



XAFIISKA AGAASIMAHA

Kate Brown, Gobanatoore

Oregon  
**Health**  
Authority

500 Summer St NE E20

Salem OR 97301

Codka: 503-947-2340

Faakiska: 503-947-2341

Hagida Dib u furida Wajiga Labaad

Qaybta: Howlwadeenada Goobaha iyo Dhacdada

Hagid Gaar ah oo loogo tallogalay Howlwadeenada Goobaha iyo Dhacdada

## Hagida Dib u furida Wajiga 2 aad – Howlwadeenada Goobaha iyo Dhacdada

Hagidaan waxay quseysaa howlwadeenada goobaha iyo dhacdooyinka oo martigeliyo ama u fududey dhacdooyinka gudaha iyo banaanka, oo ay ku jiraan usu imaanshooyinka bulshada, madadaalada, dhaqanka, rayidka, iyo diimaha.

### Hawlgallada:

**Howlwadeenada goobta/dhacdada waxaa looga baahanyahay:**

- Dib u eeg oo hirgeli [Tilmaamaha Guud ee Oregon ee loogu tallogalay Badrooniyaada COVID-19](#).
- Dibu eeg oo hirgeli [Tilmaamaha Maaskaraha, Waji Daboolashada, Weji Daboolka](#).
- Xaqiijiyaan in qalabyada ay wanaagsan yihiin, sida ku xusan buugaagta dayactirka iyo hawlgallada ee khuseeya iyo hab-raacyada caadiga ah ee hawlgalka.
- Illaha biyaha dhow, marka laga reebo kuwaas loo naqshadeeyay inay buuxiso dhalooyinka biyaha ee qaabka taabashada aan-laheyn.
- Dhaji boorka [aastaamaha sida cad](#) u qoro aastaamaha COVID-19, ku jahey shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha qabo aastaamaha inay joogaan guriga ama guriga ku laabtaan, oo u qor cida lala xiriirayo haddii ay u baahdaan caawin.
- Dhaji boorka aastaamaha u baahnaanyo ka fogaanshaha jir ahaan oo xarunta oo dhan, oo ay ku jiraan laakin kama xadidna aagaga soo dhaweynta, aagaga cunista iyo u dhow qubeyska.
- Hubi in qalabka hawo siinta si ku haboon u shaqeeyo. Kordhi hawo qeybinta sida badan oo suurtoogalka ah iyada oo la furayo daaqaadaha iyo albaabada, iyada oo la isticmaalayo marwaxadaha, ama la isticmaalayo qaabab kale. Ha furin daaqaadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay u keeneyso halista badbaadada ee shaqaalaha ama ka qeybqaatayaasha/ka qeybgalayaasha.

- Sii saldhigyada gacmo dhaqida ama jeermisdilaha gacmaha (ee wata alkulada boqolkiiba 60-95%) oo xarunta oo dhan ee loogu tallogalay in shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha ay isticmaalaan.
- Dib u eeg oo hirgeli [Jaheynta Maqaayada iyo Baarka Wajiga 2 aad](#) haddii aad ku bixineysid cunto iyo cabitaan goobta.
- U baahan booscelinada ama iibinta tikedka hormarsan oo dhacdooyinka bulshada.
- Joogteeyo warbixinta xiriirka oo iibiyayaasha/ka qeybgalayaasha loogu tallogalay dhacdooyinka bulshada iyo gaarka ah. Haddii ay jiraan dacwada laga helay COVID-19 ee la xiriirto howlwadeenada goobta/dhacdada, caafimaadka bulshada waxay uga baahan karaan warbixintaan baaritaanka raadraaca u dhawaanshaha. Illaa haddii kale loo baahanyahay, warbixintaan waxaa la baabi'in karaa 60 maalmood dhacdada kadib.

### **Illaa iyo xad suurtoogalka, howlwadeenada goobta/dhacdada waa inay:**

- Imaanshaha kala duwan iyo waqtiyada bixintaanka ee ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha si ay u yareeyaan isku aruursiga albaabada, ka bixitaanada iyo qolalka nasiinyada si loo raaco sharuudaha ka gogaanshaha jir ahaanta ee loo baahanyahay.
- Sii albaabo/ka bixitaano gooni ah ee loogu tallogalay shaqaalaha iyo/ama qandaraaslayaasha, haddii ay suurtoogal tahay.
- Tixgeli saarida bac cad ama xadeynada dhalada oo horida miisaska soo dhaweynta, ama meelaha kale halka la joogteynayo lix (6) fiit oo ka fogaanshaha jir ahaanta u dhaxeeyso shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha aad ayay u adagtahay.
- Si xoogan ugu dhiirogeli ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha inay ku dhaqdaan gacmahooda saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ama si joogta ah u isticmaalaan jeermis dillaha gacmaha (oo wata boqolkiiba 60-95% alkulo).
- Ku sii jeermis dillaha gacmaha (oo wato 60-95% alkulo) oo albaabada.

### **Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta:**

#### **Howlwadeenada goobta/dhacdada waxaa looga baahanyahay:**

- Ku Xadee 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 walba oo ka yar. Haddii howlwadeenada dhacdada/goobta ay martogelinayaan hal dhacdo oo ka dhacda gudaha iyo banaanka, isku darka guud ee ugu badnaan kama badnaan karo 250 qof, oo ay kujiraan shaqaalaha.
- Hubi u hogaansanaanta Hagida [OHA ee loogu tallogaly Isku-imaadyada](#).
- Go'aanso joogitaanka ugu badan oo albaab walboo gudaha iyo banaanka, oo xadey tirada shaqsiyaadka dhismaha joogo sida waafaqsan. Joogitaanka ugu badan waxay u baahantahay ugu yaraan lix (6) fiit oo ka fogaanshaha jir ahaanta loo joogteeyo oo u dhaxeeyso kooxyada.

- Joogtey ka fogaanshaha jir ahaanta oo ugu yaraan lix (6) fiit qofkiiba, marka laga reebo in xubnahaas isku kooxda ah ay uga qeybqaadan karaan howlaha/kuwada jiraan leenka iyaga oo aan ka fogaan lix (6) fiit ka gooni ah. Baaxada ugu yaraan lix (6) fiit waa in la joogteeyaa oo u dhaxeeyso kooxyada.
- Mamnuucdid kooxyada ka badan 10 qof.
- Go'aanso fadhiisiga iyo qaabeynta loogu hogaansamayo dhammaan sharuudaha ka fogaanshaha jir ahaanta. Haddii aad ku bixineysid cunto iyo cabitaan goobta, go'aanso fadhiisiga iyo qaabeynta aaga cuntada iyo cabitaanka iyada oo la isticmaalayo [Hagida Maqaayadaha iyo Baarka Wajiga 2 aad](#).
- Ha isu geynin kooxyada ama ha u ogolaan wadaagida fadhiga oo shaqsiyaadka aanan ku jirin isla kooxda.
- Ka saar ama ka xadey aaga fadhiga iyo joogsiga si aad u fududeysid sharuuda ugu yaraan lix (6) fiit oo ka fogaanshaha jir ahaanta ah u dhaxeeyso dhinacyada.
- Ku xadey dadka dhinacyo kala duwan adiga oo isu keenayo aag walba oo xarunta ah, labadaba gudaha iyo banaanka, oo ay ku jiraan qeybaha baakinka.
- U xilsaar kormeeraha ka fogaanshaha jir ahaanta si loo hubiyo u hogaansanaanta dhammaan sharuudaha ka fogaanshaha, oo ay ku jiraan albaabada, ka bixitaanada, qolalka nasiinyada iyo aag walba meesha dadka isugu imaan karaan.
- Isticmaal bir sheegaha iyo baaritaanka usha ama ka baarida waxyaabaha qarsoon.
- Aagaga fanaanada waa inay u hogaansamaan xadeynada cabirka kooxda iyo sharuudaha ka fogaanshaha jir ahaanta.

### **Illaa iyo xad suurtoogalka, howlwadeenada goobta/dhacdada waa inay:**

- Isticmaal iqtiyaarada lacag bixinta aan taabashada laheyn ama aan kaashka aheyn, oo sawir tikidhada taabasho la'aanta ka qeybgalayaasha.
- Wadada lugeynta dadka badan oo jaheynta halka wado si loo yareeyo taabashada dhow ee u dhaxeeyso ka qeybgalayaasha. Dhaji boorka aastaamaha oo wadooyinka lugeynta halka wado ah oo soo jiidashooyinka, haddii ay macquul tahay.

### **Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:**

#### **Howlwadeenada goobta/dhacdada waxaa looga baahanyahay:**

- Guud ahaan nadiifi dhammaan aagaga goobta ka hor dib u furida kadib xiritaanka la kordhiyay.
- Guud ahaan nadiifi dhammaan aagaga goobta u dhaxeeyso dhacdooyinka.
- Isticmaal jeermisdilayaasha lagu daray [Liiska ay ansixiyeen Wakaalada Illaalada Deegaanka \(EPA\)](#) ee loogu tallogalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19. Ma jiraan badeeco lagu qorayo fayraska 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.

- U xilsaar ugu yaraan hal adeegaha nadaafada oo waajibaadyada kaliya yihiin inuu si joogto ah u nadiifiyo oo u jeermisdilo aagaga shaqada, aagaga dadka badan, iyo sagxadaha inta badan la taabto oo aagaga ay galeen shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha.
- U xilsaar ugu yaraan hal adeegaha nadaafada oo waajibaadyadiisa kaliya ah nadiifinta qolalka nasiinyada saacad walba inta lagu jiro dhacdada, si loo hubiyo aqabyada nadaafinta ku fillan (tusaale ahaan, saabuun, warqada musqusha, oo wato 60-95% alkulada jeermis dillaha gacmaha) inta lagu jiro dhacdooyinka oo dhan.
- Si joogta ah u wareeji, u nadiifi oo u jeermisdil baaquliyada furayaasha/mobeelada ama baraha kale ee la taabtay oo baarayaasha birta ah.
- Si joogta ah u nadiifi raadiyowiyada iyo qalabyada isgaarsiinta, oo ha u ogolaan shaqaalaha inay la wadaagaan qalabyada raadiyowiyada iyo isgaarsiinta.
- Jeermisdil oo nadiifi dhammaan qalabyada codadka, oo ay ku jiraan sameecadaha dhagaha, u dhaxeeyaan isticmaalayaasha.

## **Hagid dheeraad ah oo goobta banaanka iyo gudaha iyo howlwadeenada dhacdada**

### **Howlwadeenada goobta/dhacdada waxaa looga baahanyahay inay:**

- Qaabeeyaan booska banaanka si loo hubiyo in kooxyada aysan wadan wax ka badan 10 qof. Tusaale ahaan: ha u hagaajin miisaska wax ka badan 10 qof oo miiskiiba ama u qaabey fadhiga xaflada kooxyo ka badan 10 fadhiyo.
- Guud ahaan nadiifi goobta oo dhacdooyinka u dhaxeeyso sida waafaqsan sharuudaha nadiifinta iyo jeermisdilida.
- U xilsaar hal (1) kormeeraha banaanka ka fogaanshaha jir ahaanta 50 kii qofba si loo hubiyo in sharuudaha ka fogaanshaha jir ahaanta lagu joogteeyo waqtiyo walba.
- Kala gooniyey dhammaan xarumaha iyo howlaha martigelineyso dhacdooyinka gudaha iyo banaanka gooniga isla markaasna isku goobta ah. Ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha dhacdooyinka gudaha iyo banaanka gooniga oo isku goobta waa inaysan wadaagin booska, oo ay ku jiraan musqulaha.

## **Hagid dheeraad ah oo banaanka masraxyada shaneemada gaariga lala galo**

### **Howlwadeenada Masraxa Shaneemada Gaariga lala galo waxaa looga baahanyahay inay:**

- Si joogta ah u jeermisdilaan oo u nadiifiyaan aagaga shaqada, aagaga mashquulka badan, iyo sagxadaha sida caadiga ah loo taabto oo aagag ay geli karaan shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha.
- Nadiifi musqulaha saacad walba inta lagu jiro dhacdada, oo hubi saadadka nadaafada musqusha ku fillan (tusaale ahaan, saabuun, waraaqaha musqusha, jeermis dillaha gacmaha ee wata alkulada boqolkiiba 60-95%) inta lagu jiro dhacdooyinka oo dhan.

- Go'aanso baakinka iyo ama qaabeynta loogu hogaansamayo dhammaan sharuudaha ka fogaanshaha jir ahaanta. Hubi in dhammaan ka qeybgalayaasha ay ku baakimayaan baabuurta ugu yaraan lix (6) fiit oo ka fogaanshaha jir ahaanta u dhaxeeyo baabuur walba ah.
- Joogtey ka fogaanshaha jir ahaanta ugu yaraan lix (6) fiit qofkiiba, marka laga reebo in xubnaha isla kooxda waxay u joogsan karaan leeman la ogolyahay si wadajir ah oo ma ahan inay kala fogaadaan lix (6) fiit. Baaxada ugu yaraan lix (6) fiit waa in la joogteeyaa oo u dhaxeeyso kooxyada.
- Haddii aad ku bixineysid cunto iyo cabitaan goobta, go'aanso fadhiisiga iyo qaabeynta aaga cuntada iyo cabitaanka iyada oo la isticmaalayo [Hagida Maqaayadaha iyo Baarka Wajiga 2 aad](#).

### **Illo Dheeraad ah:**

- [Tusaalaha Aastaamaha la dhajinayo](#)
- [Tilmaamaha Maaskaraha, Waji Daboolashada, Weji Daboolka](#)
- [Hagista OHA ee Dadwaynaha Guud](#)
- [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 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).