

# Talooyinka nadiifinta maqaayadaha, gaari-cunteedyada iyo howlaha kale ee adeegga cuntada ah si looga hortago faafitaanka COVID-19

Maamulka Caafimaadka Oregon ayaa helay su'aalahaaga ku saabsan talooyinka nadiifinta ee loogu talagalay COVID-19. Waxaad qabanaysaa adeeg muhiim ah marka aad raacdo sharciyada fayadhowrka cuntada iyo habdhaqanada badqabka. **Waxa aad sameynayso ayaa gacan ka gaysanaya yareynta faafitaanka COVID-19.** Waxaad u adeegsan kartaa xaashidan talo xusuusin waxtar leh ahaan.

## Miisaska saladhka iyo iskaa-u-adeegashada

- Iska hubi in cuntooyinka diyaarka u ah in la cuno oo la gurto ay ku jiraan maacuun sax ah kuwaasoo ka dhowra cuntada inay wasakhowdo.
- Xaqiiji in shaqaalaha tababarka ku qaatay badqabka cuntada ay isha ku hayaan aagagga iskaa-u-adeegashada, sida miisaska naaxi-naftaada iyo miisaska saladhka. Tusaale ahaan, shaqaaluhu waa inay qaadaan cuntada ama maacuunta ay macaamiisha wasakheeyeen.
- Ka ilaali cuntada muuqata wasakheynta adigoo adeegsanaya:
  - » Baakadeyn
  - » Shaashadaha cuntada ama hindhisada
  - » Sanduuqyada soo-bandhigida
  - » Habab kale oo wax-ku-ool ah



## Nadiifinta iyo fayodhowrka meelaha la taabto

- Qolka adeegga cuntada iyo gaafka
  - » Miisaska, saxamada cuntada, kuraasta dhaadheer iyo kuraasta
  - » Dalabka cuntada
  - » Goobaha qaxwada iyo cabitaanka
  - » Meelaha laga taabto weelka qashinka



- » Qataarada albaabka, qataarada la riixo iyo gacan-cuskadyada
- » Qufullada
- » Maqalka
- » Telefoonada
- » Talaagadaha iyo makiinadaha barafka
- » Dukaanka



- Musqulaha
  - » Qataarada albaabka
  - » Qasabadaha waaskada iyo biraha cuskashada musqulaha
  - » Saabuun qeybiyaha la riixo
  - » Gacanka shukumaan qeybiyaha
  - » Goobta dhar ka beddelka dhallaanka
  - » Meelaha laga taabto weelka wasakhda
- Jikada iyo guriga gadaashiisa
  - » Qataarada dhammaan albaabada qalabka iyo qataarada la riixo
  - » Gacanka qeybiyeyaasha (cabitaannada, iwm.)
  - » Maqorofyada barafka
  - » Qataarada albaabada iyo qataarada la riixo
  - » Gacanka albaabada iyo sidoooyinka firintijeerada ama barafeeyeyaasha kale
  - » Daahyada albaabada ee balaastiiga ah
  - » Gacanka waaskada gacmo-dhaqashada iyo qasabadaha

- » Saabuun qeybiyaha la riixo
- » Gacanka shukumaan qeybiyaha
- » Waaskooyinka 3-da qolqol leh
- » Qalabka nadiifinta
- » Baaldiyada
- » Qufulka
- » Telefoonka iyo telefoonka gacanta
- » Kumbuyuutarka
- » Daaqadaha



## Sida loo dhawro caafimaadkaaga iyo caafimaadka dadka kale

- Ururka maqaayadaha Qaranka waxay si xoogan ugu talinayaan in shaqaalaha qaba qandho, qufac, cune xanuun ama neef-qabasho laga xaddido shaqada.
- Sharciga Oregon wuxuu ka mamnuucayaa shaqaalaha inay shaqeeyaan markay qabaan shuban, matag ama cune xanuun wata qandho.
- Ku adkee shaqaalaha inay gurigooda joogaan markay jirran yihiin.
- Dib-u-eeg nadaafadda shaqsiyeed, gaar ahaan:
  - » [Gacmo-dhaqashada](#)
  - » Ku dabool qufacaaga ama hindhisadaada tiish, kadibna iska tuur. Haddii aadan tiish haysan, suxulkaaga u dhig qufaca. Sidoo kale, dhaq gacmahaaga.
- Bar oo u sheeg shaqaalaha wixii ku saabsan xakameynta cudurka.
- Dib-u-eeg sida loo nadiifiyo oo loo fayodhawro sagxadaha adag.
- Bar shaqaalaha sida dib loogu buuxiyo koobka ama weelka macmiilka iyadoo ashuunka, kirliga ama kabaalka aysan taaban qarka koobka ama weelka.
- Yaree gacan ku taabashada cuntada diyaarka u ah in la cuno.

## Dhigaalada

- Barnaamijka Sunta Cayayaanka ee Waaxda Beeraha ee Oregon [Liiska Jeermis-dileyaasha Wax-ku-oolka ah ee Sagxadaha Cuntada Taabato](#)
- Warqada ServSafe ee Ururka makhaayadaha Qaranka: [KORONA FAYRAS MAXAAD KA QABAN KARTAA?](#) (Ingiriisi iyo Isbaanish)
- Ururka Makhaayadaha & Huteelada Oregon (ORLA) [Bogga Macluumaadka iyo Dhigaalada Korona Fayras](#)
- Xarunta Kiimikada Sunta Cayayaanka [Baddeecooyinka Lagula Dagaalo—Korona Fayras \(COVID-19\)](#)
- [Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington](#) Talo-bixinta Ka Hortagga COVID-19 ee Xarumaha Cuntada

## La socio wixii soo cusboonaado

[Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada: Maamulka Caafimaadka Oregon \(OHA\) 211](#)



## Si aad wax badan u ogaato, booqo [healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) ama wac 211.

Waxaad ku heli kartaa dokumentigan luuqado kale, far waawayn, farta indhoolaha ama qaabka aad doorbidayso. Kala xiriir Caafimaadka Dadweynaha ee Deegaanka 971-673-0440 ama u dir iimayl [brett.w.sherry@dhsosha.state.or.us](mailto:brett.w.sherry@dhsosha.state.or.us). Waannu qabanaa dhammaan wicitaanada gudbinta ama waxaad wici kartaa 711.