



Taariikhda Dhaqangalka: Diseembar 3, 2020

Hagista Qaybaha – Aasaasida Madadaalada Gudaha

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

Khusaynta: Hagistan waxay khuseysaa meheradaha madadaalada ee gudaha.

Fiiro gaar ah: Baararka Shiishada iyo xarumaha waayeelka looma oggola inay shaqeeyaan iyadoo aan loo eegin heerka halista la cayimay ee degmada ay meheradu ku taalo.

Hirgelinta: Ilaa xadka ay hagistan u baahan tahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa wax la fulin karo sida lagu qeexay faqradda 10-aad ee Wareegtada lambarkeedu yahay 20-66.

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

- “Meheradaha madadaalada ee gudaha” waxaa loola jeedaa goobaha madadaalada ee gudaha oo ay ku jiraan laakiin aan ku xaddidnayn quraaraddaha biyaha ay kalluun ku jiraan ee gudaha, tiyaatarada gudaha, fagaarayaasha gudaha, hoolalka xafladaha gudaha, jardiinooyinka gudaha, matxafyada gudaha, goobaha lagu qabto dhacdooyinka gudaha, iyo goob kasta oo gudaha ah oo ay ka dhacaan hawlo madadaalo gudaha ah oo u furan dadweynaha.
- “Dibadda” waxaa loola jeedaa meel hawada u furan tahay oo ay ku jiraan meel walba oo u dadan si kumeelgaar ah ama joogto ah (tus., shiraaca ama saqafka) oo ugu yaraan boqolkiiba toddobaatan iyo shan dhinacyadiisa ay u furan yihiin qulqulka hawada.

Hawlgalada

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waxaa looga baahan yahay inay:

- U hogaansanaadan wakhtiyada xiritaanka meheradaha madadaalada gudaha ee heerka halista la cayimay ee degmada.
- Dib-u-eegaan oo hirgeliyaan [Hagista Gobolka oo Dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga.](#)
- U baahan dhammaan shakhsiyaadka shaqeeya, kuwaa iskood u shaqeeyaa, ama kuwa booqanayaa aasaaska madadaalada gudaha in ay u hoggaansamaan [Hagista Gobolka oo Dhan ee Xirashada Maaskarada, Weji Daboolka, Gaashaanta Wajiga.](#)
- Dhajiyaan [calaamado la arki karo](#) oo ku saabsan shuruudaha maaskarada, gaashaanta wajiga, ama waji daboolka.

- Xaqiiji in goob kasta oo bannaanka ka mid ah oo loo abuuray ama loo adeegsaday adeegyo ama hawlgallo ay waafaqsan tahay qeexitaanka “bannaanka”. **Haddii goobtu aanu buuxin qeexitaanka bannaanka, markaa adeegyada ama hawlgallada waxaa loo tixgelin doonaa kuwa gudaha sidaas darteedna waa inay u hoggaansamaan shuruudaha iyo hagista hawlaha gudaha.**
- U hogaansamaan [Hagista Aasasidda Cunidda iyo Cabidda](#) lagu talagalay [heerka halista la cayimay ee degmada](#), haddii aad ku bixinayso cuntada iyo cabitaanka goobta.
 - Degmooyinka ay halista xad-dhaafka ah ka jirto dhammaan ku isticmaalka cuntada iyo cabitaanka goobta, oo ay ku jiraan laakin aan ku xaddidnayn, goleyaasha cuntada iyo aagaga dhadhaminta waa in la xiraa.
 - Inay u hoggaansamaan [Hagista Dib-u-furida ee Gobolka oo Dhan ee Hawlgallada Isu-adeegista](#), haddii lagu dabaqi karo.
- Xaqiijiyaan in dhammaan xarumaha ay diyaar u yihiin inay shaqeyyaan 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 oo hirgeliyaan [Hagista Guud ee loogu talagalay Batrooniyaada iyo Ururada](#).
- Dhejiyaan [calaamado la arki karo](#) oo taxayo astaamaha COVID-19, weydiinayo shaqaalaha, tabarucayaasha iyo martida qaba astaamaha inay guriga joogaan iyo cida lala xiriirayo haddii ay u baahan yihiin caawin.
- Hubiyaan in qalabka hawo-siintu si haboon u shaqeynayo. Kordhiyaan hawo qeybinta iyo hawo soo galista ilaa inta ugu badan ee suurtoogalka ah iyada oo la furayo daaqaadaha iyo albaabada. Barxadaha gudaha ah, marawaxadaha waa in la isticmaalo kaliya marka daaqaadaha iyo albaabadu u furan yihiin dibadda si loo wareejiyo/qaybiyo hawada gudaha iyo ta dibadda. Ha furin daaqaadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay halis gelinayso badbaadada shaqaalaha, carruurta, ama macaamiisha.
- Haddii lagu dabaqi karo, isticmaalaan bir sheegaha iyo usha baaritaanka beddelka gacan ku baarista ama gacan marinta dharka.

Haddii tiyaatarada gudaha ay shaqeyneyaan, meheradaha madadaalada gudaha waxaa looga baahan yahay inay:

- Mamnuucaan hawlaha iyo magdhowga iibinta ee tiyaatarada gudaha.
- Mamnuucaan cunnada iyo cabitaanka gudaha, goobaha shakhsiyadeed ee tiyaatarada.

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waa inay, laakiin shardi kuma ahan inay:

- Icticmaalaan iqtiyaarada lacag bixinta aan taabashada lahayn ama aan kaashka aheyn, oo ay iskaan gareeyaan tikidhada iyagoon taabanayn ka qeybgalayaasha.
- Waxqabadyada tooska ah ee gudaha, tixgeli daawashada tooska ah ee waxqabadka kaqeybgalayaasha si loo xaddido tirada isu-imaatinka dadka.
- Waxqabadyada tooska ee gudaha oo ay ku jiraan heesaha iyo qalabyada, kasoo feker inaad waxqabadka bannaanka ugu wareejiiso.

- Waxqabadyada tooska ah ee gudaha oo ay ku jiraan naxaasta iyo qalabyada muusiga, kasoo feker inaad u waxqabadka bannaanka ugu wareejiyo oo dabool aaladdaha si looga ilaaliyo dhibcaha inay faafaan marka la isticmaalayo qalabka.
- Waxqabadyada tooska ah, adeegso qalabyada cod bixiyaha ama qalabyada kale ee dheereyaa codka si loo yareeyo baahida kor u hadalka ama la kordhiyo mugga codadka soo-bandhigayaasha.
- Dhiirigeliyaan tikid qabsashada ama kula taliyaan dadka inay telefoon iska hormariyaan si ay u xaqiijiyaan mugga xarunta. Doorbidaan nidaamka boos celinta telefoonka ama onlaynka oo u saamaxaya dadka inay ku sugaan baabuurta oo xarunta soo galaan kaliya marka telefoon 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 safka lagu jiro, iyo marka la soo galayo ama laga baxayo meherada. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab kaco.
- Dhigaan shaqaalo kormeerayo shuruudaha kala fogaanshaha jireed iyo jeermis-dilida.
- U qoondeeyaan shaqaale la socda kaqeybgalaha aadaya aaggaga la wadaago sida suuliyada si ayna booqdeyaashu iskugu imaanin goob.
- Xaddidaan tirada shaqaalaha ee la shaqaynaya ama la macaamilaya koox kasta.
- U oggoolow waxqabadyada waafaqsan ka jawaabidda xaaladaha degdega, oo ay ku jiraan tababarka shaqaalaha xaaladaha degdega, xitaa gudaha degmo taasoo, iyadaoo lagu saleynayo heerka halista la cayimay, waxqabadka aan laga oggolaan doonin. Haddii hawlaha noocan oo kale ah ay dhacaan, shuruudaha OHA iyo hagista ayaa wali khuseeysa.

Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waxaa looga baahan yahay inay:

- Xaddid mugga ugu badan adoo ku saleynayo [heerka halista la cayimay ee degmada](#) taasoo goobta meherada madadaalada gudaha ay ku taalo.
- U hogaansamaan xadka tirada xafladaha [heerka halista la cayimay ee degmada](#) taasoo goobta meherada madadaalada gudaha ay ku taalo sida laga raabo kulamada dadweynaha ku cad [Hagista Qaybaha ee Kulannada](#).
- Hubiyaan in kala fogaansho ugu yaraan dhan lix (6) cag ay u dhexeeyso dhinacyada kooxaha kala duwan ka tirsan. Caddeeyaan in xubnaha isku dhinaca ka tirsan ay kaqaybqaadan karaan hawlaha wadajirka ah, ay saf wada gali karaan, iwm. oo ayna waajib ahayn inay lix (6) cag kala fogaadaan.
- Diyaariyaan kuraasta iyo/ama qaabdhismeedka ciyaarta iyagoo ku dhaqmayaa shuruudaha kala fogaanshaha jireed.
- Isku geynin kooxaha ama aysan oggolaan wadaagida fadhiga ee shaqsiyaadka aanan ku jirin isla kooxda. Dadka wada socda ee wada fadhiga hal miis ma aha inay kala fogaadaan lix (6) cag.
- Bixiyaan ama xaddidaan kuraasta/miisaska/marinada imw. si ay u taageeraan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee ah in dadka aan wada soconin ay kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) cag.

- Ka mamnuucaan dadka ka tirsan kooxyada kala duwan iskugu imaanshaha aag walba oo xarunta ah, gudaha iyo bannaanka labadaba, oo ay ku jiraan qeybaha baakinka.
- Mamnuucaan hawlgalada iyo isticmaalka dhammaan aaggaga ciyaaraha/barkad kubadeedka/garoomada ciyaaraha.
- Mamnuucaan isboortiga taabashada buuxa sida waafaqsan [Hagista Meheradaha Madadaalada iyo Jirdhiska ee Gudaha.](#)
- [Isticmaalaan calaamado la arki karo](#) si ay dadka ugu dhiirrogeliyaan kala fogaanshaha jireed.
- **Ayna shaqayn**, haddii aysan awoodin joogtaynta kala fogaanshaha ugu yaraan lixda (6) cag sida uu dhigayo hagidani, marka laga reebo macaamilo kooban ama haddii ayna awoodin ku dhaqanka dhammaan shuruudaha hagistani. Shuruudaha xiristu waxay khusaysaa hawlgallada gudaha iyo dibadda labadaba marka laga hadlayo ururada labadaba leh.

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waa inay, laakiin shardi kuma ahan inay:

- Tixgeliyaan inay dhigaan caag la iska dhex arki karo ama muraayad horta miisaska soo-dhoweynta, ama goobaha kale ee aadka ay u adag tahay in masaafo ah lix (6) cag loo dhaxeysiyo shaqaalaha, iyo macaamiisha. Maaskarooyinka iyo waji daboolada wali waa ka shardi xaaladahaan.
- Kala duwaan wakhtiyada imaanshaha iyo bixitaanka ee ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha si ay u yareeyaan iskugu yimaadka albaabada laga soo galo, kuwa la baxo iyo qololka nasiinada si loo raaco shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee loo baahan yahay. Tan waxaa ku jiri kara dadajinta filiminta iyo u dhexeysiinta goos gooska iyo xaddididda tirada tikidhada filimka ee loo iibiyo filim kasta.
- Dhiirrigeliyaan dariiq hal dhinac ah oo calaamado ku leh irridaha laga soo galo iyo kuwa laga baxo, laakiin aysan xayirin irridaha ka-bixida ee loogu talagalay xiliyada dabka jiro. Inay isticmaalaan calaamado lagu hago socodka oo hal dhinac ah.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilida:

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waxaa looga baahan yahay inay:

- Ku tabobaraan dhammaan shaqaalaha hawlgallada nadiifinta (hoos eeg) iyo dhaqanada fayodhwrka ee ugu wanaagsan oo ay kujiraan ku dhaqista gacmahooga in badan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- U xilsaaraan adeege(-yaasha) fayadhowrka in ay si joogto ah u masaxaan una nadiifiyaan aaggaga shaqada, iyo aaggaga macamiisha iyo shaqaalaha ay aad u taabtan ee goobaha madadaalada gudaha. Isticmaal jeermis-dileyaasha lagu daray [Liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Bay'ada \(EPA\)](#) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- Si dhammaystiran u nadiifiyaan musqulaha ugu yaraan laba jeer maalintii iyo, inay intii suurtagal ah, xaqiijiyaan in la heli karo tas'hiilaadka 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.

- Shaqaaluhu waa inay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan DHAMMAAN qalabka ciyaaraha, kubadaha, qalabka la wadaago iyo aaladaha kale ee ciyaaraha ama qalabka ee taabashadu ku badan tahay inta u dhaxaysa isticmaalada.
- Si joogta ah u wareejiyaan, u nadiifiyaan oo u jeermis-dilaan baaquliyada furayaasha/mobeelada ama baraha kale ee la taabto ee baarayaasha birta ah, haddii lagu dabaqi karo.
- Si joogta ah u nadiifiyaan raadiyowyada iyo qalabyada isgaarsiinta, oo aysan u oggolaan shaqaalaha inay wadaagaan raadiyowyada iyo qalabyada isgaarsiinta, haddii lagu dabaqi karo.
- Jeermis-dilaan oo nadiifiyaan dhammaan qalabyada codka, oo ay ku jiraan makarafoonnada, inta u dhexeysa isticmaalka iyo mamnuucidda wadaagista makarafoonnada, aaladaha ama aaladaha kale ee u dhexeeya jilayaasha.

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waa inay, laakiin shardi kuma ahan inay:

- U diyaari adeegyo gacmo-dhaqid kaqeybgalayaasha ay ku isticmaalan gudaha iyo hareeraha dhismaha. 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.

Raad-raacida U-baylah Noqdeyaasha:

Illaa iyo intii suurtagal ah, hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha iyo dibadda waa inay, laakiin shardi kuma ahan inay:

- Hayso macluumaadka kaqeybgalayaasha. Haddii ay jirto in qof cudurka COVID-19 qaba lala xiriiro meherada madadaalada, waaxda caafimaadka bulshada waxay uga baahan karaan warbixintaan baaritaanka raadraaca u-baylah noqdaha. Haddii aan sida kale loo baahaneyn, warbixintaan waxaa la baabi'in karaa 60 maalmood dhacdada kadib.

Shuruudo dheeraad ah

Hawl-wadeenada meheradaha madadaalada gudaha waxaa looga baahan yahay inay:

- Xiraan aaggaga ay u badan tahay inay dadku isugu yimaadaan (oo ay kujiraan laakiin aan ku xaddidnayn garoomada ciyaarta, dhismayaasha ciyaarta gudaha iyo dhismayaasha ciyaaraha sii daynta).
- Xiraan daryeelka carruurta la geeyo.
- Raacaan [Hagista Dukaamada Tafaariiqda](#) haddii uu dukaan tafaariiq ku yaalo dhismaha.

Illaa iyo intii suurtagal ah, hawl-wadeenada xarumaha madadaalada gudaha iyo dibadda waa inay, laakiin shardi kuma ahan inay:

Tallaabooyin Kala Fogaanshaha Dadka oo Dheeraad ah

- Dhiirigeliyaan boos celinta ama kula taliyaan dadka inay telefoon iska hormariyaan si ay u xaqiijiyaan mugga xarunta. Doorbidaan nidaamka boos celinta telefoonka oo u

saamaxaya dadka inay ku sugaan baabuurta oo xarunta soo galaan kaliya marka telefoon 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. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab kaco.
- Dhigaan shaqaalo kormeerayo shuruudaha kala fogaanshaha jireed iyo jeermis-dilida.
- U qoondeeyaan shaqaale la socda booqdaha aadaya aaggaga la wadaago sida suuliyada si ayna booqdeyaashu iskugu imaanin goob.
- U jiheeyaan socodka dadka hal jiho si ay u yareeyaan inay booqdeyaashu isku dhawaadaan. Calaamadaha dariiqyada socodka ee halka dhinac ah ku dhejiyaan goobo soo jiidasho leh, haddii ay macquul tahay.
- Xaddidaan tirada shaqaalaha ee la shaqaynaya ama la macaamilaya koox kasta.
- Ku dhiirrigaliyaan booqdeyaasha inay la madadaalaystaan xubnaha qoyskooda halkii ay la madadaalaysan lahaayeen kuwa ka tirsan goobahooda bulsheed ee ballaadhan.
- Ku dhiirrigaliyaan booqdeyaasha inay si baadqab leh u madadaalaystaan kana fogaadaan u safridda ama ku madadaalaysiga aaggaga ay adag tahay inay ugu yaraan lix (6) cag ka fogaadaan dadka kale ee aan ka tirsanayn qoyskooda.

Xarumaha dibadda

- Tixgeliyaan xiritaanka goobaha kale ee baakinka si loo fududeeyo in kooxaha jir ahaan kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) cag.
- Ku dhiirrigeliyaan booqdeyaasha inay la imaadaan cuntadooda, dhalooyinka biyaha iyo tas'hiilaadka nadaafadda (oo ay ku jiraan gacmo-nadiifiye).
- Ku dhiirrigeliyaan booqdeyaasha inay qashinkooda sii qaataan markay baxayaan.

Dhigaalo kale oo Dheeraad ah:

- [Hagista Guud ee OHA ee loogu talagalay Batrooniyada iyo Ururada](#)
- [Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga](#)

Helitaanka dukumiintiga: Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, laanta 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