



Ugu dambeyntii la cusbooneysiiday:  
Sibteembar 9, 2020

## Hagida Dib u furida Wajiga Koowaad – Bixiyayaasha Adeegyada Shaqsiyeed

**Amarka:** Amarka Fullinta Lambarka. 20-27, ORS 443.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

**Khusaynta:** Bixiyayaasha adeegyada shaqsiyeed ee gobolada ku jiro Wajiga Koowaad iyo Wajiga Labaad.

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

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

- “Bixiyayaasha adeegyada shakhsiyeed” waxaa loola jeedaa dukaamada tima jaraha, goobaha qurxinta jirka, goobaha daliiga caafimaad, goobaha qurxinta wajiga iyo daliiga maalintii ah, adeegyada dabiibka ee aan caafimaadka aheyn, goobaha qurxinta ciddiyaha, goobaha qurxinta maqaarka iyo qolalka lagu sameeyo shabooyinka jirka/duleelinta jirka.

### Baaritaanka Macmiilka:

Bixiyayaasha waxaa looga baahan yahay inay:

- La xiriiraan macmiilka kahor ballanta oo ay warsadaan:
  - Ma lahayd qufac cusub ama ka sii daraya?
  - Mal leedahay xummad?
  - Ma leedahay neefta oo ku qabata?
  - Ma u dhawaatay qof qaba astaamahan ama qof laga helay cudurka COVID-19 14-kii maalmood ee inna dhaafay?
- Ballanta dib ugu dhigaan macmiilka haddii uu “haa” uga jawaabo wax kamid ah su’aalaha sare ku xusan ilaa astaamaha macmiilku (qufac, xummad iyo neefta oo ku adag) la xalliyo, oo xummadduna iska tagto bilaa daawo ugu yaraan 24 saacadood, ama ugu yaraan 14 maalmood kadib u dhawaanshaha qof buka oo leh qufac, xummad, ama laga helay COVID-19.
- Dib u eegaan [macluumaadka ku saabsan sida COVID-19 isku qaadsiyaan](#) dadka: sida, qufaca, hindhisada, taabashada, ama sheeyada uu taabtay qof qabo fayraska.
- Diiwaangaliyaan macluumaadka xiriirka macmiilka, taariikhda iyo wakhtiga ballanta iyo bixiyaha macmiil kasta. Haddii uu jiro qof qaba COVID-19 oo la xiriira ganacsiga,

caafimaadka dadwaynuhu wuxuu uga baahan karaa ganacsigu inuu bixiyo macluumaadka si loo sameeyo baaritaanka raadraaca u dhawaanshaha cid kale. Haddii aan loo baahnayn, macluumaadkan waa la burburin doonaa kadib 60 maalmood laga bilaabo ballanta.

Ilaa xadka suurtoogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma ah:

- Tixgaliyaan inay isticmaalaan heerkulbeegyada aan dadka la taabsiin ee infaraaridka ah si loo hubiyo heerkulka macmiil kasta oo ganacsiga soo galaya.

U sharraxaan macmiil kasta oo leh heerkul ka sarreeya 100.3 digrii oo Fahrenheit ah inaan la siin karin adeegga, oo ballantana dib loogu dhigayo ilaa ugu yaraan 24 saacadood kadib marka xummadda iyo astaamaha kaleba baaba'aan bilaa daawo. Haddii macmiilku ay tahay inuu sugo baabuurkii guriga gayn lahaa, gee meel uu macmiilku iskii iskaga takoori karo shaqaalaha iyo macaamiisha kale.

## Hawlgallada:

Bixiyayaasha waxaa **looga baahan yahay** inay:

- Sida ugu dhakhsaha badan guriga ugu diraan shaqaalaha yeesha astaamaha COVID-19 (qufac, xummad, neefta oo ku adkaata, iwm.) una oggolaadaan shaqaalaha inuu ku laabto shaqada ugu yaraan 24 saacadood kadib marka xummadda iyo astaamaha kaleba ay iska baaba'aan bilaa daawo.
- U hogaansamaan shuruudaha lagu sheegay hagista, iyo sidoo kale dhammaan shuruucda iyo xeerarka maamul ee khuseeya kuwaasi oo bixiyuhu sida caadiga ah uu raaco.
- Go'aamiyaan, iyagoo kaashanaya maamulka ganacsiga markii loo baahdo, mugaa ugu badan ee ganacsiga si ay u joogteeyaan kala fogaanshaha dadka oo ah ugu yaraan lix (6) fuudh oo u dhaxeysa macmiishiisa ayna xadidaan dhigista.
- Xadidaan guud ahaan tirada bixiyayaasha iyo macaamiisha ee gudaha ganacsiga (oo ay kujiraan meelaha sugitaanka) mar kasta ayna diiradda saaraan joogtaynta kala fogaanta dadka oo ah ugu yaraan lix (6) fuudh oo u dhaxeysa dadka ku jira xarunta marka laga reebo siinta adeegyada sida daliiga, timo jarista, iwm.
- Ku laasimaan macaamiishu inay dhex sugaan baabuurkooda ama dibadda si loola soo xiriiro marka bixiyuhu diyaarka u noqdo ballanta.
- Xadidaan booqashooyinka ballamaha la muddeeyo. U sii diyaari qaabka aan baabuurka laga soo dagayn iibsiga ka baxsan ballamaha adeegyada la muddeeyey.
- U xilsaaraan hal bixiye halkii macmiilba marfiska oo dhan.
- Hubiyaan inay ugu yaraan lix (6) fuudh isku jiraan labadii bixiyeba/macmiilba. Haddii ay daruuri tahay, isticmaal xarumo xadidan tiro ahaan oo dib u habee xilliyada shaqada si aad u raacdo shuruudaha kala fogaanshaha dadka. Joogtee masaafaha ah ugu yaraan lix (6) fuud oo u dhaxeeyso bixiyaha iyo macmiilka ilaa adeeg la siinayo kaasi oo uga baahan bixiyaha inuu uga soo dhawaado lix (6) fuud macmiilka.

- Dhejiyaan calaamado waadax ah oo sheegaya astaamaha COVID-19, oo u sheegaya shaqaalaha iyo macaamiisha astaamahaas leh inay guriga joogaan, iyo cidda ay la xiriirayaan haddii ay u baahdaan caawimo.
- Meesha ka saaraan dhammaan shayada aan daruuriga ahayn sida magaasiinada, jaraa'idada, liisaska adeegga, iyo shay kale oo kasta oon daruuri ahayn sida waxsoosaarka waraaqaha, cuwaafaha, iyo cabbiraanada.
- Bixiyaan tababar, agabyada waxbarashada (ee laga helo [healthoregon.org/coronavirus](http://healthoregon.org/coronavirus)), iyo fullinta nadaafadda ku haboon, gacmo dhaqida, edabta qufaca iyo hindhisada, iyo u isticmaalida qalabka ilaalada iyo tallaabooyinka kale ee dhammaan shaqaalaha.
- Hubiyaan in qolalka nasashada si dhammaystiran loo nadiifiyo jeermiskana looga dilo iyo inayna shaqaaluhu iskugu iman.
- Si dhammaystiran u nadiifiyaan suuliyada ugu yaraan halmar maalintii ayna ku dadaalaan agabka nadaafaddu inuu ku fillan yahay (saabuunta, waraaqaha musqusha, jeermis-dilaha gacmaha) maalinta oo dhan.
- Dib u eegaan oo ay fulliyaan [Hagida Guud ee loogu tallogalay Badrooniya](#).

Ilaa xadka suurtoogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma aha:

- Tixgaliyaan u isticmaalidda dahaadhada caagga ah kuraasta marada ku daboolan sababtoo ah si haboon looma nadiifin karo jeermiskana loogama dili karo.
- Tixgaliyaan inay joojiyaan isticmaalka buugaagta ama kaararka ballanta ee waraaqda ah ayna ku baddalaan qaab elektaroonik ah.
- Yareeyaan isticmaalka lacagta cad, ayna u dhaqaan gacmaha si fiican kadib wax iibsi kasta. Wax ku iibsiiga kiridhit/dhibit kaar ama qaabab elektaroonik ah ayaa wanaagsan, adigoo isticmaalaya teknoolojiyadda taabshada/masaxidda/bilaa saxeexa.

## Tallaabooyinka dhawrista qofka:

Bixiyayaasha waxaa looga baahan yahay inay:

- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskaraha, Gaashaanka Wajiga, Daboolka Wajiga](#).
- U xiraan macmiil kasta goob nadiif ah, haddii ay khusayso, si ay ugu adeegaan. Ganacsiyadu waxay tixgalin karaan isticmaalka maryaha halka mar la isticmaalo.
- U xirtaan toob nadiif ah macmiil kasta. Ganacsiyadu waxay tixgalin karaan isticmaalka toobka/goonka halka mar la isticmaalo.
- Ku dhaqaan gacmaha biyo saabuun leh oo diirran, ugu yaraan 20 ilbiriqsi inta u dhaxaysa adeegga macmiil kasta.
- Ka codsadaan macaamiisha inay gacmaha ku dhaqdaan biyo saabuun leh oo diirran, ugu yaraan 20 ilbiriqsi kahor adeegga.
- Dhaqaan gacmaha kadib isticmaalidda taleefanka, kombiyuutarka, diiwaanka lacagta iyo/ama mashiinka kiridhit kaarka, ayna masaxaan meelahan isticmaal kasta.

- Hubiyaan dhammaan waaskadaha yaala goobta shaqadu inay leeyihiin saabuun iyo waraaqo.
- Ku dhejiyaan calaamadaha gacmo dhaqista suuliyadaha.

Ilaa xadka suurtoogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma aha:

- Tixgaliyaan isticmaalidda heerkulbeegyada aan la taaban ee infaraaridhka ah si ay u hubiyaan heerkulka shaqaale kasta kahor inta ayna shaqada galin. Sida ugu dhakhsaha badan ugu dir guriga shaqaalaha leh heerkul ka sarreeya 100.3 digrii Fahrenheit oo ha oggolaan shaqaaluhu inuu ku soo laabto shaqada ilaa ugu yaraan 24 saacadood kadib marka xummadda iyo astaamaha kale ay baaba'aan bilaa daawo.
- Xirtaan maaskarooyinka heerka caafimaad markii ay bixinayaan adeegyo u baahan isku dhawaansho aad ah (ka yar 6 fuudh), sida tima jarista, duugista ama qurxinta cagaha.
- Xirtaan gaashaanada wajiga iyo daboolka wejiga marka la bixinayo adeegyada fool-ka-foolka ah, sida xiirista shaarubaha iyo nashqadaynta sunniyaasha.
- Siiyaan shaqaalaha maaskarooyinka heerka caafimaad iyo gaashaanada haddii bixiyuhu uu ugu baahan yahay isticmaalkooda adeegyada qaar.

U oggolaan macaamiisha xiran daboolka wejiga inay iskaga saaraan daboolka adeegyada qaar; tusaale ahaan, macmiil uma baahna inuu xirto daboolka wejiga marka calool-calool ugu jiiro miiska daliiga. Adeegyada qaar, sida gaabinta shaarubaha ama garka, waxay u baahan karaan in weji daboolka marada ah, waraaqda ah ama halka mar la isticmaalo si kumeel gaar ah loo furo.

- Xiro gacmo-gashiyada halka mar la isticmaalo marka aad u adeegayso macmiilka oo baddal gacmo-gashiyada macmiil kasta.
- U sheeg macaamiisha inay soo dhaqdaan timaha kahor inta ayna imaan ballantooda.
- Ka dheeraw taabashada fool-ka-foolka ah markaad lix (6) fuudh ka yar u jirto macaamiisha.
- Markasta maro nadiif ah xiro inta udhaxaysa macmiisha haddii aad bixinayso adeegyo u baahan in macmiilka aad loogu sii dhawaado sida daliiga iyo farshaxanka taatuuga.
- Xiro dhar nadiif ah inta aadan shaqada ka bixin maalin kasta.

Macaamiisha waxa laga rabaa in ay:

- Raacaan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Waji Daboolada](#).

## Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Bixiyayaasha waxaa looga baahan yahay inay:

- Gabi ahaan nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan meelaha shaqada oo dhan kahor inta aysan furin kadib markii ay muddo xirnayd. Jeermiska ka dilaan dhammaan oogoooyinka, qalabka, iyo maryaha linen-ka, xiitaa haddii intii aan ganacsiga la xirin la nadiifiyey.
- Icticmaalaan jeermis-dilayaasha Hay'adda Ilaalinta Deegaanka (EPA) ka diiwaangashan oo lagu calaamadiyey la dagaalanka bakteeriyada, fayraska iyo

fangaska. Ma jirto alaab lagu calaamadiyey COVID-19 weli, laakiin qaar badan ayaa waxay inay waxtar u leeyihiin korona fayraska aadanaha ku muujin karaan summadda ama waxaa laga heli karaa websaytkooda. EPA waxay leedahay liis jeermis-dilayaal ah oo buuxiyey shuruudaha EPA oo loo isticmaalo fayraska keena COVID-19. Haddii aad shaki ka qabto waxtarka waxsoosaarka, ka hubi websaytka EPA.

- Qasaan oo ay baddalaan jeermis-dilaha qalabka lagu nadiifiyo maalin kasta dhakhsana u baddalaan haddii wasakhaw ku dhaco maalinta oo dhan. Jeermis-diluhu wuxuu kaliya wax taraa oogo nadiif ah, sidaa darteed ku nadiifi oogooyinka oo dhan iyo qalabka biyo kulul oo saabuun leh, nadiifiye kale oo habboon ama masaxaadaha nadiifinta (haddaad isticmaalayso masaxaado, hubi inaad gaarsiiso sagxada oo dhan) kahor jeermis ka dilidda.
- Ka eegaan muddada uu ku qallalayo summadda si jeermis-diluhu waxtar u yeesho. Wakhtiga qallalistu waa muddada ay ku qaadato jeermis-dilaha inuu oogada ka qoyanaado, taasi oo u oggolaanaysa inuu wada laayo jeermiska. Wakhtiga qallalista ee caadiga ah ee muquurista/buufinta waa toban (10) daqiiqo, wixii ah masaxaadaha jeermis-dilaha ahna, wakhtigu waa laba (2) ilaa afar (4) daqiiqo.
- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan dhammaan oogooyinka goobaha shaqada iyo qolka daawaynta, oo ay kujiraan marfushyada dushooda, kabadhada iyo sidooyinka albaabka, kuraasta, meelaha madaxa la saaro iyo meelaha gacmaha la saaro. Nadiifi oo jeermiska ka dil dhammaan qalabka dib loo isticmaalo oo ku rid meel hawada ka xiran. Nadiifi oo jeermiska ka dil dhammaan qalabka korontada ku shaqeeya (sida xarkaha), maqasyada, sheefinta, ilkaha sheefinta, kilibiska, duubayaasha, gafeeraha, burushyada, gaari-gacmeedyada iyo shay kasta oo kale oo loo isticmaalo adeegyada macmiilka ah.
- Hubiyaan si ay u xaqiijiyaan dhammaan alaabta goobta shaqada, sida looshinada, giriimyada, xayraha, dharka shaqada, iyo wixii kale ee la mid ah in had iyo jeer lagu rido weel xiran. Haddii ay dhici waydo, iska tuur oo qaar kale soo qaado. Iska tuur wixii alaab ah ee ay dhici karto in lagu wasakheeyey isticmaal nadaafad daran oo kuwa cusub ku baddal.
- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan oogooyinka aan daloolada lahayn, quruuradaha, birta iyo caagga, oo ay kujiraan meelaha shaqada, meelaha dadku ku badan yihiin, iyo meelaha badanaa la taabto ee dadwaynaha iyo meelaha shaqaalaha oo kaliya ah ee ganacsiga.
- Kaliya isticmaalaan oogooyinka daloolka leh/jilcan (sida faylashada kartoona ah, dhawrayaasha, aaladaha wax lagu duleeliyo, iwm.) halmar kadibna iska tuuraan sababtoo ah jeermiska lagama dili karo.
- Ku dhaqaan dhammaan maryaha linens-ka ah, bustayaasha, tuwaalada, goonada, iyo toobabka biyo kulul oo saabuun leh ayna ku qallajiyaan heerka ugu diirran ee la oggol yahay. Ku kaydi armaajo ayna hawadu u soo galayn kadib marka macmiilku isticmaalo. Ku kaydi dhammaan linen-ka la isticmaalay/wasakhda ah meel ayna hawadu u soo galayn.
- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan dhammaan saladaha linen-ka ah iyo weelka qashinka oo kaliya isticmaalaan weel la xiri karo ayna la isticmaalaan dhawrayaal laga saari karo lana tuuri karo.

- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan dhammaan meelaha iibka, oo ay kujiraan waxsoosaarka ugu yaraan maalin kasta. Isku day inaad ka ilaaliso macaamiisha inay taabtaan waxsoosaarka ayna doonayn inay iibsadaan.
- Siiyaan gacmo nadiifiye iyo softi shaqaalaha iyo macaamiisha, haddii la heli karo.
- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan DHAMMAAN oogooyinka suuliyada sida dhulka, waaskadaha, iyo fadhiyada suuliga. Ku kaydi waraaqaha armaajo xiran oo bixi saabuunta gacmaha. Dhig weel qashinka lagu rido halka laga soo galayo. Meesha ka saar wax kasta oo aan looga baahnayn suuliga.
- Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan dhammaan fadhiyada, tuumbooyinka, biyo saydhinta, sidooyinka foystiga, kuraasta shaambooga iyo meelaha gacmaha la saaro isticmaal kasta. Masax dhammaan badeecadaha iyo khaanadaha yaalo gadaasha baarka. Iska tuur oo baddal waxsoosaar/badeeco kasta oo aan lagu kaydin weel xiran kahor inta aadan furin muddo uu xirnaa kadib.
- Faaruqiyaan dhammaan weelka xaydha oo jeermiska ka dilaan kahor inta aadan dib ugu shubin xaydh cusub kahor inta aadan dib u furin muddo uu xirnaa kadib. Soo gado aaladaha alaab-gelinta oo cusub oo halmar la isticmaalo oo lagu tuuri karo weelka qashinka ee hawada ka xiran. Weelka qashinka ee hawada ka xiran waa inuu leeyahay dabool oo lagu dhawraa kiish bac ah oo halmar la isticmaalo.

Ilaa xadka suurtoogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma aha:

- Dhigaan gacmo nadiifiye dhammaan goobaha shaqada si shaqaalaha iyo macaamiishu u isticmaalaan.

## Ilo Dheeraad ah:

- [Calaamado aad dhejin karto](#)
- [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Waji Daboolada](#)
- [Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha](#)

**Helitaanka Dukumiintiga:** Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay kugu siin 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](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).