



Cusbooneysiinta ugu dambeysay : Luulyo 24, 2020

Hagida Dib u Furidda Wajiga Labaad — Hawlwadeenada Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Dibadda

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

Khusaynta: Hagidaan waxaa loogu tallogalay labadaba xarumaha madadaalada gudaha iyo dibada ee gobolada ku jiro Wajiga Labaad. Dhammaan xarumaha madadaalada gudaha iyo dibadda waa inay ku howlgalaan sida waafaqsan hagidaan illaa haddii kale lagu qeexo hagida kale ee OHA. Madxafyada dhaxgalka lama ogola in la furo ama ay shaqeeyaan waqtigaan.

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.

Ogsoonow: Fadlan sidoo kale fiiri hagida gaarka ah ee loogu talagalay [goobaha](#) iyo [xarumaha biyaha la xiriira, sida barkadaha](#).

Hawlwadeenada xarumaha madadaalada gudaha iyo dibadda waxa looga baahan yahay inay:

- Ku xadeyaan mugga ugu badnaan 100 qof oo gudaha kujira ama 250 qof oo banaanka joogo, mana aha inay tirada dadka dhaafto 250 oo joogo gudaha iyo banaanka; ama tirada dadka, oo ay ku jiraan shaqaalaha, iyadoo ku saleysan mugga goobta (cabirka baaxada aaga/mugga goobta), **mid alle midee yar**.
- Xaqiijiyaan in dhammaan 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.
- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Hagidda Guud ee Badrooniya](#).

Tallaabooyinka kala Fogaanshaha Dadka

- Go'aamiyaan mugga ugu badan ee aag kastoo madadaalo oo gudaha iyo dibadda ah si loo joogteeyo shuruudaha masaafu ah ugu yaraan lix (6) fuud oo u dhaxayso kooxaha, iyo inay xadidaan tirada shakhsiyaadka dhismaha jooga.
- Hubiyaan in kala fogaansho ugu yaraan ah lix (6) fuud uu u dhexeeyo dadka kooxaha kala duwan ka tirsan. Caddeeyaan in xubnaha isku kooxda ka tirsan ay kaqaybqaadan karaan hawlaha si wadajir ah, ay saf wada gali karaan, iwm. oo ayna waajib ahayn inay lix (6) fuud kalal fogaadaan.
- Diyaariyaan kuraasta iyo/ama qaabdhismeedka ciyaarta iyagoo ku dhaqmaya shuruudaha kala fogaanshaha dadka.

- Isku geynin kooxyada ama aysan ogolaan wadaagida fadhiga ee shaqsiyaadka aanan ku jirin isla kooxda.
- Bixiyaan ama xaddidaan kuraasta/miisaska/marinada imw. si ay u taageeraan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee ah in dadka aan wada soconin ay kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuud.
- Ka mamnuucaan dadka ka tirsan kooxyada kala duwan iskugu imaanshaha aag walba oo xarunta ah, gudaha iyo banaanka labadaba, oo ay ku jiraan qeybaha baakinka.
- Mamnuucaan hawlgalada iyo isticmaalka dhammaan meelaha ciyaaraha/barkad kubadeedka/garoomada ciyaaraha.
- Mamnuucaan ciyaaraha istaabashada leh sida lagu sheegay [hagida Ciyaaraha Madadaalada](#).
- **Ayna shaqayn**, haddii aysan awoodin joogtaynta kala fogaanshaha ugu yaraan lixda (6) fuud sida uu dhigayo hagidani, marka laga reebo macaamilo kooban ama haddii ayna awoodin ku dhaqanka dhammaan shuruudaha hagidani. Shuruudaha xiristu waxay khusaysaa hawlgallada gudaha iyo dibadda labadaba marka laga hadlayo ururada labadaba leh.

Shaqaalaha

- Ku laasimaan dhammaan shaqaalaha inay xirtaan maaskaro, gaashaanka wajiga, dabool waji oo ah maro, xaanshi ama mid fur-oo-tuur ah sida waafaqsan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Daboolka Wajiga](#). Haddii shaqaale uusan xiran karin maaskaro, gashaanta ama waji daboolka naafanimo darteed, batroonigu waa inuu kala shaqeeyaa shaqaalaha si loo go'aamiyo in aqbilaad macquul ah la siin karo. Aqbilaada macquulka ah kuma jirto in la iskaga oggolaado shaqaalaha gudaha isaga oo aan xirnayn maaskaro, daboolka wejiga ama gaashaanka wajiga. Waxaa jira waqtiyo xaddidan oo aysan ahayn in shaqaaluhu xirto maaskaro, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga marka la joogo goob lagu dabaqayo [hagida gobolka oo dhan](#), laakin aan jirin ka dhaafida Badrooniga waa inuu la shaqeeya waaxdooda shaqaalaha ama uu la hadlaa lataliyahooda sharciga si loo go'aamiyo dooqyadooda sharciga ah ee arintaan lagu sheegayo. Loo shaqeeyayaasha waxay sidoo kale kala xiriiri karaan [Xafiiska Shaqaalaha iyo Warshadaha \(BOLI\)](#) wixii caawimaad farsamo ah.
- Loo-shaqeeyayaashu waxa waajib ah inay shaqaalaha siiyaan maaskarooyin, gaashaanada wajiga, ama daboolada wajiga.
- Ku tabobaraan dhammaan shaqaalaha hawlgallada nadiifinta (hoos eeg) iyo dhaqanada fayodhawrka ee ugu wanaagsan oo ay kujiraan ku dhaqista gacmahooga in badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- Dib u eegaan ayna isticmaalaan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Daboolka Wajiga](#).

Daboolada Wajiga ee Booqdaha

- Dhammaan macaamiisha iyo martida waxaa looga baahanyahay inay raacaan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskaraha, Gaashaanka Wajiga, Daboolka Wajiga](#).

Nadiifinta

- Shaqaalaha waxa ku waajib ah inay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan meelaha shaqada, meelaha dadku ku badan yihiin, iyo meelaha taabashadu ku badan tahay ee macaamiisha iyo shaqaalaha ee xarumaha gudaha iyo dibadda labadaba. Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay [Wakaalada Illaalinta Deegaanka \(EPA\)](#) ee loogu talloagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19. Ma jiraan badeeco lagu qorayo COVID-19 weli, laakin badeecooyin badan waxay yeelanayaan qoraal ama warbixin laga heli karo websaydyada oo ku saabsan wax ku oolkooda ee fayraska corona ee aadanaha.
- 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.
- Shaqaaluhu waa inay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan DHAMMAAN ciyaaraha, kubadaha, qalabka la wadaago iyo aaladaha kale ee ciyaaraha ama qalabka ee taabashadu ku badan tahay inta u dhaxaysa isticmaalada.

Calaamado Dhejinta

- Dhejiyaan [aastaamo cad](#) ee ku qoran aastaamaha COVID-19, oo weydiinayo shaqaalaha, tabarucayaasha iyo martida qaba aastaamaha inay guriga joogaan iyo cida lala xiriiro haddii ay u baahanyihiin caawin.
- Isticmaalaan [calaamado cad](#) si ay dadka ugu dhiirrogeliso kala fogaanshaha jir ahaanta.
- Dhajiyaan [calaamado waadax ah](#) oo kusaabsan shuruudaha maaskaraha, daboolka wajiga, ama waji daboolida.

Shuruudo dheeraad ah

- Ay xirnaanshaha ku daayaan meelaha ay u badan tahay inay dadku isku yimaadaan (oo ay kujiraan laakiin aan ku xadidnayn garoomada ciyaarta, dhismayaasha ciyaarta gudaha iyo dhismayaasha ciyaaraha sii daynta).
- Xiraan daryeelka carruurta la geeyo.
- Ku xadidaan kooxaha wada socda 10 qof ama ka yar. Ha iskugu geyn kooxaha/martiyada fadhiga la wadaago kuwaasi oo aan dooran inay isugu yimaadaan goob fadhi wadaag. Dadka wada socda ee wada fadhiga hal miis ma aha inay kala fogaadaan lix (6) fuud.
- Ka mamnuucaan kooxaha (koox ah 10 qof ama ka yar oo goobta wada yimid) inay isugu yimaadaan meelaha baabuurta la dhigto iyo meelaha kale ee la wadaago waqti ka badan inta caqliyan suurtoogalka ah inay ku qaadato baakimida baabuurka/kicinta baabuurka iyo galida/ka bixida baabuurka.
- Qaabeeyaan goobaha la wadaago, sida miisaska lagu cunteeyo, hoyga maalintii la isticmaalo, iyo dhismayaasha u furan dadweynaha si markaa ay masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud ugu dhaxayso kooxaha (kuraasta, kuraasta dhaadheer, miisaska).

Dhejiyaan calaamado waadix ah si ay u xoojiyaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee booqdayaasha ka tirsan kooxo kala duwan.

- Ay soo xiraan dhammaan hawlaha xarumaha ugu dambayn 10 g.d.
- Raacaan [Hagida Wajiga Labaad ee Makhaayadaha/Biibitooyinka/Baararka qamriga/Qolalka Dhadhaminta/Meelaha isbiiridka lagu sameeyo](#) , haddii ay bixiyaan cunto iyo/ama cabbitaan.
- Raacaan [Hagida Dukaamada Tafaariqda](#) haddii aad ka shaqeyneysid dukaanka tafaariqda ee dhismaha.

Illaa iyo xad inta suurtagal ah, hawladeenada xarumaha madadaalada gudaha iyo dibadda waa inay, laakiin shardi kuma ahan in:

Tallaabooyin Kala Fogaanshaha Dadka oo Dheeraad ah

- Dhiirgeliyaan boos celinta ama kula taliyaan dadka inay taleefan iska hormariyaan si ay u xaqiijiyaan mugga xarunta. Doorbidaan nidaamka boos celinta taleefanka oo u saamaxaya dadka inay ku sugaan baabuurta oo xarunta soo galaan kaliya marka taleefan ama farriin qoraal ah loogu sheego inay meeli bannaan tahay.
- Qof u qoondeeyaan soodhawaynta ama qaabilida si ay u maareeyaan qulqulka macaamiisha isla markaana ula socdaan kala-fogaanshaha dadka marka ay macaamiisha safka ku jiraan, dalabka dhiibanayaan, iyo marka ay soo galayaan ama ka baxayaan meherada. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab kaco.
- U sameeyaan shaqaale la socda shuruudaha kala fogaanshaha dadka, si markaa kooxuhu ayna uga badnaan 10 qof, iyo si ay uga caawiyaan booqdayaasha inay fahmaan shuruudahan.
- U qoondeeyaan shaqaale la socda booqdayaasha aadaya meelaha la wadaago sida suuliyada si ayna booqdayaashu iskugu ururin.
- U jiheeyaan socodka dadka hal jiho si ay u yareeyaan inay booqdayaashu isku dhawaadaan. Dheji calaamadaha wadooyinka lugeynta oo hal dhinac ah si loo arko, haddii ay macquul tahay.
- Xadidaan tirada shaqaalaha ee la shaqaynaya ama la macaamilaya koox kasta.
- Ku dhiirrigaliyaan booqdayaasha inay la madadaalaystaan xubnaha qoyskooda halkii ay la madadaalaysan lahaayeen kuwa ka tirsan goobahooda bulsheed ee ballaadhan.
- Ku dhiirrigaliyaan booqdayaasha inay si baadqab leh u madadaalaystaan kana fogaadaan u safridda ama ku madadaalaysiga meelaha ay adag tahay inay ugu yaraan lix (6) fuudh ka fogaadaan dadka kale ee aan ka tirsanayn qoyskooda.
- 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 masafo ah lix (6) fuudh loo dhaxaysiiyo shaqaalaha, tabarucayaasha iyo booqdeyaashu.

Nadiifinta/Fayodhawrka

- Tixgeliyaan inay gudaha iyo hareeraha xarunta ka hagaajiyaan goobo gacmo dhaqid oo loogu talagalay in macaamiisha isticmaalaan. Gacmo-nadiifiyaha wuxuu ku habboon yahay gacmo nadiif ah; meheraddaha ayaa siin kara macaamiisha gacmo-nadiifiye (ka kooban 60-95% aalkolo). Gacmo-nadiifiyaha waa inuusan beddel u noqon gacmo-dhaqashada shaqaalaha.

Xarumaha dibadda

- Tixgeliyaan xiritaanka goob kasta oo kale oo beerta si loo fududeeyo in kooxaha jir ahaan kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuudh.
- Ku dhiirigeliyaan booqdayaasha inay la imaadaan cunadooda, dhalooyinka biyaha iyo agabyada nadaafadda (oo ay ku jiraan gacmo nadiifiye).
- Ku dhiirigeliyaan booqdayaasha inay qashinkooda sii qaataan marka baxayaan.

Illo Dheeraad ah:

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

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. Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama aad su'aalo qabtid, fadlan kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.