XAFIISKA AGAASIMAHA
Kate Brown, Gobanatoore

Oregon Health Authority

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

Taariikhda Dhaqangalka: Noofembar 18, 2020

Hagista Xirista Gobolka oo Dhan — Maqaayadaha, baararka, Meelaha qamriga lagu sameeyo, Baararka qamriga, Meesha waynta lagu sameeyo, Qolalka dhadhaminta iyo Meelaha isbiriidka lagu sameeyo

Maamulka: Wareegtada Lambarkeedu Yahay 20-65, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Khusaynta: Hagistan waxay quseysaa maqaayadaha, baararka, meelaha qamriga lagu sameeyo, baararka qamriga, meesha waynta lagu sameeyo, qolalka dhadhaminta iyo meelaha isbiriidka lagu sameeyo ee gobolka oo dhan.

Hirgelinta: Ilaa xadka ay hagistan u baahan tahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa mid la fulin karo sida lagu qeexay Wareegtada Lambarkeedu yahay 20-65, farqadda 11-aad.

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

- “Ganacsi” waxaa loola jeedaagoobaha cuntada iyo cabitaanka, oo ay ku jiraan laakiin aan ku xaddidnayn,maqaayadaha, baararka, meelaha qamriga lagu sameeyo, baararka qamriga, meesha waynta lagu sameeyo, qolalka dhadhaminta iyo meelaha isbiriidka lagu sameeyo.

Hawlgallada:

Ganacsiyada waxaa looga baahan yahay inay:

- Dibu eegaan oo ay hirgeliyaan Hagida Gobolka oo Dhan ee Maaskaraha, Daboolka Wajiga, Gaashaanka Wajiga..
- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan Hagidda Guud ee Loo shaqeeyaha.
- Mamnuucaan ku isticmaalka cuntada iyo sharaabka gudaha iyo bannaanka dhismaha labaduba.
- Kaliya bixiyaan cunto ama sharaab aan dhismaha lagu isticmaalayn (tus., cunto safaari ama baabuur ku qaadis) ama in qofka loogu geeyo meeshiisa.

- U hogaansamaan hagista lagu sharxay dukumiintigan, iyo sidoo kale dhammaan shuruucda iyo xeerarka maamul ee khuseeya kuwaasi oo caadiyan la rabo in ganacsigu raaco.
- Ku bixiyaan iidaanka sida cusbada iyo basbaaska, yaanyada, maraqa basbaaska leh iyo sonkorta, baakad hal mar la isticmaalo ama weel hal mar la isticmaalo. Jeermis ka-dilida waa in loo sameeyaa qaab aan sumaynaynin cuntada. Tusaale ahaan, ha ku isticmaalin qalabka buufinta sunta weelka cusbada.
- U hoggaansamaan cutubka 471 ee xeerka ORS iyo wixii ah sharciyo la hirgaliyey intaas kadib oo loogu talagalay iibin kasta ee khamri ee lagu qaato meel ka baxsan dhismooyinka.
- Mamnuucaan hawl kasta oo isu-adeeg.
- Adeegsadaan buug-yaraha qiimaha cuntada oo hal mar la isticmaalo, la nadiifin karo kadib markuu macmiil isticmaalo (lagu duubay caashi adag), onlayn ah, ama lagu dhejiyay sabuurad cad ama wax la mid ah si looga ilaaliyo taabasho badan.

Shaqaalaha:

Ganacsiyada waxaa looga baahan yahay inay:

- Hubiyaan in shaqaalaha u hoggaansamayaan Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gashaanka Wajiga.
- Hoos u dhigaan taabashada shaqaalaha ay gacmahooda oo aan gacmi-gashi lahayn ku taabanayaan cuntada iyagoo adeegsanayo maacuunta.
- Xoojiyaan in nadaafadda wanaagsan ee gacmaha (gacmaha oo si joogto ah oona ku habboon loo dhaqo) ay muhiimad weyn u leedahay dhammaan shaqaalaha, oo ay ka mid yihiin cunto kariyeyaasha, kuwa cuntada wada kariyo iyo adeegayaasha.
- Hubiyaan in shaqaalaha gashadaan gacmo gashiyo marka ay fulinayaan hawlaha nadiifinta, ama jeermis ka-dilida. Fadlan la soco in wixii aan howlaha nadiifinta ahayn aysan shaqaalaha xarumaha aan laysinka ka haysan Waaxda Beeraha ee Oregon (ODA) ubaahnayn inay xirtaan gacmo gashiyo. U xirashada gacmo-gashiyo hawlaha laga yaabo inay ku lug leeyihiin wax ka qabashada cuntada ayaa sii kicin kara is-qaadsiinta cudurka. Haddii meheraduhu doortaan inay shaqaaluhu isticmaalaan gacmo-gashiyo, waa inay siiyaan shaqaalaha gacmo-gashiyada fur-oo-tuurka ah oo laga sameeyay agab aan dhecaanka dhirta ahayn (non-latex) shaqaaluhuna waa inay ka hortagaan is-fadareynta iyagoo iska beddelaya gacmo-gashiyada kadib markay taabtaan wejiga ama ku kala wareegayaan hawlaha (tusaale ahaan, diyaarinta cuntada iyo qashin qaadista). Fiiri Xaanshida 1-aad ee Xaqiiqda Xeerka Cuntada - Yareynta Ku Taabashada Gacan Maran.

Shuruudaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xarumaha ay shatiga siiyeen Waaxda Beeraha ee Oregon (ODA):

- Wax gacan maran ah lama oggola in lagu taabto cuntada sida waafaqsan shuruudaha shatiyeynta ee ODA.

Kala Fogaanshaha iyo Daganaanshaha:

Ganacsiyada waxaa looga baahan yahay inay:

- Hubiyaan in macaamiisha/dhinacyada kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) fuud marka la dalbanayo, sugayo ama safka lagu jiro, iyo in kooxda aysan ka bdanayn 6 qof marka wax la dalbanayo ama safka lagu jiro.
    - Calaamado waa in la dhejiyaa haddii loo baahdo si loo xaqiijiyo in macaamiisha ay buuxiyaan shuruudaha hagistan.
    - Calaamadee sagxada dhulka ee la qoondeeyey halkaasoo macaamiishu ay safka ku galayaan.
- Hubiyaan inay shaqaalaha kala fogaadaan ugu yaraan lix fuud, markii ay suurtogal tahay.

Ilaa xadka suurtogalka ah, ganacsiyadu inkastoo aysan shardi ku ahayn, waa inay:

- Rakibaan walax caag ah oo la iska dhex arki karo ama xeyndaab kale oo aysan walxuhu dhex mari karin kaasoo si fudud loo nadiifin karo ama muraayad hor dhigaan qofka lacagta qaadaya ama miisaska adeegga macaamiisha, ama meelaha kale ee aadka ay ku adag tahay in masaafo dhan lix (6) fuud u dhexeyso shaqaalaha, iyo macaamiisha.
- U xilsaaraan qof soodhawaynta ama qaabilaadda si ay u maareeyaan kala fogaanshaha macaamiisha marka ay macaamiisha safka ku jiraan, dalabka dhiibanayaan, iyo marka ay soo galayaan ama ka baxayaan meherada. Ha xayirin iridaha laga bixo ee loogu talagalay xilliyada dabka jiro.
- U xilsaaraan shaqaale(-yaal) la socda gelitaanka macaamiisha ee goobaha caamka ah sida musqulaha si loo xaqiijiyo in macaamiisha aysan isku imaan.
- Dhejiyaan calaamado si fiican u muuqda (laga heli karo barta ealthoregon.org/coronavirus) oo ay ku qoran yihiin calaamadaha lagu garto cudurka COVID-19, u sheegayo shaqaalaha iyo macaamiisha astaamaha qaba inay ku nagaadaan guriga, oona qoraya cidda ay tahay in lala xiriiro haddii ay u baahdaan wax caawin ah.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Ganacsiyada waxaa looga baahan yahay inay:

- Si joogto ah u nadiifiyaan oo u jeermis-dilaan aaggaga shaqada, meelaha dadku ku badan yihiin, iyo sagxadaha badanaa la taabto ee ku yaala aaggaga macaamiisha/dadweynaha ee ganacsiga iyo aaggaga shaqaalaha ee ganacsiga. Tusaale ahaan, tirtir mashiinada lacagta iyo dusha miisaska dukaanka inta u dhexeyso isticmaalka macmiil kasta. Isticmaal jeermis-dileyaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaaladda Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.

- Jeermis-dilaan sagxadaha macaamiilku taabto ee u dhexeeya miisaska dukaanka, buug-yaraha qiimaha cuntada, weelasha iidaanka iyo dhammaan meelaha kale ee la taabto.
- Si joogto ah u jeermis-dilaan dhammaan goobaha caamka ah iyo meelaha la taabto, oo ay ku jiraan aaladaha lacag-bixinta.

Ilaa xadka suurtogalka ah, ganacsiyadu inkastoo aysan shardi ku ahayn, waa inay:

- Tixgeliyaan inay ugu diyaariyaan tas'hiilaadka gacmo dhaqida macmiilka gudaha iyo hareeraha meheradda. Gacmo-nadiifiyaha wuxuu ku habboon yahay gacmo nadiif ah. Meheradaha ayaa siin kara macaamiisha gacmo-nadiifiye (ugu yaraan ka kooban 60-95% aalkolo). Gacmo-nadiifiyaha waa inuusan beddel u noqon gacmo-dhaqashada shaqaalaha.

Khayraadyo dheeraad ah:

- Calaamado aad soo dhejin karto
- Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolada, Gaashaanka Wajiga
- Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha
- Fiiri Xaanshida 1-aad ee Xaqiiqda Xeerka Cuntada - Yareynta Ku Taabashada Gacan Maran

Helitaanka dukumiintiga: Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, daabacada balaaran, ama farta indhooleyaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us