



Abril 15, 2020

Kahortaga Isticmaalka Maandooriyaha

Sida waalidiinta iyo daryeelayaashu u taageeri karaan carruurta iyo dhalinyarada inta lagu gurmada COVID-19

Sababtoo ah dhamaan isbeddelada degdega ah ee gurmada COVID-19, carruurta iyo dhalinyarada waxay dareemi karaan walwal, cabsi, jahwareer, caajis, niyad jab, go'doon ama kalinimo. Fursadaha la qabsashada ee caafimaadku mar dambe lama heli karo, taas oo horseedi karta kororka isticmaalka daroogada iyo qamriga. Waalidiinta iyo daryeelayaasha waxay bixin karaan taageero aad loogu baahan yahay si looga caawiyo sidii loo raadin lahaa waqtigaan murugsan iyo dib loogu soo celiyo ama loo beddelo xirfadihii adkeynta caafimaadka.

Aqoonsiga calaamadaha isticmaalka maandooriyaha oo kordhay

Calaamadaha caamka ah qaarkood waxaa ka mid ah:

- Dharkoo soo ura
- Isticmaal joogto ah oo gojada indhaha
- Xiisahoo luma
- Kala noqosho ama go'doomin
- Niyad bedel
- Warbixinno ama indha indhayn ku saabsan daal aan caadi ahayn
- Warbixinno ama u kuurgalid ahaan firfircoon
- Miisaan isbedel
- Calaamadaha cuqdad qaadka
- Xusuustoo soo yaraatay
- Isbeddel cunista
- Yaraanshaha feejignaanta
- Madax xanuun kordha

La wadaag aragtidaada hab naxariis leh oo daacad ah. Waxay kuu furi kartaa wada hadal ku saabsan khibrada ardayga.

Tilmaamo waxtar leh markaad carruurta iyo dhalinyarada kala hadlayso isticmaalka maandooriyaha

Samee meel aan xukun lahayn.

Waa muhiim in lagu hogaamiyo hami raadinta halkii xukunka laga qaadi lahaa markaa waxaa jiri kara hab nabdoon oo loo shaaciyo.

Qirashada in tani ay tahay waqti walaac ku ah qof walba.

Aqoonso culeyska hada jira iyo sida ay qofka u saameynayso.

Addegso su'aalaha aan xadadka laheyn. Tusaale:

- Su'aal aan xad laheyn: "Sidee ayey kugu noqotay guriga illaa hadda?"
- Su'aal xiran: "Ma walbahaarsan tahay?"

Xaqiiji xirfadaha la qabsiga iyo awoodaha caafimaad qaba.

- [Shan waddo oo muhiim ah oo lagu taageero caafimaadka maskaxda inta lagu guda jiro dillaaca COVID-19 iyo wixii ka dambeeya](#)
- [Loogu talagalay Dhallin-yarada: Qorshe shaqsiyeed oo loogu talagalay maareeynta walbahaarka](#) oo ka socota Akademiyada Mareykanka ee Cudurrada Caruurta

Haddii aad ka shakisan tahay isticmaalka maandooriyaha ama qamriga, goor hore wax ka qabo oo caddee waxa aad ka rajeynaysid.

Adeegso isgaarsiin toos ah oo daacad ah markaad wax ka weydiiso isticmaalka maandooriyaha. Tusaale:

- Waan ka walaacsanahay maxaa yeelay qolkaaga waxaan ku arkay dhalo khamri madhan. Waxaan rabaa inaan ka hadlo sida aad ula qabsaneyso sidii aad guriga u joogi lahayd iyo haddii aad khamri cabeyso.
- Waxaan arkay isbedel dabeecaddaada dhawaanahan. Ma xasuusan kartid wada hadaladii aan shalay yeelanay. Waxaad umuuqataa inaad ku dhibtoonayso inaad feejignaato. Dharkaagana waxaa ka soo uraya xashiish. Waxaan rabaa inaan yeesho wadahal furan oo ku saabsan isticmaalka xashiishka.

Ogaanshaha xaqiiqooyinka ku saabsan isticmaalka maandooriyaha iyo qamriga

Markaad carruurta iyo dhalinyarada kala hadlaysid khamriga iyo daroogada, wadaaga xaqiiqooyinka waxay noqon karaan aalad awood badan. Waxaa mudan in la muujiyo xiriirka ka dhexeeya isticmaalka maandooriyaha iyo calaamadaha caafimaadka dhimirka ee kordha sida niyadjabka iyo walbahaarka. Marka loo eego Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada (CDC), dhalinyarada isticmaala maandooriyaha, gaar ahaan aalkolada, waxay leeyihiin halis kordhaysa inay is dilaan iyo sidoo kale dabeecadaha kale ee khatarta sare leh.

Waxaa jira cilmi baaris dhameystiran oo ku saabsan saameynta walxaha kala duwan ee maskaxda soo koraya iyo sidoo kale calaamadaha iyo astaamaha u gaarka ah. Barashada daroogada ugu badan ee loo isticmaalo da'yarta Mareykanka (khamriga, xashiishka, waxyaabaha vap-ka ah sida e-sigaarka, sigaarka iyo sigaarka dhadhanka leh) waxay gacan ka geysan kartaa in lala socodsiiyo wadahalalka ardayga.

Kheyraadka si waxbadan looga barto:

- [Ka Hortagga Xashiishka iyo Isticmaalka Vaping caruurta aan qaangaarin:](#) Hagaha waalidiinta si loola hadlo caruurta
- [Machadka Qaranka ee Xadgudubka Daroogada \(NIDA\) ee loogu talagalay Dhallinta:](#) Macluumaadka loogu talagalay da'yarta, macallimiinta iyo waalidiinta oo ku saabsan isticmaalka daroogada
- [Wadashaqeynta Caruurta aan Dawooyinka Bixin:](#) Taageero loogu talagalay waalidiinta, daryeelayaasha iyo dhallinta yar iyada oo loo sii marayo waxbarashada iyo wadaagista kheyraadka

- [Qolkaaga](#): Macluumaadka ku saabsan khamriga iyo daroogada, saamayntooda, calaamadaha ka noqoshada iyo sida loo helo caawimaad.
- [Hadal Way Ku Maqlayaan](#) Ololaha kahortaga cabitaanka ee dhalinyarada 'SAMHSA' waxay ka caawisaa waalidiinta iyo daryeelayaasha inay bilaabaan inay carruurtooda kala hadlaan halista qamriga.
- [Waa maxay Daaweynta Maandooriyaha](#) Loogu talagalay xubnaha qoyska ee la nool dhibaatooyinka maandooriyaha

Kheyraadka Oregon:

- [Isticmaalka Maandooriyaha Oregon iyo Tilmaamaha Adeegyada Naafada:](#) Tilmaanta ilaha helitaanka waxyaabaha ku habboon adeegsiga daaweynta ciladaha
- [Dugsiyada Sare ee Soocelinta Oregon:](#) Jawi nabadgelyo, feejignaan iyo jawi taageero leh oo loogu talagalay dhalinyarada soo kabashada.
- [Dhalinyarada ERA:](#) Urur taageera faca dhalinyarada ee gobolka oo dhan hada bixiya xarumo hoosaadyo iskudhaf ah, shirar hal-hal ah, shirar koox koox isla markaana taageero asxaabta [Isweydaarin](#)
- [Khadadka Nolosha](#) Dawlad goboleed aan faa iido doon ahayn ayaa ka go'an ka hortagga daroogada iyo ismiidaaminta
 - 24/7 lacag la'aan, qarsoodi iyo magac laawe ah: 800-273-8255
 - Khadka caawinta khamriga iyo daroogada: 800-923-4357
- [Khadka Dhalinyarada:](#)(Adeega Khadadka Nolosha): Khadka caawinta iyo Dhibaatooyinka Dhalinyaro ka dhalinyaro.
 - Wac: 877-968-8491
 - U qor: teen2teen oo ku dir 839863

Khayraadka Qaranka

- [Khadka Caawinta Qaranka ee SAMHSA:](#) Bilaash, qarsoodi, 24/7, 365-maalmoood oo ah gudbinta daaweynta iyo adeegga macluumaadka (Ingiriisiga iyo Isbaanishka) ee shakhsiyaadka iyo qoysaska la soo gudboonaada dhibaatooyin xagga maanka ama maandooriyaha ah.
 - Wac: 1-800-662-HELP (4357)
- [Soo kabashada 4D:](#) Ururka dib u soo kabashada ee dhalinyarada da'doodu tahay 18 ilaa 35 oo bixiya adeegyo taageero badan oo soo kabasho oo xasaasi ah jinsi, dhaqan iyo aqoonsiga jinsiga.
- [Xaafada Soo-kabashada:](#) Waxay bixisaa adeegyo daaweyn oo dhammaystiran oo loogu talagalay daroogada iyo isku-dhaca ku dhaca caafimaadka maskaxda ee waddanka oo dhan.

Helida: Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu wax ka ogaado uuna adeegsado barnaamijyada iyo adeegyada Maamulka Caafimaadka ee Oregon (OHA). OHA wuxuu bixiyaa caawimaad bilaash ah. Qaar ka mid ah tusaalooyinka caawimaadka bilaashka ah ee OHA ay bixin karto waa: turjumayaasha luqadda dhegoolaha iyo luqadda hadalka, agabyo qoraal ah oo ku qoran luqado kale, farta indhoolaha, far waaweyn, maqal iyo qaabab kale. Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama aad su'aalo qabtid, fadlan kala xiriiir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.