XAFIISKA AGAASIMAHA
Kate Brown, Gobanatoore

Oregon Health Authority

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

Cusbooneysiinta ugu dambeysay: Luulyo 24, 2020

Hagista Dib u furida Wajiga Labaad — Maqaayadaha, baararka, Meelaha qamriga lagu sameeyo, Baararka qamriga, Meesha waynta lagu sameeyo, Qolalka dhadhaminta iyo Meelaha isbiriidka lagu sameeyo

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

Khusaynta: Hagistaan waxay quseysaa maqaayadaha, baararka, meelaha qamriga lagu sameeyo, baararka qamriga, meesha waynta lagu sameeyo, qolalka dhadhaminta iyo meelaha isbiriidka lagu sameeyo ee gobolada ku jiro Wajiga Labaad.

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

Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta:

Ganacsiyadu waa inay:

- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan Hagidda Guud ee Badrooniyada.
- Ku xadeeyaan tirada isu imaanshaha ugu badnaan 100 qof oo gudaha ah ama 250 qof oo dibada ah, oo aynan ka badan 250 gudaha iyo dibadaba; ama tirada dadka, oo ay ku jiraan shaqaalaha, sida ku saleysan go'aaminta tirada (cabirka baaxada aaga/joogitaanka), mid alle midkii ka yar.
- Xaqiijiyaan in miisasku kala fog yihiin ugu yaraan lix (6) fuud si markaa ugu yaraan lix (6) fuud ay ukala fog yihiin dadka, oo ay ku jirto marka macaamiishu fariisanayaan ama ka kacayaan miisaska.
    - Ganacsiyadu waxay u baahan doonaan inay go'aamiyaan qaabaynta kuraasta si ay ugu hoggaansamaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed. Haddii la heli karo, ganacsiyadu waxay u oggolaan karaan inay ballaariyaan ganacsigooda oo ay banaanka ka hagaajiyaan goobo ay ku bixiyaan adeegooda si markaa loo joogteeyo ilaalinta shuruudaha kala fogaanshahha jireed ee ah in dadku kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuud.

    - Bixiyaan ama xaddidaan kuraasta si ay u hirgeliyaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee ah in dadka aan wada soconin ay kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuud.
    - Haddii kuraasta qolalka/qaybaha yaryar ee fadhiga ay dhabarka isku hayaan, qol/qayb kasta ka isticmaal keliya hal dhinac, in iyadoo la raacayo hagista hoose walxo loo dhaxaysiiyo kuraasta mooyee.
- Ku xadidaan kooxaha wada socda 10 qof ama ka yar. Marka la joogo goobaha fadhiga ee la wadaago, ha iskugu geyn kooxaha/martiyada aanan dooran inay isugu yimaadaan goob fadhi wadaag. Dadka wada socda ee wada fadhiya hal miis ma aha inay kala fogaadaan lix (6) fuud.
- Haddii meheraddu aysan awoodin inay joogteyso in ugu yaraan masaafo ah lix (6) fuud u dhaxeysa dadka, marka laga reebo isdhexgalyada gaagaaban (tusaale ahaan, marka cuntada la geeynayo miiska), waxay u shaqeyn kartaa oo kaliya sida adeeg geeyo cuntada ama laga qaato cuntada. Tani waxay khusaysaa goobaha leh fadhiga gudaha iyo kuwa leh fadhiga banaanka labadaba.

Ganacsiyadu waxay:

- Balaastig la iskadhex arki karo (acrylic) ama agab kale oo jir ahaan dadku u dhaxayn karo kaasi oo si sahlan loo nadiifin karo ay ku rakibi karaan inta u dhexeysa qolalka/qaybaha yaryar ee fadhiga beddelkii ay qolalka/qaybaha kala fogeyn lahaayeen masaafo lix (6) fuud ah, haddii agabka lagu rakibayo goobta yahay mid ugu yaraan hal (1) fuud ka sareeya heerka madaxa macaamiisha fadhiyo, ballarkiisuna yahay ugu yaraan ugu yaraan saddex (3) fuud ama ballarkiisu ugu yaraan la eg yahay ballaca qolka/qaybta haddii ballaca qolka/qaybta ka badan yahay saddex (3) fuud.

Shaqaalaha:

Ganacsiyadu waa inay:

- Hoos u dhigaan taabashada shaqaalaha ay gacmahooda oo aan gacmi-gashi lahayn ku taabanayaan cuntada iyagoo adeegsanayo maacuunta.
- Xoojiyaan in nadaafadda wanaagsan ee gacmaha (gacmaha oo si joogto ah oona habboon loo dhaqo) ay muhiimad weyn u leedahay dhammaan shaqaalaha, oo ay ka mid yihiin cunto kariyeyaasha, kuwa cuntada wada kariyo iyo adeegayaasha.
- Hubiyaan in shaqaaluhu gashadaan galoofyo marka ay fulinayaan hawlaha nadiifinta, ama jeermis ka-dilida. Fadlan la soco in wixii aan howlaha nadiifinta ahayn, aysan shaqaalaha xarumaha aan laysinka ka haysan Waaxda Beeraha ee Oregon (ODA) ubaahnayn inay xirtaan galoofyo. U xirashada galoofyada hawlaha laga yaabo inay ku lug leeyihiin wax ka qabashada cunnada ayaa sii kicin kara isqaadsiinta cudurka. Haddii meheraduhu doortaan inay shaqaaluhu isticmaalaan galoofyo, waa inay siiyaan shaqaalaha galoofyada fur-oo-tuurka ah oo laga sameeyay agab aan dhecaanka dhirta ahayn (non-latex) shaqaaluhuna waa inay ka hortagaan isqaadsiinta fayruuska iyaga oo iska beddelaya galoofyada ka dib markay taabtaan wejiga ama ay ku wareegayaan hawl kale (tusaale ahaan, diyaarinta cuntada iyo qashin qaadista). Fiiri Xaanshida 1-aad ee Xaqiiqda Xeerka Cuntada - Yareynta Ku Taabashada Gacan Banaan.

- Dib u eegaan oo ay hirgeliyaan Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskaraha, Gaashaanka Wajiga, Daboolka Wajiga..

Shuruudo dheeri ah oo loogu talagalay xarumaha ay laysinka siiso ODA:

- Lama oggolo in gacmaha oo aan gacmo-gashi lahayn lagu taabto cuntada sida ku xusanba shuruudahooda laysin siinta.

Hawlgallada:

Ganacsiyadu waa inay:

- U hogaansamaan hagista lagu sharxay dukumiintigan, iyo sidoo kale dhammaan shuruucda iyo xeerarka maamul ee khuseeya kuwaasi oo caadiyan la rabo in ganacsigu raaco.
- Joojiyaan dhammaan ku cunteynta iyo wax ku cabista goobta, oo ay ku jiraan cabitaanada qamriga ah ugu dambeyn 10-ka galabnimo. Ganacsiyada way furi karaan maalinta xigta iyadoo ku saleysan saacadaha furitaanka ganacsiga ee sida joogtada u jadwaleysan laakin ma haan inay ka horeyso 4-ta subxnimo.
    - Wixii ah maqaayadaha shaqeeyaa 24 saac maalintii ee ku yaalo gobol kujira Wajiga Labaad, ma furi karaan xili ka horeeyo 4-ta subaxnimo maalinta xigta si loo hubiyo inay si ku haboon u jeermisdili karaan oo ugu nadiifin karaan maqaayada si waafaqsan Hagida OHA.
- Mamnuucaan howlaha isku adeega macaamiisha, oo ay ku jiraan cuno ridashada (buffets), goobaha saladhka, mashiinada soodhada iyo saldhigyada laga qaato barafka.
- Jeermiska ka-dilaan sagxadaha la taabto ee miisaska kadib macaamil kasta/koox kasta, oo ay ku jiraan kuraasta, miisaska, buug-yaraha qiimaha cuntada, weelasha ay ku jiraan waxyaabaha sida cusbada iyo dhammaan meelaha kale ee la taabto.
- Ku bixiyaan waxyaabaha sida cusbada iyo basbaaska, yaanyada, maraqa leh basbaaska kulul iyo sonkorta, baakad hal mar la isticmaalo ama weel hal mar la isticmaalo. Hadeysan taasi suurtagal ahayn, weelasha waxyaabaha sida cusbada waa inaan la sii saarin miiska waana in jeermiska laga dilo kadib markuu isticmaalo macmiil kasta ama koox kasta. Jeermis ka-dilida waa in loo sameeyaa qaab aan sumaynaynin cuntada. Tusaale ahaan, ha ku isticmaalin qalabka buufinta sunta weelka cusbada.
- Lahayn miisaska hore loo sii diyaariyey oo leh qalabka miisaska (istiraashooyinka, maacuunta, weelasha dhalada ah).
- Mamnuucaan fadhiga miisaska cuno/cabitaan bixinta in miisku u jeedo dhinaca daaqada ama gidaarka oo dadku iyo/ama shaqaaluhu ay kala fog yihiin masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud mooyee. Tani waxay khusaysaa dhammaan xarumaha oo ay ku jiraan baararka, goobaha lagu hagaajiyo qamriga iyo qolalka dhadhaminta. Dalabka iyadoo la fadhiyo miisaska cuno/cabitaan bixinta ayaa la aqbali karaa haddii maamulku u arko in tani ay yaraynayso in shaqaalaha baylah u noqdaan fayruuska. Habka dalabka miisaska cuno/cabitaan bixinta wuxuu u baahan yahay in cuntada iyo qamriga la geeyo miis buuxinaya shuruudaha kala fogaanshaha ee isticmaalka iyo in

macaamiisha iyo shaqaalaha jir ahaan kala fog yihiin masaafo ah ugu yaraan lix (6) fuud xiliga dalabka.

- Xaqiijiyaan in macaamiisha/kooxaha ay ugu yaraan kala fog yihiin lix (6) fuud marka cunada/cabitaanka la dalbanayo.
    - Calaamado waa in la dhejiyaa haddii loo baahdo si loo xaqiijiyo in macaamiisha ay buuxiyaan shuruudaha hagiddan.
    - Ku calaamey baraha la qoondeeyey dhulka halkaas oo macaamiisha ay ku sugayaan safka.
- Si joogto ah jeermiska uga dilaan dhammaan meelaha caanka ah iyo meelaha la taabto, oo ay ku jiraan aaladaha lacag bixinta.
- Adeegsadaan buug-yaraha qiimaha cuntada oo hal mar la isticmaalo, la nadiifin karo kadib markuu macmiil isticmaalo (lagu duubay caashi adag), onlayn ah, ama lagu dhejiyay sabuurad cad ama wax la mid ah si looga ilaaliyo taabasho badan.
- Wixii ah isticmaalka sanduuqa muusikada iyo mashiinada ku shaqeeyo lacagta qadaadiicda ah, waa in la raacaa isla nidaamka hoose ee loo qeexay Mashiinada Khamaarka ee Elektirooniga ah.

Ilaa xadka suurtogalka ah, ganacsiyadu waa inay, laakiin shardi kuma ah:

- Qof u qoondeeyaan soodhawaynta ama qaabilida si ay u maareeyaan qulqulka macaamiisha isla markaana ula socdaan kala-fogaanshaha marka ay macaamiisha safka ku jiraan, dalabka dhiibanayaan, iyo marka ay soo galayaan ama ka baxayaan meherada. Ha xayirin iridaha ka-bixida ee loogu talagalay xiliyada dabka jiro.
- Yareeyaan tirada shaqaalaha u adeegaya shakhsiyaadka wada socda. Tixgeli inaad u qoondeyso isla hal shaqaale koox kasta mudada adeega oo dhan (adeegida, qaadida basaska, lacag bixinta). Hal shaqaale ayaa loo qoondeyn karaa kooxo badan laakiin waa inuu si fiican gacmahiisa u dhaqaa ama uu isticmaalaa gacmo nadiifiye (60-95% aalkolo ka kooban) marka uu ka tagayo hal koox kuna wareegayo koox kale.
- Qoondeeyaan shaqaale la socda socodka macaamiisha ee meelaha caanka ah sida musqulaha si loo xaqiijiyo in macaamiishu aysan isugu imaan hal meel.
- Dhiirigeliyaan boos celinta ama kula taliyaan dadka inay taleefan iska hormariyaan si ay u xaqiijiyaan muga kuraasta/adeega. Tixgeli nidaamka boos celinta ee taleefanka kaasi oo u oggolaanaya dadka inay saf galaan ama ku sugaan gudaha baabuurta soona galaan makhaayada kaliya markii taleefan, qoraal, ama aalad makhaayada ay leedahay muujiyo in miis diyaar yahay.
- Tixgeliyaan inay gudaha iyo hareeraha meheradda 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 (ugu yaraan ka kooban 60-95% aalkolo). Gacmo-nadiifiyaha waa inuusan beddel u noqon gacmo-dhaqashada shaqaalaha.
- Dhejiyaan calaamado cad (ee laga helo healthoregon.org/coronavirus) oo qorayo aastaamaha COVID-19, oo weydiinayo shaqaalaha iyo macaamiisha qabo aastaamaha inay joogaan guriga, oo qorayo cida lala xiriirayo haddii ay u baahanyihiin caawin.

Ganacsiyadu waxay:

Balaastig la iskadhex arki karo (acrylic) ama agab kale oo jir ahaan dadku u dhaxayn karo kaasi oo si sahlan loo nadiifin karo ay ku rakibi karaan inta u dhexeysa miiska dalab-bixinta iyo kuraasta fadhiga beddelkii ay kala fogeyn lahaayeen masaafo lix (6) fuud ah, haddii agabka lagu rakibayo goobta yahay mid ugu yaraan hal (1) fuud ka sareeya heerka madaxa macaamiisha fadhiyo, ballarkiisuna yahay ugu yaraan ugu yaraan saddex (3) fuud ama ballarkiisu ugu yaraan la eg yahay ballaca fadhiga haddii ballaca fadhiga ka badan yahay saddex (3) fuud.

Hawlgalada Mashiinada Khamaarka ee Elektirooniga ah (VLT):

Ganacsiyadu waa inay:

- Dhigaan VLT-yada goobo kala fog ugu yaraan lix (6) fuud, haddii uu jiro boos sidaa lagu sameeyo. Haddii VLT-yadu aan la kala fogeyn karin lix (6) fuud, ganacsiyadu waxay balaastig la iskadhex arki karo (acrylic) ama agab kale oo jir ahaan dadku u dhaxayn karo kaasi oo si sahlan loo nadiifin karo ay ku rakibi karaan inta u dhexeysa VLT-yadu beddelkii ay VLT-yadu kala fogeyn lahaayeen masaafo lix (6) fuud ah, haddii agabka lagu rakibayo goobta yahay mid ugu yaraan hal (1) fuud ka sareeya heerka madaxa macaamiisha fadhiyo, ballarkiisuna yahay ugu yaraan ugu yaraan saddex (3) fuud ama ballarkiisu ugu yaraan la eg yahay ballaca VLT-yadu haddii ballaca VLT-yadu ka badan yahay saddex (3) fuud.
- Ku laasimaan shaqsiyaadka inay shaqaale ka codsadaan VLT ciyaarta kahor; shaqaalaha waa inuu markaa nadiifiyo mashiinka kana dilo jeermiska si loogu oggolaado ciyaarta. Ganacsigu waa inuusan oggolaanin helida VLT-yada ama beddelashada VLT-yada iyadoo aan laga codsanin shaqaale.
- U tixgeliyaan ciyaartoyga ku ciyaarayo mashiinka VLT si la mid ah macmiil fadhiya miiska adeegga.
- Ku xaddidaan hal ciyaatoy goobta ama agagaarka mashiinka VLT.
- Ogsoonow: Wakaalda Khamaarka ee Oregon ma daari doonto VLT-yada ilaa ay ku qanacdo in dhammaan shuruudaha la buuxiyay.
- Dib u eegaan oo ay hirgeliyaan Hagida Guud ee loogu tallogalay Badrooniyada.

Ilo Dheeraad ah:

- Calaamado aad dhejin karto
- Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Waji Daboolida
- Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha
- Fiiri Xaanshida 1-aad ee Xaqiiqda Xeerka Cuntada - Yareynta Ku Taabashada Gacan Banaan

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 Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.