



**Taariikhda Dhaqangalka:** Janaayo 6, 2021

## Hagista Waaxda – Xarumaha Madadaalada iyo Jirdhiska Bannaanka iyo Gudaha

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

**Khusaynta:** Hagistan waxay khuseysaa:

- xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka; iyo
- dadweynaha guud, oo ay ku jiraan kooxyada, tababarayaasha, hagayaasha, saraakiisha, ciyaartoyda, ciyaaraha dugsiga K-12 iyo Kulliyadaha iyo daawadayaasha, marka laga qeybqaadanayo ama la isticmaalayo xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka.
- aagaga bannaanka ee dadweynaha, hadba sida loogu dabaqi karo

**Fiio gaar ah:** Xarumaha waayeelka lama oggola inay shaqeyaan iyadoo aan la eegeyn heerka halista la cayimay ee gdegmada ay xaruntu ku taalo.

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

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

- “Ciyaaraha istaabashada buuxda leh” waxaa loola jeedaa ciyaaraha ku lugta leh shardiga ama suurtagalnimada isu soo dhawaanshaha oo joogto ah ama xiriir jireed/istaabasho ka dhex dhacda kaqeybgalayaasha, waxaana ka mid ah laakiin kuma xaddidno kubadda cagta ee Mareekanka, ragbida, musaaracada, u-sacab tunka, kubadda kolega, hookida, qoob-ka-ciyaarka, kubadda biyaha, ciyaarta lakrooska ee raga, haddii aanan ciyaarta lagu dheeleyn xeerar baabi’inayo shuruuda ama suurtagalnimada wax-ku-oolka ah ee isu dhawaanshaha joogtada ah ama taabashada jirka ee u dhaxeeyso ka qeybqaatayaasha.
- “Barkadaha isticmaalka guud” waxaa loola jeedaa xarumaha barkadaha waaweyn oo ay ku jiraan laakiin aan ku xaddidnayn barkadaha dabaasha ee degmada iyo barkadaha xarunta bulshada.
- “Barkadaha isticmaalka xadidan” waxaa loola jeeda barkadaha u hawlgalo qaab ku lammaan xarun, sida guri dabaq ah, huteel/arbeeko, naadi gaar ah, kaam urur halkaasi oo barkadda ay isticmaalaan kaliya dadka meesha deggan, macaamiisha ama xubnuhu.

- “Ciyaaraha istaabashada/isku dhawaanshaha yar/dhexdhexaadka leh” waxaa ka mid ah laakiin kuma xaddidno kubadda jilicsan (softball), bugleyda, kubadda cagta, kubbadda gacanta, ciyaarta lakrooska ee haweenka, kubadda cagta ee Mareekanka.
- “Ciyaaraha aan-istaabashada lahayn” waxaa ka mid ah laakiin kuma xaddidno kubbada miiska, dabaasha, orodka dheer, orodka dheer ee garoonka ciyaarta, qoob-ka-ciyaarka aan taabashada lahayn/dhinaca lagu sameeyo.
- “Dibadda” waxaa loola jeedaa meel hawada u furan tahay oo ay ku jiraan meel walba oo u dadan si kumeelgaar ah ama joogto ah (tusa., shiraaca ama saqafka) oo ugu yaraan boqolkiiba toddobaatan iyo shan dhinacyadeeda ay u furan yihiin qulqulka hawada.
- “Xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka” waxaa loola jeedaa goobaha bannaanka ee lagu qabanayo madadaalada bannaanka, joogida baadiyaha, ciyaaraha bannaanka ee dugsiyada K-12 ama kulliyadaha iyo howlaha jirdhiska oo ay ku jiraan laakin aan ku xaddidnayn jiiimamka bannaanka, hay'adaha jirdhisnaanta bannaanka, ciyaaraha madadaalada bannaanka, barkadaha bannaanka, ciyaaraha bannaanka ee dugsiyada K-12, ciyaaraha kulliyada ee bannaanka, tababarka shaqsiyeed ee bannaanka iyo qoob-ka-ciyaarka bannaanka.
- “Aagaga bulsheed ee bannaanka” waxaa loola jeedaa aagaga bannaanka oo u furan dhammaan bulshada, sida laakin aan ku xaddidnayn darjiimada deegaanka ama gobolka, dhulalka xeryaha, socodka iyo wadooyinka baskiilka, garoomada golofta, meelaha ski-ga iyo darjiimada ciyaarta barafka ee bannaanka, halkaasi oo ay howlaha bannaanka ka dhacaan sida laakin aan ku xaddidnayn socodka, safarka boorsada dhabarka, daawashada shimbiraha, sahminta godadka, baskiil wadida buuraha, dhagax fuulida, safarka barafka iyo baraf fuulida.

Hagid guud ahaan, kooxaha yaryari way ka nabdoon yihiin kuwa waaweyn; meelaha bannaanka ah way ka nabdoon yihiin kuwa gudaha ah; isboortiyada xaqiijin kara masaafad ah lix (6) fuud ayaa ka nabdoon kuwa leh isku-dhawaanshaha; muddada gaaban waxa ay ka nabdoon tahay mida dheer.

**Ciyaaraha istaabashada buuxda leh waa mamnuuc xiligaan.** Tababbarka iyo jimicsiga jirka, sida biro qaadista, tababarka orodka iyo isla ciyaarida kooxda dhexdooda ah, ma lahaan karaan istaabasho buuxda nooc kastoo ay tahayba.

## Ciyaaraha dugsiyada K-12

Kaqeybgalka waxqabadyada waa wax muhiim u ah caafimaadka iyo fayaqabka dhalinta. Hagistaan waxaa loogu talagalay inay fursado siiso howlaha jimicsiga iyada oo la yareynayo halista gudbinta COVID-19. Hagida Ciyaaraha Dugsiyada K-12 hadeer waxay ku saleysantahay [heerka halista COVID-19 ee gobolka](#) (hooseyso, dhexaad, sare, daran). **Hagida Ciyaaraha Dugsiyada K-12 dambe kuma xirno nooca waxbarashada dugsiyada.** Tixraac [Hagida ODE ee loogu talagalay dib u furida waxbarashada qof ahaanta](#) si aad u heshid warbixin dheeraad ah oo ku saabsan howlgalada dugsiyada.

## Hawlgallada:

**Xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, iyo howlwadeenada aagaga bulsheed ee bannaanka waxaa looga baahanyahay inay:**

- Dib-u-eegaan oo ay hirgeliyaan [Habraaca hagista Gobolka oo Dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga.](#)
- Hubiyaan in shaqsiyaadka u hoggaansamayaan [Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gashaanka Wajiga.](#)
- Xaqiijiyaan in goob kasta oo dibadda ah oo loo sameeyay ama loo adeegsado adeegyada ama hawlgallada ay waafaqsan tahay micnaha “dibadda”. **Haddii goobtu aysan buuxin micnaha dibadda, markaa adeegyada ama hawlgallada waxaa loo tixgelinayaa inay yihiin kuwo gudaha ka dhacayo sidaas darteedna waa inay u hoggaansamaan shuruudaha iyo hagista howlgallada gudaha ka dhaco.**
- Xaqiijiyaan in dhammaan xarumaha iyo qalabka ay badbaado u yihiin shaqada oo ay xaalad wanaagsan ku sugan yihiin kadib xirid walboo la kordhiyay, sida ku xusan buugaagta dayactirka iyo hawlgallada ee khuseeya iyo hab-raacyada caadiga ah ee hawlgalka.
- Xiraan qololka biyaha kulul iyo uumiga.
- Xiraan sanduuqyada ciida.
- Xiraan daryeelka carruurta la geeyo.
- Tixraacaan oo isticmaalaan [Hagida Gobolka oo dhan ee Barnaamijyada Dhalinyarada](#) ee loogu talloagalay dhammaan barnaamijyada caruurta iyo dhalinyarada.
- Dhejiyaan [calaamado waadax ah](#) oo qorayo astaamaha COVID-19, weydiinayo shaqaalaha iyo macaamiisha qaba astaamaha inay guriga joogaan, oona qorayo cida lala soo xiriirayo haddii ay u baahanyihiin caawin.
- Dhajiyaan [calaamado waadax ah](#) oo ku saabsan shuruudaha maaskarada, waji daboolada, ama gaashaanada wajiga.
- Isticmaalaan [calaamado](#) si loo dhiirogeliyo kala fogaanshaha jireed oo xarunta oo dhan ah, oo ay ku jiraan laakiin aan ku xadidnayn aagaga soo dhaweynta, qolalka khaanadaha, iyo meelaha u dhow qalabka la wadaago..
- Hadday suurtoagal tahay, qulqulka/socodka oo hal dhinac ah u sameeyaan goobaha korontada laga geliyo qalabyada, dariiqyada, iwm. Inay isticmaalaan calaamado lagu hago socodka oo hal dhinac ah.
- Ka sameeyaan xarunta oo dhan saldhigyada gacmo dhaqida ama jeermisdiilka gacmaha (ka kooban aalkolo boqolkiiba 60-95%) si ay shaqsiyaadka u isticmaalaan.
- Tixraacaan [Hagista Meheradaha Cunidda iyo Cabbida](#) si ay uga helaan wixii macluumaad ah ee ku saabsan habka loo maareeyo cuntada iyo sida loo qaybiyo haddii ay khuseyso.
- Gaarsiiyaan dhammaan xeerarka iyo macluumaadka xarumaha shaqsiyaadka, hadday khuseyso, ka hor inta aan dib loo bilaabin madadaalada dibadda iyo dib-u-furidda dhismooyinka jirdhiska ee dibadda.
- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Hagida Guud ee Loo-shaqeeyayaasha iyo Ururada.](#)

***Illaa iyo inta ay suurtoagal tahay, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, iyo howlwadeenada aagaga bulsheed ee bannaanka shardi kuma aha, laakin waa inay:***

- Tixgeliyaan in waqtiga jirdhiska dibadda ama madadaalada dibadda balan lagu qabsado si loo xadeeyo tirada dadka ku jiro xarunta. Dhiirrogeli isticmaalka inta lagu jiro waqtiyada aysan dadku badnayn sida ay go'aamiyeen oo ay shaaciyeen maamulka xarunta.
- Tixgeliyaan siinta fasalada jirdhiska oo onlayn ah, gaar ahaan dadka halista sareyso ugu jiro dhibaatooyinka COVID-19 ee daran sida dadka ka weyn 60 jir ama qabo xaaladaha caafimaad oo lita.
- Si xoogan ugu dhiirgeliyaan shakhsiyaadka inay la imaadaan dhalooyinkooda biyaha iyo agabyada nadaafadda (oo ay ku jiraan gacmo nadiifiye), iyo sidoo kale inay qaadaan qashinkooda markay baxayaan.
- Fasaxaan howlaha la jaanqaada howlaha ka jawaab-celinta xaaladaha degdegga ah, oo ay ku jiraan tababarka shaqaalaha gurmada, xitaa haddii la joogo goob ku taalo degmo aan laga oggolaan doonin hawsha, marka loo eego heerka la qeexay ee halista degmada. Haddii howlaha noocan oo kale ah ay dhacaan, shuruudaha iyo hagista OHA wali waa la raacayaa.

**Haddii aad ka howlgaleysid barkada bannaanka, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka waxaa looga baahanay inay:**

- U hogaansamaan [OAR 333, Qeybta 60](#).
- Ku laasimaan shaqaalaha (oo ay ku jiraan dabbaalyahanada<sup>1</sup>) inay xirtaan maaskarada, waji daboolka ama gashaanta wajiga markii AYSAN ku jirin biyaha.
- Wixii ah barkadaha biyaha kulul ee dibada, ku xadidaan isticmaalka barkadda hal qoys waqtigiiba. Hawlwadeenadu waxay isku dayi karaan ku muddaynta boos haynta qaab 15 daqiiqo ka dhib ah.

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

**Xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, iyo howlwadeenada aagaga bulsheed ee bannaanka waxaa looga baahanyahay inay:**

- Marka laga reebo aaggaga dadweynaha ee bannaanka, ku xaddidaan mugga ugu sarreeya iyadoo lagu saleynayo [heerka la qeexay ee halista](#) ee degmada ay madadaalada dibadda ama dhismaha jirdhiska dibadda ku yaalaan.
  - Xaddidaada mugga ma khuseyso aagaga bannaanka ee dadweynaha.

---

<sup>1</sup> [Xeerkararka Maamul ee Oregon](#) ee lagu maamulo barkadaha Oregon waxay leeyihiin shuruudo kala duwan oo loogu talagalay noocyada kala duwan ee barkadaha. Tusaale ahaan, barkadaha dabaasha ee isticmaalka xaddidan badankoodu uma baahna dabbaalyahan. Haddii xaruntaada aan looga baahnayn inay yeelato dabbaalyahan, waad iska dayn kartaa qaybtaas hagista ka tirsan.

- Hubiyaan in kala fogaansho jireed oo ugu yaraan ah lix (6) fuud oo u dhexeeyo shakhsiyaadka waqti kasta, oo ay kujiraan marka la joogo garoomada ciyaaraha ee dibadda, meelaha biyaha saydhiya iyo agagaarka xamaamka.
- Haddii lagu dabaqi karo, ku xadeyaan saldhigyada qalabka jimicsiga kuwa ku yaalo goobo ugu yaraan lix (6) fuud kala fog. Haddii qalabka aanan la dhaqaajin karin si ay u fududeyso kala fogaanshaha jireed, waa in laga xirraa in la isticmaalo.
- Haddii lagu dabaqi karo, kala durjiyaan qalabka ciyaarta si ay uga ilaaliyaan in ciyaartoyda isku soo dhowaadaan.
- Wixii ah tababarka shakhsiyeed ee fool-ka-foolka, waa inay joogteyaan lix (6) fuud oo ah kala fogaanshaha jireed oo u dhexeeyo tababaraha iyo macmiilka. Tababaraha iyo macmiilka waa inay ku wada dhaqaan gacmaha saabuun iyo biyo diiran ama isticmaalaan gacmo-nadiifiye (ka kooban aalkolo boqolkiiba 60-95%) islamarkiiba balanta kahor iyo kadib.
- Ku wargaliyaan qeybqaatayaasha, martida iyo macaamiisha in xubnaha isku kooxda ka tirsan ay uga kaqaybqaadan karaan hawlaha si wadajir ah, oo ayna waajib ahayn inay lix (6) fuud 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, gaadiidka xarkaha raaca (ski lifts) iyo meel kasta oo kale oo dadku ku kulmi karaan.
- Sameeyaan qorshe lagu xadidayo tirada shaqsiyaadka loo ogolyahay madadaalada dibadda iyo dhismaha jirdhiska si lix (6) fuud oo kala-fogaansho joreed ah loo joogteeyo. Hawlwadeenadu waxay tixgalin karaan inay shardi ka dhigaan boos ceshi si ay u xaddidaan tirada shakhsiyaadka barkadda agteeda ku sugan.
- Qaabeeyaan ama xiraan goobaha caanka ah sida miisaska lagu cunteeyo ee aan yaalin gudaha hoyga/dhismayaasha, hoyga maalintii la isticmaalo, iyo dhismayaasha u furan dadweynaha si markaa ya masafo ah ugu yaraan lix (6) dhudhun ugu dhaxeeyso shakhsiyaadka (kuraasta, kuraasta dhaadheer, miisaska).
- Ka mamnuucaan kooxaha inay isugu yimaadaan meelaha baabuurta la dhigto waqti ka badan inta caqliyan suurtoogalka ah inay ku qaadato baakimida baabuurka/kicinta baabuurka iyo galida/ka bixida baabuurka.
- Marka dhacdooyin badan oo madadaalada iyo jimicsiga banaanka ah ay ka dhacaan isla dhismaha ciyaaraha dibadda ama jirdhiska isla waqtigaas, hawl-wadeennada madadaalada iyo jirdhiska dibadda waxaa looga baahan yahay inay:
  - Hubiyaan in shaqaalaha, ka qeybqaatayaasha iyo daawadayaalka madadaalada banaanka aysan wadaagayn booska, oo ay ku jiraan laakin kuma xaddidna musqulaha, wadooyinka hoolka, joogsiyada cuntada.
  - Nadiifiyaan oo jeermis-dilaan sagxadaha badanaa la taabto, sida sidooyinka albaabada, inta u dhaxeeyso ciyaaraha madadaalada banaanka ee isku xigxigaan.
  - Hubiyaan in meelaha dadku ku badan yihiin sida irridaha laga soo galo iyo kuwa laga baxo, miisaska diiwaangalinta, musqulaha iyo meelaha cuntada iyo cabbitaanka laga iibsado, ay nadiif ahaadaan oo jeemiska laga dilo inta u dhaxaysa dhacdooyinka isku-xiga ee ciyaaraha madadaalada banaanka.

- ♦ Haddii shaqaalaha, kaqeygalayaasha iyo daawadayaasha jooga isla ciyaaro madadaalo oo dibadda ah ay wadaagaan musqul, ha furnaadaan albaabyada galista/bixista, haddii ay suurtoagal tahay, oo hubi in sagxadaha badanaa la taabto sida sidooyinka albaabada ee birta ahi iyo qasabadaha si joogta ah loo nadiifiyo oo jermiska laga dilo.

**Illaa iyo inta ay suurtoagal tahay, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, iyo howlwadeenada aagaga bulshada bannaanka shardi kuma aha laakin waa inay:**

- Kala duwaan wakhtiyada imaanshaha iyo bixitaanka ee shaqsiyaadka si ay u yareeyaan iskuugu yimaadka albaabada laga soo galo, kuwa la baxo iyo qolalka nasiinyada si loo raaco sharuudaha kala fogaanshaha jireed ee loo baahan yahay.
- Tixgeliyaan xiritaanka goobaha beerta ee isku dhedhegan si loo fududeeyo in kooxaha jir ahaan kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) cag.
- Tixgeliyaan u furida tuwaalaha hal dariiq si loo yareeyo istaabashada dadka lugeeynaya. Ka dhig dariiqyada socodka ee halka dhinac ah kuwa soo jiidasho leh haddii ay macquul tahay.
- Ku dhiirrigaliyaan dadweynaha inay booqdaan jardiinooyinka iyo goobaha madadaalada ee u dhaw gurigooda, ka fogaadaan safarada habeenka ayna yareeyaan u safarka meel ka baxsan aagooda madaddaalada ee u dhow.
- Ku dhiirogeliyaan dadka qulqulka dadka oo hal dhinac ah iyadoo adeegsanayo albaabada ka-galida iyo kuwa ka-bixida oo calaameysan oona isticmaalayo aastaamo lagu hagayo qulqulka dadka oo hal dhinac ah.
- Tixgeliyaan inay dhigaan caag la iska dhex arki karo ama muraayad horta miisaska soo-dhoweynta, ama meelaha kale ee aadka ay u adag tahay in masafo ah lix (6) fuud loo dhaxeeysiyo shaqaalaha, iyo macaamiisha.
- Qoondeeyaan meelo loogu talagalay shaqsiyaadka, marka aysan ka qaybqaadanayn, si loo hubiyo in kala fogaanshaha jireed la joogteeyo.

**Dadka ka hawlgalayo barkadaha bannaanka, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka waxaa looga baahanay inay:**

- Baddalaan qaabka rakada barkadda si ay u hubiyaan in shaqsiyaadka ay joogteyn karaan kala fogaansho jireed oo lix (6) fuud ah.
- Haddii la isticmaalayo dabbaasha cirif-cirifka, waa inay nashqadeeyaan ayna hirgaliyaan qorshe si markaa dabbaalyahanadu ay hal dhinac uga galaan dhinac kalena uga baxaan barkadda una joogteeyaan masafo lix (6) fuud ah oo udhaxaysa iyaga. Mamnuucaan isku imaadka dadka ee xarunta dhexdeeda ah, oo ay kujiraan dhamaadka cirifyada.
- Aagg sugitaan u sameeyaan shakhsiyaadka taasi oo saamaxaysa inay kala fogaadaan lix (6) fuud.

**Haddii laga hawlgalayo ski lift ama T-bar, howlwadeenada aggaga dadweynaha ee dibada ah waxa looga baahan yahay inay:**

- Hubiyaan in dadka safka ku jira ay kala fogaadaan masafo ah ugu yaraan lix (6) fuud. Xubnaha isku qoyska ah ama isku kooxda ah loogama baahna inay kala fogaadaan.



- Hubiyaan in kaliya xubnaha isku qoyska ah ama isku kooxda ah ay isla raacaan ski lift-ga, in la joogtayn karo kala fogaanhso jireed oo ugu yaraan ah lix (6) fuud oo ay udhaxeeyso kooxyada kala duwan had iyo jeer inta ay saaran yihiin ski lift-ga.

## Qololka labbiska:

**Haddii howlwadeenada xarunta madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka ay u oggolaadaan isticmaalka qolka labbiska, waxaa looga baahanyahay inay:**

- Mamnuucaan in xarumaha madadaalada gudaha iyo jirdhiska gudaha loo isticmaalo ujeedo aan ka aheyn isticmaalka qolka labbiska.
  - Gobolada halista daran ku jiro, dhammaan qolalka biyaha kulul, qololka baliga, tuubooyinka kulul, barkadaha daaweynta iyo barkada kale ee shatiyeysan looma ogola inay ku shaqeeyaan gudaha qolalka labbiska.
- Soosaaraan oo hirgaliyaan qorshe ay ku ilaalinayaan inay dadku ugu yaraan kala fogaadaan lix (6) fuud.
- Hubiyaan in qolka labbiska ayna dadka kujiraa ka badnaan inta ugu badan ee joogi karta. Isticmaalaan wadarta cabirka qolka labbiska si ay u go'aamiyaan dadka ugu badan ee loo oggol yahay qolka khaanadaha iyadoo lagu salaynayo ugu yaraan 35 fuud 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.

## Nadiifinta iyo jeermis-dilka:

**Xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, iyo howlwadeenada aagaga bulsheed ee madadaalada bannaanka waxaa looga baahanyahay inay:**

- Guud ahaan nadiifiyaan dhammaan aagaga shirkada jirdhiska ka shaqaysata ka hor dib u furida ah kadib xiritaanka la kordhiyay. Isticmaal jeermis-dileyaasha lagu daray [liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Bay'ada \(EPA\)](#)<sup>2</sup> ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- Haddii lagu dabaqi kao, ku laasimaan shaqaalaha ama martida xarunta inay tirtiraan dhammaan qalabka (tusaale ahaan, balooniyada, culeysyada, mashiinada, iwm.) islamarkaasba ka hor ama kadib markay isticmaalaan iyadoo adeegsanayo jeermisdilaha uu siiyay jiimka oo ay ku jirto badeecooyinka ay ansixiyeen EPA oo loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababaa COVID-19. Milan boqolkiiba 70%-95% ka kooban aalkolo ayaa sidoo kale la aqbali karaa.
- Si joogta ah u nadiifiyaan ugana dilaan jeermiska aagaga shaqada, aagaga dadku ku badan yihiin, iyo sagxadaha badanaa la taabto. Ku dhiirrigeliyaan shaqsiyaadka in ay la yimaadaan nadiifiyayaasha gacmaha oo u gaar ah si ay u isticmaalaan.

- Ku dhiirogeliyaan dadka gacmo-dhaqashada marka la joogo gudaha iyo agagaarka xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka iyo inay goobo gacmo dhaqasho iyo/ama gamo-nadiifiye ka sameyaan gudaha ama agagaarka dhismooyinka, oo ay ku jiraan aagaga cunto wada cunista, hoyga isticmaalka maalinta, garoomada bannaanka iyo dhismooyinka dad weynaha u furan.
- Guud ahaan nadiifiyaan musqulaha ugu yaraan labo jeer maalintii oo hubiyaan in saadadka musqusha ku fillan yaalaan (tus., saabuun, waraaqaha musqusha, gacmo-nadiifiye oo ka kooban aalokolo boqolkiiba 60-95%) inta lagu jiro maalinta. Hawl-wadeenada dhismaha madadaalada dibadda iyo jirdhiska dibadda waxay tixgelin karaan adeegsiga xeerka "qof baxa-qofna soo gala", halkaasoo qof keliya loo oggol yahay musqusha gudaheeda waqtigiiba.

### **Dadka ka hawlgalayo barkadaha bannaanka, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka waxaa looga baahanay inay:**

- Si fiican u nadiifiyaan dhammaan aagaga barkadda bannaanka ka hor dib-u-furida xiritaanka la dheereeyay kadib. Gaar ahaan:
  - 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.
- 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 mamnuucaan shaqaalaha illaaliyo dadka dabaalanayo inay sameeyaan nadiifinta iyo jeermisdilka inta ay shaqada ku jiraan.

### **Illaa iyo inta ay suurtoagal tahay, dadka ka shaqeynayo barkada bannaanka, xarumaha madadaalada bannaanka ama jirdhiska bannaanka shardi kuma aha, laakin waa inay:**

- Si xoogan ugu dhiirogeliyaan macaamiisha inay ku dhaqaan gacmahooda saabun iyo biyo 20 ilbiriqsi iyo/ama isticmaalaan gacmo-nadiifiye (ka kooban aalokolo boqolkiiba 60-95%) islamarkiiba kahor iyo kadib isticmaalka barkada.
- Falaash gareyaan ama biyo raaciyaan tuubooyinka biyaha isbuuc walba inta ay barkada dibadda banaan tahay iyo ka hor soo celinta isticmaalka caadiga ah ee barkada. Biyaha ku haro tuubooyinka waxay abuuri karaan xaalado hiil siiso kobaca iyo faafida bakteeriyada Legionella iyo bakteeriyaha kale ee waxyeelada leh (fiiri [Hagista Dibu-furida Nidaamyada Biyaha Dhismaha kadib Daminta Muddo dheer](#)).



## Raadraaca u-baylah noqdaha:

**Illaa iyo inta ay suurtoagal tahay, xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka shardi kuma aha, laakin waa inay:**

- Diiwangaliyaan macluumaadka xiriirka ee kaqeybgalaha, booqdaha iyo macmiilka, taariikhda iyo waqtiga adeegsiga dhismaha madadaalada ama jirdhiska dibadda ah. Haddii uu jiro qof qaba COVID-19 oo la xiriira dhismaha madadaalada ama jirdhisa dibadda, saraakiisha caafimaadka dadwaynuhu waxay uga baahan karaan ganacsigu inuu bixiyo macluumaadkan si loo sameeyo dabagalka cudurka. In loo baahdo mooyee, warbixintaan waxaa la baabi'in karaa 60 maalmood kadib laga bilaabo taariiqda kulanka.
- Baaraan kaqeybgalayaasha, booqdayaasha iyo macaamiisha kahor bilawga xilliga madadaalada ama jirdhiska dibadda ah, sida weydiinta:
  - Ma leedahay qufac cusub ama ka sii daraya?
  - Mal leedahay xummad?
  - Ma leedahay neefta oo ku qabata?
  - Ma u dhawaatay qof qaba astaamahan ama qof laga helay cudurka COVID-19 14-kii maalmood ee inna dhaafay?

Haddii kaqeybqaataha, martiga ama macmiilka uga jawaabo “haa” mid kamid ah su'aalaha baaritaanka ah, weydiiso iyaga inay guriga ku laabtaan oo ay sugaan ku soo laabashada xarunta illaa astaamaha, oo ay ku jiraan qandhada ay dhamaadaan oo ay maqnaadaan ugu yaraan 24 saacadood daawo la'aan, ama ay sugaan ugu yaraan 14 maalmood kadib u dhawaashada qof qabo qufac, qandho, ama laga helay COVID-19.

- Si xoogan ugu dhiirogeliyaan kaqeybqaataha, martiga ama macmiilka soo bandhigayo aastaamaha jirada in islamarkiiba uu ka tago xarunta oo uusan ku soo laaban illaa ugu yaraan 24 saacadood kadib markii ay aastaamaha ku dhammaadaan daawo la'aan.
- Si xoogan ugu dhiirogeliyaan kaqeybqaatayaasha, martida ama macmiisha halista sareyso ugu jiro dhibaatooyinka daran ee COVID-19 (dadka ka weyn 65 jir ama qabo xaaladaha caafimaadka daciifiyo) inay sii joogteeyaan guri joogitaanka lagu yareynayo halistooda u baylah noqoshada cudurka.

## Tababarka iyo ciyaarta:

**Xarumaha madadaalada iyo jirdhiska bannaanka waxaa looga baahanyahay inay:**

- Hubiyaan inay jirto kaliya isku dhawaansho yar ama dhexdhexaad ah oo u dhexeyso kaqeybqaatayaasha la rabo inay dheelaan ciyaarta.
- Mamnuucaan is-gacan-qaadista, isku dhufashada baabacada, isku dhufashada feedhka / xusulka, isku dhufashada laabta iyo dabaaldegyada kooxeed.

**Illaa iyo intii suurtoagal ah, xarumaha madadaalada iyo jirdhiska bannaanka ee ciyaaraha lagu ciyaarayo shardi kuma aha, laakin waa inay:**

- Ku dhiirigeliyaan ciyaartoyda in ay adeegsadaan keliya qalabkooda marka ay suurogal tahay. Ka fogow ama yaree wadaagidda qalabka, marka ay suurogal tahay.

- Qaar ka mid ah qalabyada muhiimka ah ayaa waxaa laga yaabaa in uusan heli karin ciyaartoy walba. Marka ay lagama maarmaan tahay in la wadaago qalabka muhiimka ah ama xaddidan, dhammaan sagxadaha qalabka la wadaago waa in la nadiifiyaa oo jeermiska looga dilaa si joogto ah, sida ku habboon isboortiga (tus., inta udhaxeysa ciyaartooyda, ururada, muddooyinka, ama cayaaraha). Isticmaal jeermisdilayaasha lagu daray [liiska ay ansixisay Wakaaladda Illaalada Bay'ada \(EPA\)](#) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- Nadiifiyaan dhammaan qalabka si toos ah u taabanaya madaxa, wajiga iyo gacmaha iyagoo si taxaddar leh oo gaar ah u nadiifinaya.
- U oggolaadaan keliya tababareyaasha, hageyaasha ciyaartoyda iyo ciyaartoyda in ay ka qaybgalaan tababarka si loo hubiyo kala fogaanshaha jireed oo looga hortago dadku in ay isku yimaadaan.
- Qorsheeyaan wakhti ku filan oo u dhexeeya tababarada iyo cayaaraha si dhammaan dadka joogay tababarkii hore uga baxaan dhismaha kahor inta aanay kooxda xigta soo gelin. Tani waxay yaraynaysaa iskugu soo xoomida iridaha laga galo, laga baxo iyo suuliyada iyadoo la bixinayso wakhti ku filan oo jeermiska looga dilo xarumaha/qalabka.
- Ka dalbadaan shakhsiyaadku in ay dhismaha ka soo galaan irrid la qorsheeyey ayna ka baxaan irrid la qorsheeyey. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab jiro.
- Ku dhiirogeliyaan shaqaalaha, ciyaartoyda iyo daawadayaasha inay joogaan bannaanka dhismooyinka (tus., baabuurta dhexdooda) illaa la gaaro wakhtiga loo qorsheeyay tababarka ama wakhtiga ciyaarta. Tani waxa ay u oggolaanaysaa dadka in ay ka baxaan dhismayaasha kahor galitaanka waxana ay yaraynaysaa isku ururka.

## Safarka

Safarka ka bixsan gobolka wuxuu kordhin karaa suurtagalnimada isu-gudbinta cudurka. Safarada diyaarada ee leh sugitaanka dheer, oo ay ka mid yihiin safarada gudaha dalka, soo gelida iyo ka bixida laftooda, ayaa waxay leeyihiin khatar dhexdhexaad ah oo la isugu gudbin karo cudurka. Waxaa walaac weyn iyo halis sareysa ah u-baylah noqoshada qaadida cudurka inta lagu jiro ku sugida safarka ee garoomada diyaaradaha.

### **Haddii ciyaartoyda ay u safrayaan ama ka imaanayaan xarumaha madadaalada bannaanka iyo jirdhiska bannaanka, waxaa looga baahan yahay inay:**

- Yareeyaan ku dhawaanshaha dadka ka baxsan kooxda safarka inta lagu jiro safar sugida:
  - Dhammaan xubnaha qeybta safarka oo ay ku jiraan darawaliinta, haddii baska saaranyihiin ama gaariga ku jiraan, waa inay xirtaan maaskaro, waji dabool ama gashaan waji oo hubiyaan masaafo ah ugu yaraan sadex (3) fuud oo u dhaxeeyso rikaabka kujira gaadiidka.
  - Ku xaddidaan safarka dadka si joogto ah iskugu dhawaa oo loo arko inay yihiin shaqaale lagama maarmaan ah (sida, cayaartoyda, hageyaasha/tababareyaasha, shaqaalaha caafimaadka).
- Safarka hawada/diyaarada
  - Markaad awoodo, tixgeli duulimaadyada diyaaradaha gaarka ah halkii aad ka raaci lahayd safarka diyaaradaha ganacsiga ah. Safarka diyaaradaha ganacsiga

ah waa inuu ahaadaa side/dad-qaade leh habab adag oo lagu xakameeyo infekshanka laguna hirgelinayo shuruudaha maaskaro gashiga ee guud.

- Hayso gacmo nadiifiye boqolkiiba 60-95% ka kooban aalkolo wakhti walba oo si joogto ah u isticmaal.
- Xiro maaskaro ama waji daboole mar walba oo yaree inaad iskaga saarto wax cunista ama wax cabista.
- Ka fogow inaad ku safarto isla diyaarad khaas ah oo ay la socdaan koox kale.
- Diiwaangeliyaan magacyada dhammaan rakaabka oo ay ku jiraan darawalka, duuliyaha iyo shaqaalaha diyaarada, oo ay la socdaan taariikhda iyo wakhtiga safarka iyo lambarka gaariga/liisanka, haddii ay khuseyso.
- U oggoladaan darawalada inay qaadi karaan kooxo safar oo badan haddii ay xiran yihiin maaskaro oo ay gacmaha jeermiska ka dilaan kahor iyo kadib markay wadaan koox walba. Gawaarida waa in la nadiifiyaa inta u dhaxaysa kaxaynta koox walba iyada oo la raacayo [tilmaamaha qaadiidka](#).
- Haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19, la xiriir daryeel caafimaad bixiye si lagu baaro.
- Lashaqee Maamulka Caafimaadka Dadweynaha ee Deegaanka haddii laguula soo xiriiro ujeedooyinka raad-raacida u dhawaanshaha.

**Ilaa iyo intii suurtoagal ah, ciyaartoyda u safreyso ama ka imaaneyso xarunta madadaalada bannaanka ama jirdhiska bannaanka shardi kuma aha, laakin waa inay:**

- Raacaan [Hagida OHA \(Tallooyinka\) ee loogu talagalay Safarka](#).
- Safraan oo ay ciyaaraan isla maalintaas si ay uga fogaadaan dhixida habeenka, marka ay suuragal tahay. Marka ay noqoto dhixida habeenka ama safarka isla maalinta ah, waa in la tixgeliyaa qaadashada cuntada horey loo diyaariyey ama adeegga qolka. Haddii ay wax ka cunida makhaayad noqoto khiyaarka keliya ah, tixgeli guri u qaadashada cuntada ama wax ku cunidda goobaha bannaanka ah ee beddelka ah.

## Ilo dheeraad ah:

- [Calaamado aad dhejin kartid](#)
- [Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga](#)
- [Hagista Guud ee OHA ee loogu talagalay Badrooniyada iyo Hay'adaha](#)

**Helitaanka dukumiintiga:** Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, far waaweyn, ama farta indhooleyaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)