



Ugu dambeyntii la cusbooneysiiday:
Sibtambar 4, 2020

Hagitaanka Dib u Furidda Gobolka oo Dhan – Ururada Madadaalada Dibadda

Amarka: Lambarka Amarka Fulinta 20-27, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Khusaynta: Hagitaankan wuxuu khuseeyaa Ururada Madadaalada Dibadda.

Hirgelinta: Ilaa xadka uu hagistan u baahan yahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa wax la fulin karo sida lagu qeexay Amarka Fulinta 20-27, qaybta 26.

Qeexitaano: Ujeedooyinka hagistan dartood, qeexitaanada soo socda ayaa lagu dhaqmi:

- “Ciyaaraha istaabashada buuxda leh” macnaheedu waa ciyaaraha ku lugta leh shardiga ama suurtagalnimada isu soo dhawaanshaha oo joogto ah ama xiriir jireed/istaabasho ka dhex dhacda kaqeybgalayaasha, waxaana ka mid ah laakiin aan kuma xaddidno Kubadda Cagta ee Mareekanka, Rugby-ga, Musaaracada, U-sacab tunka, Kubadda Koleyga, Hockey-ga, Qoob-ka-ciyaarka, Water Polo (Kubada Biyaha), Ciyaarta Lacrosse ee Ragga.
- “Ciyaaraha leh istaabasho/isku dhawaansho yar/dhexdhexaad ah” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno Softball-ka (Kubada Jilicsan), Baseball-ka, Kubadda Cagta, Kubbadda Gacanta, Ciyaarta Lacrosse ee Haweenka, Kubadda Cagta ee Mareekanka.
- “Ciyaaraha aan-istaabashada lahayn” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno Tennis-ka, Dabaasha, Golf-ka, Orodka Dheer, Orodka Dheer ee Garoonka Ciyaarta iyo Banaanka, dhiirgelinta iyo qoob ka ciyaarida aan istaabashada lahayn/dhinaca lagu sameeyo.

Ururada madadaalada dibedda waxaa looga baahan yahay inay:

- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Hagida Guud ee loogu talagalay Badrooniyaada..](#)
- Kahor dib u furida xiritaanka mudada dheer ah kadib, xaqiijiyaan in dhammaan jardiinooyinka iyo xarumaha ay diyaar u yihiin inay shaqeeyaan iyo in dhammaan qalabyada ay wanaagsan yihiin, sida ku xusan buugaagta dayactirka iyo hawlgallada ee khuseeya iyo hab-raacyada caadiga ah ee hawlgalka.
- Ka mamnuucaan kooxaha (koox ah 10 qof ama ka yar oo goobta wada yimid) inay isugu yimaadaan meelaha baabuurta la dhigto waqti ka badan inta caqliyan suurtoogalka

ah inay ku qaadato baakimida baabuurka/kicinta baabuurka iyo galida/ka bixida baabuurka.

- Calaamado iyo waxbarasho ku xoojiyaan muhiimada ay leedahay joogteynta masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud oo dhaxaysa kooxaha (koox ah 10 qof ama ka yar oo goobta wada yimid) ku socda tuwaalaha, jooga xeebaha iyo kuwa saaran jaraanjarada doonmaha.
- Xaqiijiyaan u hogaansanaanta Hagida [OHA ee loogu tallogaly Isku-imaadyada](#).
- Hubiyaan in kala fogaansho jireed oo ugu yaraan ah lix (6) fuud oo u dhexeeyo dadka kooxaha kala duwan ka tirsan la joogteeyo marka la joogo garoomada ciyaarta dibadda ah, oo ay kujiraan ciyaaraha biyaha.
- Dhiirrigeliyaan gacmo-dhaqashada markii la joogo gudaha iyo agagaarka garoon ciyaareed ee dibadda ah, oo ay ku jiraan goobaha biyo ku ciyaarka. Gacmo-nadiifiyaha wuxuu ku habboon yahay gacmo nadiif ah. Ururada madadaalada dibadda ayaa waxay gacmo nadiifiye (60-95% ka kooban aalkolo) ay siin karaan dadka isticmaalo garoomada dibadda ah.
- Xiraan sanduuqyada ciidda maadaama aan la oggolayn waqtigan.
- Mamnuucaan isboortiyada leh istaabasho jireed ee buuxda.
- Si dhammaystiran u nadiifiyaan musqulaha ugu yaraan laba jeer maalintii iyo, inay intii suurtagal ah, xaqiijiyaan in la heli karo agabyada nadaafaddu oo ku fillan (saabuunta, tiishka musqusha, gacmo-nadiifiye) maalinta oo dhan. Musqulaha aan la nadiifin karin laba jeer maalin kasta waa in la xiraa ama waa in lagu dhejiyaa calaamad sheegaysa in musqusha aan la nadiifin karin laba jeer maalin kasta.
- Si joogto ah u nadiifiyaan ugana dilaan jeermiska aagagga shaqada, aagagga dadka ku badan yihiin, iyo sagxadaha badanaa la taabto ee goobaha dadweynaha iyo goobaha gaarka ah ee jardiinooyinka iyo xarumaha.
- Dhejiyaan [calaamado waadax ah](#) (ee laga helo healthoregon.org/coronavirus) oo qorayo astaamaha COVID-19, oo weydiinayo shaqaalaha, tabarucayaasha, iyo macaamiisha qabo astaamaha inay joogaan guriga iyo cida lala xiriir haddii ay u baahanyihiin caawin.
- Qaabeeyaan goobaha caanka ah sida miisaska lagu cunteeyo ee aan yaalin gudaha hoyga/dhismayaasha, hoyga maalintii la isticmaalo, iyo dhismayaasha u furan dadweynaha si markaa ya masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud ugu dhaxeeysa kooxaha (kuraasta, kuraasta dhaadheer, miisaska). Dhejiyaan calaamado waadix ah si ay u xoojiyaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee booqdayaasha ka tirsan kooxo kala duwan.
- Dibu eegaan oo ay hirgeliyaan [Hagida Gobolka oo Dhan ee Maaskaraha, Daboolka Wajiga, Gaashaanka Wajiga](#).

Illaa iyo inta suurtagal ah, wakaaladaha madadaalada dibedda waa inay, laakiin loogama baahna:

- Tixgeliyaan xiritaanka goobaha beerta ee isku dhedhegan si loo fududeeyo in kooxaha jir ahaan kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuud.

- Tixgeliyaan u furida tuwaalaha hal dariiq si loo yareeyo istaabashada dadka lugeeynaya. Ka dhig dariiqyada socodka ee halka dhinac ah kuwa soo jiidasho leh haddii ay macquul tahay.
- Ku dhiirrigaliyaan dadweynaha inay booqdaan jardiinooyinka iyo goobaha madadaalada inta lagu jiro waqtiyada ay dadku ku yar yihiin sida ay qeexen ayna daabaceen maamulka jardiinooyinka ama aagagga madaddaalada.
- Ku dhiirrigaliyaan dadweynaha inay booqdaan jardiinooyinka iyo goobaha madadaalada ee u dhaw gurigooda, ka fogaadaan safarada habeenka ayna yareeyaan u safarka meel ka baxsan aagooda madaddaalada ee u dhow. Gaar ahaan uga dig dadweynaha in aysan u safrin meel ka baxsan gurigooda haddii ay ku nool yihiin aagg ay joogaan dad tiro badan oo qaba COVID-19 si looga hortago in shaqsiyaadka qaba COVID-19 balse aan muujinayn astaamo ay iyagoon u qasdin geeyaan fayruuska aag uu cudrka aad ugu yar yahay.
- Tixgeliyaan furida garoomada gaarka loo leeyahay, kuwa degmada, kuwa gobolka iyo federaalka haddii kala fogaanshaha jireed ee dadka la jogteyn karo. Jardiinooyinka Gobolka Oregon ayaa laga yaabaa inay go'aan gooni ah ka gaaraan furida xerooyinka gobolka iyagoo ku salaynayo diyaar ahaanshaha, awooda lagu joogteyn karo shuruudaha kala fogaanshaha jireed iyo iyagoo kala tashanayo Gubanatooraha.
- Tixgeliyaan furida jardiimada gaariga barafka haddiiba shuruudaha kala fogaanshaha jir ahaaneed la joogteeyo.
- Ku dhiirrigaliyaan booqdayaasha inay la imaadaan cunadooda, dhalooyinka biyaha iyo agabyada nadaafadda (oo ay ku jiraan gacmo nadiifiye), iyo sidoo kale inay qaadaan qashinkooda markay baxayaan.
- Ku dhiirrigaliyaan dadweynaha inay la madadaalaystaan xubnaha qoyskooda halkii ay la madadaalaysan lahaayeen kuwa ka tirsan goobahooda bulsheed ee ballaadhan.
- Ku dhiirrigaliyaan dadweynaha inay si baadqab leh u madadaalaystaan kana fogaadaan u safridda ama ku madadaalaysiga meelaha ay adag tahay inay ugu yaraan lix (6) fuud ka fogaadaan dadka kale ee aan ka tirsanayn kooxdooda.
- Qoondeeyaan shaqaale kormeero shuruudaha kala fogaanshaha jireed, xaqiijiyo in kooxaha aysan ka badnayn 10 qof, oona siiya waxbarasho iyo dhiirrigalin booqdayaasha si loo taageero u hogaansanaanta.
- Ka hagaajiyaan goobo gacmaha lagu maydho ama dhigaan gacmo-nadiifiye goobaha caanka ah sida goobaha lagu cunteeyo, hoyga maalintii, iyo dhismayaasha u furan dadweynaha.
- Tixgeliyaan inay dhigaan caag la iska dhex arki karo ama muraayada horta lacag-hayeyaasha ama miisaska xarunta booqdeyaasha, ama meelaha kale ee aadka ay u adag tahay in masaafo ah lix (6) fuud loo dhaxeeysiyo shaqaalaha, tabarucayaasha iyo booqdeyaashu.

Ilo Dheeraad ah:

- [Calaamado aad dhejin karto](#)

- [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Daboolka Wajiga, Gaashaanka Wajiga](#)
- [Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha](#)
- [Hagida CDC ee Maamulayaasha Jardiinooyinka iyo Xarumaha Madadaalada](#)

Helitaanka dokumintiga: Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.