



Hagida Dib-u-furida Gobolka oo Dhan

Dhaqan galsaysa: Agoosto 4, 2020

Qaybta: Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Dibadda

Hagida gaarka ah ee Gobolka oo dhan ee loogu talagay Hawlwadeenada Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Dibadda (Xarumaha Xoolaha, Matxafyada, Shaneemooyinka Gawaarida lagu galo, Wadooyinka Orodka iyo Jardiinooyinka Dibada iyo Dhalooyinka xayawaanada badda Kaliya)

## Hagida Dib-u-furida Gobolka oo Dhan – Hawlwadeenada Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Dibadda (Xarumaha Xoolaha, Matxafyada, Shaneemooyinka Gawaarida lagu galo, Wadooyinka Orodka iyo Jardiinooyinka Dibada iyo Dhalooyinka xayawaanada badda Kaliya)

Hagidan waxaa loogu talagalay xarumaha xoolaha, matxafyada, Shaneemooyinka Gawaarida lagu galo, Wadooyinka Orodka iyo Jardiinooyinka Dibada iyo Dhalooyinka xayawaanada badda.

**Hagitaakan wuxuu u oggolaanayaa matxafyada inay furaan bandhigyada aan isdhex-galka ahayn**, laakiin bandhigyada isdhex-galka leh looma oggola inay shaqeeyaan waqtigan.

**Wadooyinka orodka:** Ujeedooyinka hagitaankan awgood, wadada orodka waxaa loola jeedaa waa waddo orod gaar ah oo loo adeegsado isboortiga xawaaraha sare leh ee baabuurta khaaska ah ama mootooyinka. Kuma jiraan wadooyinka ciyaarta orotanka ee baabuurta yaryar (go-kart) ama xarumaha kale ee madadaalada ee lagu ciyaaro ciyaarta orotanka ee baabuurta yaryar.

Hawlwadeenada Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Dibadda (xarumaha xoolaha, matxafyada, Shaneemooyinka Gawaarida lagu galo, Wadooyinka Orodka iyo Jardiinooyinka Dibada iyo Dhalooyinka xayawaanada badda kaliya) ayaa looga baahanyahay inay:

- 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 una hirgeliyaan [Hagidda Guud ee Badrooniyaada](#).

## Tallaabooyinka kala Fogaanshaha Dadka

- Ku xadeeyaan 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**. Hubiyaan u hogaansanaanta Hagida [OHA ee loogu tallogaly Isku-imaadyada](#).
- Xarumahani waxay ku xadidan yihiin hawlaha kooxaha ka kooban 10 qof ama ka yar. Ha iskugu geyn goobaha fadhiga la wadaago kooxaha/martiyada aanan dooran inay isugu yimaadaan goob fadhi wadaag.
- Hubiyaan in kala fogaansho ugu yaraan ah lix (6) fuud ay u dhexeyso dadka kooxaha kala duwan ka tirsan. Caddee in xubnaha isku kooxda ka tirsan ay kaqaybqaadan karaan hawlaha si wadajir ah, ay saf wada gali karaan, oo ayna waajib ahayn inay lix (6) fuudh isku jiraan.
- Diyaariyaan kuraasta iyo/ama qaabdhismeedka ciyaarta iyagoo ku dhaqmaya shuruudaha kala fogaanshaha dadka.
- Isu geynin kooxyada ama ha u ogolaan wadaagida fadhiga shaqsiyaadka aanan ku jirin isla kooxda.
- Meesha ka saaraan ama mamnuucaan kuraasta fadhiga/safafka iwm. si loo xaqiijiyo in dadka aan isku kooxda ahayn ugu yaraan kala fogaadaan lix (6) fuud isku-jirsadaan.
- Mamnuucaan in dadka ka tirsan dhinacyo kala duwan isugu yimaadaan aag walba oo xarunta ah, gudaha iyo banaanka labadaba, oo ay ku jiraan qaybaha baakinka.
- Mamnuucaan hawlgalada iyo isticmaalka dhammaan meelaha ciyaaraha/barkad kubadeedka/garoomada ciyaaraha.
- **Shaqaynin**, haddii aadan awoodin joogtaynta shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee ku qoran hagitaankani, marka laga reebo macaamilo kooban, ama haddii ayna awoodin ku dhaqanka dhammaan shuruudaha kale ee hagitaankani. Shuruudaha xiristu xarunta waxay khuseeyaan hawlgallada gudaha iyo dibadda labadaba marka la eego 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 u xiran karin maaskaro, gashaanta ama daboolka wajiga naafanimo darteed, batroonigu waa inuu kala shaqeeyaa shaqaalaha si loo go'aamiyo in dib-u-habeyn macquul ah la siin karo. Dib-u-habeyn macquul ah kuma koobna in keliya loo oggolaado shaqaalaha gudaha isaga oo aan xirnayn maaskaro, daboolka wejiga ama gaashaanka wajiga. Waxaa jira waqtiyo xaddidan oo aysan ahayn inay shaqaalaha xirtaan maaskaro, gashaanta wajiga ama waji daboolashada ee goobta ku daboolan [hagista gobolka oo dhan](#), balse ma jiraan wax ka dhaafitaanno ah: Batroonigu waa inuu kala shaqeeyaa waaxdiisa shaqaalaha ama kala hadlaa la-talinta sharciyeed si loo

go'aamiyo xulashooyinka sharciyeed ee wax looga qabanayo arrintan. Batrooniyadu waxay sidoo kale kala xiriiri karaan [Xafiiska Shaqaalaha iyo Warshadaha \(BOLI\)](#) wixii caawimaad farsamo ah.

- Loo-shaqeeyayaashu waxa waajib ah inay siiyaan maaskaro, weji difaac, ama daboolada wejiga shaqaalaha.
- Ku tabobaraan dhammaan shaqaalaha hawlgallada nadiifinta (hoos eeg) iyo dhaqanada fayodhawrka ee ugu wanaagsan oo ay kujiraan ku dhaqista gacmahooga sida badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- Dib u eeg oo isticmaal Tilmaamaha [Maaskaraha Gobolka oo dhan, Waji Daboolka, Waji Daboolashada](#) .

### **Daboolka Wajiga ee Booqdaha**

- Dhammaan macaamiisha iyo martida waxaa looga baahanyahay inay raacaan [Hagida Maaskaraha Wajiga, Gaashaanka Wajiga, Daboolada Wajiga](#).

### **Nadiifinta**

- Inay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan meelaha shaqada, meelaha dadku ku badan yihiin, iyo meelaha taabashadu ku badan tahay ee aaggaga macaamiisha iyo aaggaga shaqaalaha ee xarumaha gudaha iyo dibadda labadaba. Istimaal jeermisdilayaasha lagu daray liiska ay ansixiyeen [Wakaalada Illaalada Deegaanka \(EPA\)](#) oo 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, xaqiiji 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.

### **Calaamado Dhejinta**

- Dhejiyaan [calaamado waadix ah](#) oo muujinayo aastaamaha COVID-19, oo weydiinayo shaqaalaha, tabarucayaasha iyo martida qaba aastaamaha inay guriga joogaan iyo cida lala xiriiro haddii ay u baahanyihiin caawin.
- Istimaalaa [calaamado waadax ah](#) si ay dadka ugu dhiirrogeliso kala fogaanshaha jireed.
- Dhajiyaan [calaamado waadax ah oo kusaabsan](#) shuruudaha afsaabka, gaashaanka wajiga, ama daboolashada wajiga.

## Shuruudo dheeraad ah

- Xirnaanshaha ku daa meelaha ay u badan tahay inay dadku ku soo buuqaan (oo ay kujiraan laakiin aan ku xadidnayn garoomada ciyaarta, dhismayaasha ciyaarta gudaha iyo dhismayaasha ciyaaraha sii daynta).
- Ha xirnaadeen daryeelka carruurta la geeyo.
- Ku xadid kooxaha wada socda 10 qof ama ka yar. Ha iskugu geyn fadhiga la wadaago kooxaha/martiyada aan dooran inay isugu yimaadaan goob fadhi wadaag. Dadka wada socda ee wada fadhiya 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 ee leh kuraasta dhaadheer iyo miisaska (tusaale, miisaska lagu cunteeyo, hoyga maalintii la isticmaalo, iyo dhismayaasha u furan dadweynaha) si markaa ay masaafu ah ugu yaraan lix (6) fuud ugu dhaxayso kooxaha Dheji calaamado waadix ah si aad u xoojiso shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee booqdayaasha ka tirsan kooxo kala duwan. 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 Dukaamada Tafaariiqda](#) haddii uu dukaan tafaariiq ku yaalo dhismaha.
- Hawlwadeenada tiyaatarada filimada waa inay raacaan hagida dheeriga ah ee loogu talagalay tiyaatarada filimada ee ku xusan [Hagida Marxalada 2-aad ee Dub-u-frida ee loogu talagalay Hawlwadeenada Goobaha Xafladaha iyo Munaasabadaha](#).

Ilaa iyo intii suurtoogal ah, hawlwadeenada xarumaha madadaalada gudaha iyo dibadda (xarumaha xayawaanada, matxafyada, Shaneemooyinka Gawaarida lagu galo, Wadooyinka Orodka iyo Jardiinooyinka Dibada iyo Dhalooyinka xayawaanada badda kaliya) waa inay, balse loogama baahno:

## Tallaabooyin Kala Fogaanshaha Dadka oo Dheeraad ah

- Dhiirigeliyaan 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. Ayna xirin meelaha xilliga dab kaco laga baxo.

- U sameeyaan shaqaale la socda shuruudaha kala fogaanshaha dadka, si markaa kooxuhu ayna uga badnaan 10 qof, iyo si ay uga caawiyaan booqdayaasha inay raacaan shuruudahan.
- U qoondeeyaan shaqaale la socda booqdayaasha aadaya aaggaga la wadaago sida suuliyada si ayna booqdayaashu iskugu ururin.
- U jiheeyaan socodka dadka hal jiho si ay u yareeyaan inay booqdayaashu isku dhawaadaan. Boorka aastaamaha oo wadooyinka lugeynta halka wado ah oo soo jiidashooyinka, 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) fuud ka fogaadaan dadka kale ee aan ka tirsanayn qoyskooda.
- Dhigaan caag la iska dhex arki karo ama muraayad horta lacag-hayeyaasha ama miisaska xarunta booqdeyaasha, ama meelaha kale ee aadka ay u adag tahay in masafo ah lix (6) fuud 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 dhiirrigeliyaan booqdayaasha inay la imaadaan cunadooda, dhalooyinka biyaha iyo agabyada nadaafadda (oo ay ku jiraan gacmo nadiifiye).
- Ku dhiirrigeliyaan booqdayaasha inay qashinkooda sii qaataan marka baxayaan.

## Illo Dheeraad ah:

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

**Gelitaanka dokumintiga:** 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@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).