XAFIISKA AGAASIMAHA
Kate Brown, Gobanatoore

Oregon Health Authority

500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
Codka: 503-947-2340
Faakiska: 503-947-2341

Taariikhda Dhaqangalka: Diseembar 3, 2020

Hagitaanka Qaybta/Waaxda – Bixiyeyaasha Adeegyada Shakhsiyeed

Maamulka: Wareegtada Lambarkeedu Yahay 20-66, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Khusaynta: Bixiyayaasha adeegyada shakhsiga ee gobolka oo dhan.

Hirgelinta: Ilaa xadka ay hagistan u baahan tahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa wax la fulin karo sida lagu qeexay baragaraafka 10-aad ee Wareegtada Lambarkeedu yahay 20-66.

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

- “Bixiyeyaasha adeegyada shakhsiyeed” waxaa loola jeedaa dukaamada timaha lagu jarto, goobaha timaha loogu galaamo haweenka, dhaqamada isqurxinta, goobaha daliiga caafimaad, goobaha daliiga wajiga iyo daliiga maalintii ah, adeegyada dabiibka ee aan caafimaadka la xiriirin, goobaha ciddiyaha lagu qurxiyo, goobaha maqaarka lagu madoobeeyo, iyo qolalka lagu sameeyo taatuuyada jirka (sawirada jirka)/goobaha lagu sameeyo duleelada lagu xardho jirka.

Baaritaanka Macmiilka:

Bixiyayaasha waxaa **looga baahanyahay** inay:

- La xiriiraan macmiilka kahor ballanta oo ay warsadaan:
  - Ma leedahay qufac cusub ama ka sii daraya?
  - Mal leedahay xummad?
  - Ma leedahay neefta oo ku qabata?
  - Miyaa kugu dhacay lumin cusub oo urta/dhadhanka?
  - 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 macmiilka (qufac, xummad iyo neefta oo ku adag) la xalliyo, oo xummaduna iska tagto bilaa daawo ugu yaraan 24 saacadood, ama ugu yaraan 14 maalmood kadib u dhawaanshaha qof buka oo qaba qufac, xummad, ama laga helay COVID-19.
- Dib u eeg macluumaadka ku saabsan sida COVID-19 iskugu faafo qof ku qof caadi ahaan inta lagu jiro mudooyinka dhawaanshaha dhow ee (gudaha qiyaastii lix fiit) u

dhaxeyso dadka, lagu magacaabo, oo qufaca, ama hindhista, hadalka, neefsiga, taabashada, ama dhinaca 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 suurtogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma aha:

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

U sharax macmiil kasta oo leh heerkul 100.4 digrii ama ka sareeyo inaan la siin karin adeegyada, 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, sii boos meesha macmiilka isku gooniyeyn karo ee shaqaalaha iyo macaamiisha ka baxsan adiga oo daboolayo maaskarooyinka.

Hawlgallada:

Bixiyayaasha waxaa looga **baahan yahay** inay:

- Sida ugu dhakhsaha badan guriga usoo dir shaqaale walba ee qaba astaamaha sida COVID-19 (qufac, xummad, neefta oo ku adkaata, luminta urta/dhadhanka iwm.) oo ha u ogolaan shaqaalaha inuu ku laabto shaqada si uga shaqeeyo illaa 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 caadiyan 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. Isticmaal aag ah 35 fuud oo laba jibbaaran qofkiiba oo ah barxad la adeegsan karo taasi oo ah hagida go'aaminayso tirada ugu badan.
- Xadidaan guud ahaan tirada bixiyayaasha iyo macaamiisha ee gudaha ganacsiga (oo ay kujiraan meelaha sugitaanka) mar kasta ayna joogteeyaan kala fogaanshaha dadka oo ah ugu yaraan lix (6) fuud oo u dhaxeysa dadka ku jira xarunta marka laga reebo marka loo baahdo bixinta adeegyada sida daliiga, timo jarista, iwm.
- Ku laasimaan macaamiishu inay ku dhex sugaan baabuurkooda ama dibadda si loola soo xiriiro marka adeeg bixiyuhu uu diyaar 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, xadid tirada xarumaha oo dib u habee xilliyada shaqada si aad u raacdo shuruudaha kala fogaanshaha dadka. Joogtee masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud oo u dhaxeyso 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. Bixiyayaasha adeegyada shakhsiga waxay siiyaan macaamiisha biyo iyada oo la isticmaalayo saldhigyada biyaha isu adeega.
- Bixiyaan tababar, agabyada waxbarashada (ee laga helo healthoregon.org/coronavirus), iyo fullinta nadaafadda ku haboon, gacmo dhaqida, edabta qufaca iyo hindhisada, iyo u isticmaalida qalabka ilaalada kale iyo tallaabooyinka ku aadan 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 hirgeliyaan Hagida Guud ee loogu talagalay Loo-shaqeeyaasha iyo Ururada.

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

- Tixgaliyaan u isticmaalidda daboolo caag ah kuraasta maryaha ku daboolan sababtoo ah kuraasta maryaha ku daboolan si habboon looma nadiifin karo jeermiskana loogama dili karo.
- Tixgaliyaan inay joojiyaan isticmaalka buugaagta ama kaararka ballanta ee waraaqda ah ayna kuwaasi ku baddalaan qaab elektaroonik ah.
- Yareeyaan isticmaalka lacagta cad, ayna u dhaqaan gacmaha si fiican kadib wax iibsi kasta. Wax ku iibsiga kaararka amaahda (kiridhit)/deynta (dhibit) ama qaabab kaloo elektaroonik ah ayaa wanaagsan, adigoo isticmaalaya teknoolojiyadda taabshada/masaxidda/bilaa saxeexa.

Tallaabooyinka dhawrista qofka:

Bixiyayaasha waxaa looga **baahan yahay** inay:

- U hoggaansamaan Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Daboolada Wajiga, Gaashaanka 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 suurtogalka 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 100.4 digrii ama ka sarreeya oo ha u ogolaan shaqaalaha 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 ogolow macaamiisha xiran maaskaro, waji dabloolida ama daboolada wajiga inay isaga saaraan daboolada oo adeegyada qaar; tusaale ahaan, adeegyada qaar sida jarida shaarbaha ama garka, waxay u baahan karaan in maaskaraha, waji daboolashada ama daboolka wajiga in si ku meelgaar ah looga saaro.
- 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 looga **baahanyahay** in ay:

- U hogaansan Hagida Maaskaraha Gobolka oo dhan, Daboolashada Wajiga, Daboolka Wajiga.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Bixiyayaasha waxaa looga **baahan yahay** inay:

- Gabi ahaanba nadiifi oo jeermiska ka dil aagaga shaqada oo dhan kahor inta aadan furin kadib markii ay muddo xirnayd. Jeermiska ka dilaan dhammaan oogooyinka, qalabka, iyo maryaha linen-ka, xiitaa haddii intii aan ganacsiga la xirin la nadiifiyey.
- Isticmaal jeermisdilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaaladda Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- 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 kartoonka 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 suurtogalka ah, bixiyayaashu waa inay, laakiin shardi kuma aha:

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

Khayraadyo dheeraad ah:

- Calaamado aad soo dhejin karto
- Habraaca hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolada, Gaashaanka Wajiga
- Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha

Helitaanka dukumiintiga: 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 Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.