XAFIISKA AGAASIMAHA
Kate Brown, Gobanatoore

Oregon Health Authority

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

Ugu dambeyntii la cusbooneysiiyay:
Sibtambar 4, 2020

Hagitaanka Dib u Furidda ee Wajiga Koowaad iyo Wajiga Labaad –- Barkadaha Dabbaasha ee Liisanka Haysta, Barkadaha Biyaha Diirran iyo Garoomada Ciyaaraha sida Taniska ee Liisanka Haysta

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

Khusaynta: Hagidani waxay khuseeysaa isticmaalka guud iyo kan xadidan ee barkadaha iyo garoomada ciyaaraha sida taniska ee degmooyinka loo ansixiyey Wajiga Koowaad iyo Wajiga Labaad. Garoomada ciyaaraha sida taniska waa xarumo dadwayne iyo kuwa gaar loo leeyahay labadaba waxaana loogu talagalay in lagu isticmaalo ciyaaraha. Ciyaaraha istaabashada buuxda laguma ciyaari karo garoomada ciyaaraha sida taniska ama barkadaha.

Hirgelinta: Illaa iyo inta ay hagista u baahan tahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waxaa loo hergelin karaa sida lagu qeexay Amar Fulinta 20-27, baragaraafka 26-aad.

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

- “Ciyaaraha istaabashada buuxda leh” macnaheedu waa ciyaaraha u baahan ama suurtagal ay tahay inay leeyihiin isu soo dhawaansho joogto ah ama xiriir jireed/istaabasho ka dhex dhacda kaqeybgalayaasha, waxaana ka mid ah laakiin kuma xaddidno Kubadda Cagta, Rugby-ga, Musaaracada, U-sacab tunka, Kubadda Koleyga, Hockey-ga, Qoob-ka-ciyaarka, Water Polo (Kubada Biyaha), Ciyaarta Lacrosse ee Ragga.
- “Ciyaaraha istaabasho/isku dhawaansho yar/dhexdhexaad ah leh” 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 dibada, dhiirigelinta iyo qoob ka ciyaarida aan taabashada lahayn/dhinaca lagu sameeyo.

Waxa jira laba nooc oo ah barkadaha liisanka haysta ee ku yaalo Oregon: kuwa isticmaalka guud iyo kuwa isticmaalka xadidan.

- Barkadaha isticmaalka guud waa xarumo caadiyan waawayn sida barkadaha dabbaasha magaalada iyo barkadaha xarumaha bulshada.

- Barkadaha isticmaalka xadidan waxay u hawlgalaan qaab ay ku lammaan yihiin xarun, sida guri dabaq ah, huteel/arbeeko, naadi gaar ah, kaam urur halkaasi oo barkadda ay isticmaalaan kaliya dadka meesha deggan, macaamiisha ama xubnuhu.

Hawlgallada:

Hawlwadeenada barkadhaa iyo garoomada ciyaaraha sida taniska waxa shardi ah inay:

- Dib u eegaan oo hirgaliyaan Hagida Guud ee Oregon ee Loo-shaqeeyayaasha ee kusaabsan COVID-19.
- Ka mamnuucaan shaqaalaha leh astaamaha COVID-19 (xummad, qufac, neefta oo ku adag, iwm.) inay shaqeeyaan ama dhismaha soo galaan.
- Ka mamnuucaan booqdayaasha leh wax kamid ah astaamaha fayraska COVID-19 inay soo galaan dhismaha. Haddii booqde uu leeyahay astaamaha COVID-19, shaqaaluhu waa inay u sheegaan inuu ka tago barkadda, ay siiyaan booqdaha dabool waji ama maaskaro, kana caawiyaan booqdaha inuu yareeyo u dhawaanshaha shaqaalaha iyo booqdayaasha kale kahor inta aanu ka bixin xarunta. Isla markiiba jeermiska ka dilaan meelaha uu isticmaalay booqdaha buka.
- Dhejiyaan calaamado waadax ah oo qorayo astaamaha COVID-19, oo weydiinayo shaqaalaha iyo martida qabo astaamaha inay guriga joogaan, oo qorayo cida lala xiriirayo haddii ay caawin u baahanyihiin. Hawlwadeenadu waxay ku soo dhajin karaan calaamado digniineed meelo muuqda kuwaasi oo sheegaya sida loo joojiyo faafidda fayraska COVID-19 (oo ay kujiraan wadaagista shayada sida okayaalaha, iyo shayada kale ee nadiifintoodu adag tahay).
- Faraan shaqaalaha inay ku dhaqmaan fayodhawrka caafimaadka leh si loo yareeyo faafidda COVID-19 oo ay kujiraan dhaqista gacmaha oo joogto ah iyo inay daboolaan hindhisadooda iyo qufacooga.
- Xaqiijiyaan in qalabyada ay wanaagsan yihiin, sida ku xusan buugaagta dayactirka iyo hawlgallada khuseeya iyo hab-raacyada caadiga ah ee hawlgalka.
- Raacaan OAR 333, Qaybta 60-aad, haddii ay barkad ka hawlgalayaan.
- Xiraan ilaha biyaha, marka laga reebo kuwa loo naqshadeeyay in lagu buuxiyo dhalooyinka biyaha ee qaabka taabashada aan-laheyn. Caagadaha biyaha lama oggola inay taabtaan tuubada biyaha.
- Isticmaalaan calaamado dadka lagu farayo kala fogaanshaha jir ahaaneed ee xarunta oo dhan, oo ay ku jiraan laakiin kuma xadidna aagaga soo dhaweynta, aagaga wax cunista, iyo xamaamyada agtooda.
- Ku laasimaan shaqaalaha (oo ay ku jiraan illaalada nolosha[1]) inay xirtaan maaskaro, waji daboolada ama gaashaanka wajiga markii AYSAN ku jirin biyaha.

[1] Xeerarka Maamul ee Oregon ee lagu maamulo barkadaha Oregon waxay leeyihiin shuruudo kala duwan oo loogu talagalay noocyada kala duwan ee barkadaha. Tusaale ahaan,

- Barkadaha biyaha diirran, ku xadidaan isticmaalka barkadda hal qoys waqtigiiba. Hawlwadeenadu waxay isku dayi karaan ku muddaynta boos haynta qaab 15 daqiiqo kadib ah.
- Garoomada ciyaaraha sida taniska, si joogto ah u nadiifiyaan oo jeermiska uga dilaan qalabka la wadaago. Tan waxa kamid ah, laakiin kuma xadidno, qalabka sida ulaha, kubbadaha iyo usha taniska. Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- Mamnuucaan isboortiyada leh istaabasho jireed oo buuxda.

Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta:

Hawlwadeenada barkadhaa iyo garoomada ciyaaraha sida taniska waxaa looga baahan yahay inay:

- Joogteeyaan kala fogaanshaha dadka oo ugu yaraan lixda (6) fuudh ah.
- Ku wargaliyaan booqdayaasha in xubnaha isku kooxda ka tirsan ay uga kaqaybqaadan karaan hawlaha si wadajir ah, oo ayna waajib ahayn inay lix (6) fuudh kala fogaadaan.
- Xilsaaraan qof la socdo kala fogaanshaha dadka si loo xaqiijiyo ku dhaqanka dhammaan shuruudaha kala fogaanshaha, oo ay kujiraan albaabada laga galo, kuwa laga baxo, suuliyada iyo meel kasta oo kale oo dadku ku kulmi karaan.
- Sameeyaan qorshe ay ku xadidayaan tirada booqdayaasha ee barkadda isticmaalaya iyo/ama garoonka ciyaaraha sida taniska si loo joogtayn karo kala fogaanshaha lixda (6) fuudh. Hawlwadeenadu waxay tixgalin karaan inay shardi ka dhigaan boos ceshi si ay u xadidaan tirada shakhsiyaadka barkadda agteeda ku sugan.
- Baddalaan qaabka rakada barkadda si ay u hubiyaan booqdayaasha iyo shaqaaluhu inay ilaalin karaan kala fogaanshaha lixda (6) fuudh ah.
- Haddii la isticmaalayo dabbaasha cirif-cirifka, nashqadee oo hirgali qorshe si markaa dabbaalyahanadu ay hal dhinac uga galaan dhinac kalena uga baxaan barkadda una joogteeyaan masaafo lix (6) fuudh ah oo udhaxaysa iyaga. Mamnuuc isku imaadka dadka ee xarunta dhexdeeda ah, oo ay kujiraan dhamaadka cirifyada.
- Aagg sugitaan u sameeyaan dabbaalyahanada taasi oo saamaxaysa inay kala fogaadaan lix (6) fuudh.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Hawlwadeenada barkadhaa iyo garoomada ciyaaraha sida taniska waxaa looga baahan yahay inay:

---

barkadaha isticmaalka xadidan badankoodu uma baahna dabbaalyahan. Haddii xaruntaada aan looga baahnayn inay yeelato dabbaalyahan, waad iska dayn kartaa qaybtaas tilmaamaha.

- Si fiican u nadiifiyaan dhammaan aagaga barkadda iyo garoomada ciyaaraha sida taniska ka hor dib u furida xiritaanka la dheereeyay kadib. Gaar ahaan, barkadaha:
    - Kahortag Legionella: Haddii xaruni ay xirnayd muddo dheer:
        - Biyo raaci nidaamkaaga biyaha, biyaha qabow iyo kuwa kululba. Ujeedada biyo raacintu waa in lagu baddalo dhammaan biyaha gudaha qasabadaha dhismaha
          biyo kale oo nadiif ah.
        - Biyo raacin samee ilaa biyaha kulul ay gaaraan heerkulka ugu sarreeya.
        - Waa in taxaddar la sameeyo si loo yareeyo biyo saydhinta iyo soosaarista hawada dhibcaha leh inta lagu jiro biyo raacinta.
        - Aaladaha kale ee biyaha isticmaala, sida mishiinada barafka, waxay u baahan karaan tallaabooyin nadiifin oo dheeraad ah marka laga tago biyo raacinta, sida in meesha laga saaro barafkii hore. Raac tilmaamaha soosaaraha aaladda biyaha isticmaalaysa.
- Isticmaalaan jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay 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 wax kaqabashada fayraska korona ee aadanaha.
- Si joogto ah u nadiifiyaan oo jeermiska uga dilaan aagaga shaqada, meelaha dadku ku badan yihiin, iyo sagxadaha badanaa la taabto ee ay adeegsadaan shaqaalaha iyo booqdayaasha, oo ay kujiraan marfishyada, miisaska, meelaha gacanta lagu qabsado ee kuraasta raaxada, sidooyinka albaabada, tuubooyinka biyaha, qubaysyada, boombalayaasha barkadda iyo sagxadaha badanaa la taabto.
- Si joogto ah u nadiifiyaan suuliyada oo ay hubiyaan inay yaalaan saabuun, tuwaalada waraaqda ah iyo gacmo nadiifiyayaal la isticmaalo.
- Hubiyaan in shaqaalaha iyo booqdayaasha labaduba ay gacmo nadiifiyaha ka heli karaan xarunta oo dhan.
- Shaqaalaha dayactirka ama shirkadda dayactirka barkaddu si joogto ah ha u eegaan qalabyada wareejinta biyaha barkadda si loo ogaado inay si sax ah u shaqaynayaan iyo heerarka jeermis-dilaha kahor furidda barkadda.
- Ka mamnuuca shaqaalaha illaalada inay sameeyaan nadiifinta iyo jeermisdilka inta ay shaqada ku jiraan.

Qolalka Khaanadaha:

Hawlwadeenada barkadda ama garoonka ciyaartu waxay dooran karaan inay:

U oggolaadaan dabbaalyahanada iyo isticmaalayaasha garoonka ciyaarta inay adeegsadaan qolalka kabadhada kahor iyo kadib isticmaalka xarumaha.

Haddii qolka khaanadda isticmaalkiisa la oggol yahay, hawlwadeenada barkadda iyo garoonka kubadda waxaa looga baahan yahay inay:

- Soosaaraan oo hirgaliyaan qorshe ay ku xadidayaan tirada shakhsiyaadka adeegsanaya qubaysyada iyo qolalka dharka la iskaga baddalo isla mar qudha.
- Soosaaraan oo hirgaiyaan qorshe ay ku ilaalinayaan inay dadku ugu yaraan isku jirsadaan lix (6) fuudh.
- Hubiyaan in qolka khaanadaha ayna dadka kujiraa ka badnaan inta ugu badan ee joogi karta. Isticmaalaan wadarta cabirka qolka khaanadaha si ay u go'aamiyaan dadka ugu badan ee loo oggol yahay qolka khaanadaha iyadoo laga salaynayo ugu yaraan 35 fuudh oo laba-jibbaaran qofkiiba.
- Xilsaaraan qof la socdo kala fogaanshaha dadka si loo xaqiijiyo shakhsiyaadku inay raacayaan dhammaan shuruudaha kala fogaanshaha, oo ay kujiraan albaabada laga galo, kuwa laga baxo, suuliyada iyo meel kasta oo kale oo dadku ku kulmi karaan.

Illo Dheeraad ah:

- Tusaalaha calaamadaha aan dhajin karto
- Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha
- Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Daboolka Wajiga, Gaashaanka Wajiga

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.