



Hagida Nadiifinta Hudheelada iyo Hudheelada Ku Yaalo Geeska Wadada Ka Dib Suurtogalnimada ah Inuu Qof Qaba COVID-19 Soo Galay

Maamulka Caafimaadka Oregon wuxuu ku talinayaa hudheellada iyo hudheelada ku yaalo geeska wadada inaysan u ogolaan qofna inuu galo meelaha ay isticmaaleen dadka qaba astaamaha COVID-19 muddo ah ugu yaraan 24 saac kadib markay dadku qaba cudurka ka baxaan. Shaqaalaha ayaa markaa kadib bilaabi kara nadiifinta iyo jeermis ka-dilida. Tani waxay yareyn doontaa u baylah noqoshada suurtagalka ah ee finiinada/dhibcaha la neeftsado. Kahor intaadan bilaabin nadiifinta, fur albaabada banaanka iyo daaqadaha si aad u kordhiso wareegga hawada ee aagga.

Nadiifinta waxaa loola jeedaa ka saarida sagxadaha jeermisyada, wasaqda iyo nijaasta.



- Nadiifinta ma disho jeermisyada. Si kastaba ha noqotee, saarida jeermisyada waxay yareyneysaa halista faafida infekshinka.
- Nadiifi sagxadaha wasakhda ah adigoo isticmaalaya saabuun dareero ah ama saabuun iyo biyo ka hor inta aadan ka dilin jeermiska.

Jeermis ka-dilista waxaa loola jeedaa adeegsiga kiimikooyin si loo dilo jeermisyada dul saaran sagxadaha.

- Habkani si dhab ah uma nadiifiyo sagxadaha wasakhda ah kamana saaro jeermisyada. Si kastaba ha noqotee, dilista wixii jeermis ah ee ku haray sagxadda **kadib** nadiifinta ayaa waxay sii yaraynaysaa halista faafida infekshinka.

Sida loo nadiifiyo loogana dilo jeermiska

- Nadiifi oo jermiska ka-dil dhammaan aagagga ay dadka jirran isticmaaleen.
- Fiiro gaar ah u yeelo nadiifinta iyo jeermis ka-dilida sagxadaha badanaa la taabato sida goobaha nalka laga daaro/damiyo, gacan-qabsiyada albaabada, gacan-qabsiyada, botoonada, waxyaabaha ku dhegan musqusha, shaashadaha qalabyada, kontaroolada aan fiilooyinka lahayn, mashiinada hagaajiyo qaxwada, baaldiyada barafka iyo waxyaabo kale.

Ogsonow: Hagitaanka hoose waa mid gaar ah sida loo nadiifiyo qol uu bukaan qaba COVID-19 joogay. Xulasho kale ayaa ah inaad qolka banayso muddo 10 maalmood ah; halista infekshinka fayruuska ayaa dhammaan doonta. Kadibna waxaad sameyn kartaa nadiifin joogo ah.

Sagxadaha

Si aad jeermiska uga disho sagxadaha adag (aan duleyl lahayn), si sax ah u mari mid ka mid ah jeermis-dileyaasha hoos ku qoran adigoo raacaya tilmaamaha soosaaraha (tusaale ahaan, qiyaasta, habka marinta iyo waqtiga la sugayo marinta kadib):

- Dareere aalkolo leh oo ka kooban 70% –95% waxyaabaha aalkolo leh
- Jeermis-dileyaasha loogu talagalay qoyska ee ka diiwangashan [Wakaalada Ilaalinta Bay'adda \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#), ama
- Dareero ah waraankiilka qoyska oo biyo lagu daray.
 - Waxaad isticmaali kartaa dareero ah waraankiilka qoyska oo biyo lagu daray haddii ay ku habboon tahay sagxada.
 - Raac tilmaamaha soosaaraha ee loogu talagalay marinta iyo hawo-mareenka haboon.
 - Marna amooniya ha ku qasin waraankiil ama nadiifiye kale.
 - Eeg si aad u hubsato in badeecadu aysan dhaafin waqtigeedii dhicitaanka. Waraankiilada qoyska ee aan dhicin ayaa wax ka tari donto fayraska korona marka si wanaagsan loo barxiyo.
 - Diyaari qas waraankiilo ah adoo isku qasayo:
 - 5 qaado shah (koob saddex meelood meel) oo waraankiilo ah halki galoon oo biyo ah, ama
 - 4 qaado shah oo waraankiilo ah halki rubuc galoon oo biyo ahba.

Si jeermiska looga dilo sagxadaha jilicsan (duleylo leh) sida sagxadda rooga la saaray, roogagga iyo daahyada, ka saar wasakhda muuqata haddii ay jirto kuna nadiifi nadiifiye ku habboon ee loogu talagalay in lagu nadiifiyo sagxadahan.

- Dhaq oo feeree alaabaha la dhaqi karo adigoo raacaya tilmaamaha soosaaraha. U isticmaal heerkulka biyaha ee ugu habboon alaabta oo gabi ahaanba qalalji alaabta.
- EPA waxay oggolaatay in jeermis-dilaha hydrogen peroxide loo isticmaalo ka hortagga SARS-CoV-2 (fayruuska korona) ee sababa COVID-19 marka jeermiska laga dilayo sagxadaha duleylada leh.
- Kuleyl ama uumi ayaa sidoo kale loo isticmaali karaa in lagu nadiifiyo sagxadda duleylada leh. Sagxadaha waa in la kululeeyo ilaa 70°C (158°F) muddo shan daqiiqo ah ama ilaa 100°C (212°F) muddo hal daqiiqo ah. Soosaarista biyaha kulul ama ku nadiifinta uumiga ayaa ah aalado caan ah oo loo isticmaalo in lagu gaaro heerkulkaan marka la nadiifinayo alaabada aan la dhaqi karin.
- Haddii aadan isticmaali karin daawaynta heerkul sare ama daaweynta hydrogen peroxide, ka fikir inaad kaydiso walxaha yaryar muddo 10 maalmood ah illaa halista infekshinka fayrasku ka dhammaato.

Elektiroonigyada iyo qalabyada korontada isticmaalo

- Alaabada sida taableetyada, shaashaddaha taabashada, batoonada, mashiinada lagu hagaajiyo qaxwaha iyo kontoroolada aan filooyinka lahayn, ka nadiifi wasakhda la arki karo (sida qashinka, xariiqyada wasakhda ah ama calaamadaha wasakhda ah), haddii ay jiraan.
 - Raac tilmaamaha soosaaraha ee dhammaan badeecooyinka nadiifinta iyo caabuq bi'inta.
 - Tixgeli adeegsiga daboollada la tirtiri karo ee elektaroonigyada.
 - Haddii aadan haysan hagida soosaaraha, ka fikir inaad adeegsato tirtireyaasha ama buufinada aalkolada ku sulaysan oo ka kooban ugu yaraan 70%–95% aalkolo si caabuqa looga baabi'iyoo shaashadda taabashada. Si fiican u qalaji sagxadaha ka dib markaad tirtirto .

Gogosha, dharka iyo waxyaabaha kale ee lagu dhaqo mashiinka dharka

- Ha ruxin dharka wasakhda ah. Ruxistu waxay sababi kartaa in fayruusku ku faafo hawada.
- Raac tilmaamaha soosaaraha ee dhaqista alaabada. Hadday suuroggal tahay, dhaq alaabada adiga oo isticmaalaya heerkulka biyaha ee ku habboon kadibna si buuxda u qalaji. Waxaad hal meel ku wada dhaqi kartaa alaabada dadka kale iyo dharka wasakhda ah ee uu taabtay qof jiran.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil dambiisha ama gaari-kacmeedyada kale ee lagu qaado dharka adigoo adeegsanayo hagitaanka kore ee nadiifinta sagxadaha adag ama jilicsan.
- Bixi oo nadiifi dhammaan gogosha sariirta, oo ay ku jiraan barkimooyinka iyo marooyinka dufta ah ee lagu tiirsado, ka dib markay tagaan martida ay suuragal tahay inay qabaan COVID-19.

Qalabka ilaalinta shaqsiyeed iyo nadaafadda gacmaha

Halista u baylah noqoshada cudurka ee shaqaalaha nadaafada ayaa hooseysa.

Shaqaalaha nadaafada waa inay u xirtaan galoofyada fur-oo-tuurka ah iyo korar

hawlaha oo dhan, oo ay ku jirto ka shaqaynta qashinka. Shaqaaluhu waxay dooran

karaan inay xirtaan maro daboosho wajiga marka ay walxaha nadiifinayaan. Haddii la xirto, marooyinka daboolka wajiga waa in maalin kasta lagu dhaqo biyo kulul iyo saabuun.

Maaddaama ay bilaabanayso in xayiraada laga qaado ganacsiyada iyo goobaha

dadweynaha, waxaa adkaan karta in la xaqiijiyo in dadku kala fogaadaan 6 fuud mar

walba. Marka, waxaan ku talinaynaa in dadka haystaan maro daboosho wajiga oo ay ku

isticmaalaan goobaha dadweynaha. Haddii qof walba uu isticmaalo maro daboosha

wajiga, dhammaanteen waan is ilaalin karnaa.

- Xaqiiji inaad isticmaasho jeermis-dileyaasha aan burburinayn galoofyada iyo koorarka aad isticmaalayso.

- Shaqaalaha ayaa laga yaabaa inay u baahdaan inay isticmaalaan qalabka is-ilaalinta shaqsiyeed oo dheeri ah (PPE) haddii badeecadda nadiifinta/jeermis-dilista ay isticmaalayaan ay daadan karaan.
- Dhaq marada daboosha wajiga maalin walba.
- Ka dib nadiifinta qolka, si taxaddar leh iskaga bixi galoofyada iyo koorarka si aad uga hortagto inay suurtagasho in fayruuska kuu soo gudbo adiga iyo aagga ku hareersan. Xaqiiji inaad **dhaqdo gacmaha isla marka** aad bixiso galoofyaga kadib.
- Dharka adag ee jirka si buuxa u daboolo, koorarka xargaha leh ee horey lagu xirto ama lebisyaada shaqada ayaa loo xiran karaa xiliga nadiifinta iyo jeermis ka-dilida haddii koorarka shaqada aan la heli karin. Dharka dib loo isticmaali karo (la dhaqi karo) waa in la dhaqaa maalin kasta. Shaqaaluhu waxay la imaan karaan dhar ay iskaga beddelaan dharka ay xiran yihiin dhamaadka maalinta. Gacmaha nadiifi ka dib markaad taabato dharka wasakhda ah.
- Shaqaalaha nadaafadda waa inay isla markaaba u sheegaan kormeerahooda haddii wax ka halabaan Qalabyada Is-ilaalinta Shaqsiyeed (tusaale, galoofyada oo dilaaco) ama ay jirto u baylah noqosho suurtagalka ah.
- **Shaqaalaha nadaafada iyo kuwa kaleba waa inay dhaqdaan gacmaha in badan.** Tani waxaa ku jira isla marka la bixiyo galoofyada ka dib iyo ka dib marka aad la taabto/loo dhawaado qof jiran. Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo muddo ah 20 ilbiriqsi. Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin gacmuhuna ay wasakh ka muuqato, waxaad isticmaali kartaa gacmo-nadiifiye kusaleysan alkolo oo ka sameeysan aalkolo boqolkiiba 60%–95%. Si kastaba ha noqotee, haddii gacmuhu ay wasakh ka muuqato, had iyo jeer ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo.
- Raac talaabooyinka ka hortagga ee caadiga ah inta aad joogtid shaqada iyo guriga. Kuwani waxaa ka mid ah nadiifinta gacmaha iyo ka fogaanshaha ku taabashada indhaha, sanko ama afka gacmo aan dhaqnayn.
 - Waqtiyada dheeriga ah oo ay muhiimka tahay in la nadiifiyo gacmaha waxaa ka mid ah:
 - Ka dib markii aad diifsato, qufacdo ama hindhisto
 - Ka dib markaad isticmaasho musqusha
 - Kahor intaadan cunin ama diyaarin cuntada
 - Ka dib markaad taabato xayawaanada ama rabaayadaha
 - Kahor iyo ka dib markaad daryeel joogto ah siiso qof kale oo u baahan caawimaad (tusaale ahaan, ilmo).

Waxaad dokumintigaan oo bilaash ah ku heli kartaa luuqado kale, daabacaad balaaran, qoraalka camoolka aa qaabka aad doorbidi. Kala xiriiir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.