo gelitaanka iyo bixida hawada. Mulkiilayaasha dhismaha iyo ganacsiyada waa in ay cusbooneysiiyaan nidaamka HVAC iyo sifeynta hawada. Marka ay suurtagal tahay, bannaanka u baxa, halkaasoo khatarta ay aad uga hooseyso gudaha. Macluumaad dheeri ah halkaan ka daalaco hagista nidaamka hawo-qaadashada oo ka socota CDC. (websaydhka waa ingiriis oo keliya)
- Xitaa hadii aad isku aragto **calaamado fudud**, tallaal qab ama ha qabin, **iska soobaar COVID naftaadana karantiil,** oo ka fogow dadka kale inta aad sugeyso jawaabaha.
- Hadii aad tallaal qabto, waa hada wakhtiga aad dhageysan laheyd saaxiibadaada iyo qoyskaaga kuwaasoo qaba walaacyo, kuna xiriirin lahayd macluumaad ka saacideyn kara ka jawaabida su'aalahooda.

Waxaa markii ugu horreeyay la daabacay 23 Luuliyo, 2021