



Ugu dambeyntii la cusbooneysiiday:
Sibteembar 15, 2020

Hagida Dib-u-furida ee Gobolka oo dhan — Isbortiyada/Ciyaaraha Dugsiga K-12, Ku Laabashada Ciyaarta oo Xaddidan

Taariikhda Dhaqangalinta: Marka ay ansaxiso Waaxda Waxbarashada ee Oregon taariikhda dib u furista dugsiyada.

Kaqeybgalka waxqabadyada jirka waa wax muhiim u ah caafimaadka iyo ladnaanta dhalinyarada. Hagistan waxaa loogu talagalay in dhalinyarada dib loogu celiyo waxqabadyada jirka sida ugu aaminka badan ee suuragalka ah. Ciyaaraha/isbortiska K-12 waa in loo sii wadaa si waafaqsan qorshaha shaqadeed ee dugsi kasta. Tixraac [hagista ODE ee borotokoolada/nidaamyada dib-u-furida](#) dugsiga.

Amarka: Lambarka Amarka Fulinta 20-27, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Hirgelinta: Ilaa xadka uu hagistan u baahan yahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa wax la fulin karo sida lagu qeexay Amarka Fulinta 20-27, baragaraafka 26-aad.

Khusaynta: Hagistani waxa ay khuseeysaa tababarada cayaaraha ee dugsiga K-12, tababarka iyo ciyaarta isbortiyada la qeexay ee dagmooyinka gobolka oo dhan. Cayaaraha dugsiga K-12 waxaa loo oggolaaday inay shaqeeyaan iyadoo lagu saleynayo qorshooyinka dib-u-furista dugsiga ee Waaxda Waxbarashada ee Oregon (ODE).

Dugsiyada ka qeybqaadanaya waxbarashada onlaynka ah waxay kaliya kooxaha ciyaaraha/isbortiyada ee dugsigooda u oggolaan karaan inay kaqeyb galaan:

- Tababbarka, jimicsiga jirka iyo tartanka loogu talagalay ciyaaraha lagu sameeyo banaanka ee aan istaabasho laheyn iyo kuwa leh istaabasho/isku dhawaasho yar / dhexdhexaad ah.
- Tababbarka iyo jimicsiga jirka ee ciyaaraha/isbortiska istabashada/isku dhawaanshaha buuxda leh ee lagu sameeyo banaanka.
- Tababbarka iyo jimicsiga jirka ee dhammaan cayaaraha gudaha.

Tababbarka iyo jimicsiga jirka, sida culeys qaadista, tababarka orodka iyo isla ciyaarida kooxda dhexdooda, ma lahaan karaan istaabasho buuxda nooc kastoo ay tahayba.

Dugsiyada bixiya nooc ka mid ah waxbarashada shakhsigu uu goob-joog yahay waxay u oggolaan karaan kooxaha ciyaaraha/isbortiyada ee dugsigooda inay kaqeybqaataan ciyaaro

kasto ee aan istaabasho laheyn iyo kuwa leh istaabasho/isku dhawaansho yar/dhexdhexaad ah ee lagu sameeyo meelaha gudaha ah iyo meelaha banaanka ah.

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

- “Ciyaaraha istaabashada buuxda leh” macnaheedu waa 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, rugby-ga, musaaracada, u-sacab tunka, kubadda kolega, hockey-ga, qoob-ka-ciyaarka, kubada biyaha (water polo), ciyaarta lacrosse ee ragga. **Ciyaaraha istaabashada buuxda leh waa mamnuuc xiligaan.**
- “Ciyaaraha istaabasho/isku dhawaansho yar/dhexdhexaad ah leh” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno kubada jilicsan (softball-ka), baseball-ka, kubadda cagta, kubbadda gacanta, ciyaarta lacrosse ee haweenka, kubadda cagta ee Mareekanka.
- “Ciyaaraha aan-istaabashada lahayn” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno tennis-ka, dabaasha, golf-ka, orodka dheer, orodka dheer ee garoonka ciyaarta iyo dibada, dheerigelinta iyo qoob ka ciyaarida aan taabashada lahayn/dhinaca lagu sameeyo.

Dulmar guud:

Khatarta gudbinta fayraska COVID-19 waxa ay ku xidhan tahay dhawr arrimood oo ay ka mid yihiin:

1. Tirada dadka ee ku sugan goobta
2. Nooca goobta (gudaha mise banaanka)
3. Masaafadda u dhaxaysa dadka
4. Dhererka wakhtiga lagu sugan yahay goobta
5. Heerka qalabka is-ilaalinta ee la isticmaalay (tusaale ahaan daboolada wajiga)

Hagid guud ahaan, kooxaha yaryari way ka nabdoon yihiin kuwa waaweyn; meelaha banaanka ah way ka nabdoon yihiin kuwa gudaha ah; isboortiyada xaqiijin kara masaafad ah lix (6) fuud ama ka badan oo udhaxayso dadka ayaa ka nabdoon kuwa leh isku-dhawaanshaha; muddada gaaban waxa ay ka nabdoon tahay mid dheer. Daboolada wejiga waa inay xirtaan ciyaartoyda, hagayaasha iyo daawadayaasha iyadoo la raacayo [Hagista Gobolka oo dhan ah ee Maaskrada, Waji Daboolada, Gaashaanka Wajiga](#). Maamuleyaasha ciyaaraha dugsiga K-12 iyo hagayaasha waxay u baahan yihiin in ay tixgeliyaan arrimahaas oo dhan marka ay qorsheynayaan in ay ku laabtaan ciyaaraha.

Shuruudaha Guud:

Horyaalada, hagayaasha, ciyaartoyda iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Dib u eegaan [Hagista Guud ee Oregon ee loogu talagalay Badrooniyada ee ku saabsan COVID-19](#) iyo Hagista [OHA ee Dib-ugu-furitaanka](#) ee loogu talagalay Dadweynaha.
- Haddii ay khusayso, u hoggaansan [Hagista Waaxda Waxbarashada ee Oregon](#).
- Ka mamnuucaan shaqaalaha iyo ciyaartoyda qaba wax ka mid ah [aastaamaha COVID-19](#) in ay galaan dhismaha ama goobta cayaaraha.

- Ka niyad-jabiyaan qof kasta, oo ay ku jiraan ciyaartoydu, oo halis ugu jira xanuun ba'an ama leh xaalado caafimaad oo culus in ay ka qeybgalaan hawlaha cayaaraha.
 - Haddii ciyaartoy, tabaruce ama daawade uu muujiyo astaamaha COVID-19, xubin ka mid ah shaqaalaha waa inuu weydiyaa inay ka baxaan dhismaha, siiyo shaqsiga waji dabool, gaashaan waji ama maaskaro, iyo inuu ka caawiyo shakhsiga yareynta xiriir lalahaanshaha dadka kale ka hor inta uusan ka tagin xarunta. Si dhakhso leh jeermiska uga dil dhammaan aagagga uu adeegsaday qofka xanuunsan.
- Xiraan ilaha biyaha, marka laga reebo kuwa loogu talagalay inay buuxiyaan dhalooyinka biyaha iyada oo aanay istaabanayn dhalada iyo ishu. Ku dhiirigeliyaan ciyaartoydu in ay soo qaataan dhalooyin biyo ah oo horey loo buuxiyay.
- Xirtaan maaskaro, gaashaanka wajiga, ama daboolada wajiga, marka ay kaqaybqaadanayaan ciyaaro gudaha ah ama ciyaaraha bannaanka ah marka kala fogaanshaha masafo ah lix (6) fuud aanan la joogteyn karin. Daboolida wajiga waxaa looga jeedaa in lagu badbaadiyo dadka kale haddii aad cudurka qabtid. Dadku waxay u gudbin karaan COVID-19 dadka kale xiitaa haddii aanay dareemayn xannuun. Tixraac [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Daboolka Wajiga, Gaashaanka Wajiga](#) si aad uga hesho macluumaad dheeri ah.
- Hubiyaan in dhamaan daawadayaasha xirtaan maaskaro, gaashaanka wajiga ama waji daboolada, xitaa marka ay banaanka joogaan iyadoo la raacayo [Haqista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolada, iyo Gaashaanka Wajiga](#).
- Hubiyaan in qalabka hawo siinta si haboon u shaqeeyo. Kordhi hawo qeybinta iyo hawo siinta sida ugu badan ee suurtoogalka ah adiga oo furayo daaqadaha iyo albaabada. Barxadaha gudaha ah, marawaxadaha waa in la isticmaalo kaliya marka daaqadaha iyo albaabadu u furan yihiin dibadda si loo wareejiyo/qaybiyo hawada gudaha iyo ta dibadda. Ha furin daaqadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay halis gelinayso baadqabka shaqaalaha, daawadayaasha, ama ciyaartoyda.
- Dhammaan nidaamyada iyo macluumaadka xarumaha u sheegaan ciyaartoyda / kaqeybgalayaasha, waalidiinta, mas'uuliinta, iyo daryeelayaasha kahor inta aysan dib u bilaabin ama bilaabin xilli-ciyaareedka.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Si joogto ah u nadiifiyaan jeermiskana uga dilaan qalabka la wadaago. Tan waxa ka mid ah, laakiin kuma xaddidno, qalabka sida ulaha kiriketka iyo teniska lagu ciyaaro. Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay [Wakaalada Illaalada Bay'ada \(EPA\) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19](#).
- Shardi uga dhigaan shaqaalaha inay ku dhaqmaan nadaafad wanaagsan oo ay ku jirto u dhaqitaanka gacmhooda si joogto ah iyo daboolida hindhisashadooda iyo qufacooda. Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, gaar ahaan marka aad taabato shay la wadaago ama aad duufsato, qufacdo, ama hindhisto. Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaga, iyo afka.

- Haddii saabuun iyo biyo aan si sahlan loo heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye kaasi oo ka kooban ugu yaraan boqolkiiba 60-95% alkoolo. Gaarsii dhammaan gacmaha oo isku rug illaa ay ka qalalaan.
- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda in ay la yimaadaan nadiifiyeyaasha gacmaha oo u gaar ah si ay u isticmaalaan. Horyaallada waxa lagu dhiirrigelinayaa in ay bixiyaan xarumo gacmo dhaqid iyo/ama gacmo nadiifiye.
- Si joogta ah u nadiifiyaan ugana dilaan jeermiska aagaga socodku ku badan yahay, iyo oogooyinka badanaa la taabto oo ah aagga ay geli karaan shaqaalaha iyo daawadayaashu.
- Hubiyaan suuliyada in la nadiifiyey oo jeermiska laga diley ka hor iyo ka dib hawl horyaaleed kasta.

Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta:

Horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Ku xadeeyaan tirada iskugu imaanshaha dhacdada ciyaaraha dugsiga K-12 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, iyadoo ku saleysan mugga goobta (cabirka baaxada aaga/mugga goobta), mid alle midee yar. Joogteeyaan kala fogaanshaha jireed oo ah ugu yaraan lix (6) fuud qofkiiba.
- Soosaaraan oo fuliyaan qorshe lagu xadiddo tirada daawadayaasha loo oggol yahay inay meesha soo galaan si dhammaan shaqaalaha, tabaruceyaasha, qandaraasleyaasha iyo daawadayaashu u joogteyn karaan kala fogaanshaha lixda (6) fuud.
- Xilsaaraan kormeere la qoondeeyay si loo hubiyo in daawadayaashu ay kala fogaadaan masaafu jireed oo lix (6) fuud ah, oo ay ku jirto iridaha laga soo galo, kuwa laga baxo, musqulaha iyo aag kasta oo dadku ku kulmi karaan.
 - Joogtaynta kala fogaanshaha jireed waxay si gaar ah muhiim ugu tahay dadka [qaba xaalado daran ee caafimaadeed](#) iyo dadka da'dooda tahay 65 iyo ka weyn. Kooxahani halis badan ayey ugu jiraan inay si ba'an ula bukoodaan COVID-19.
- Ku laasimaan qof kasta oo jooga xarunta isboortiga, oo ay ku jiraan dhammaan ciyaartoyda, tababarayaasha, garsoorayaasha, tabaruceyaasha iyo qandaraasleyaasha madaxa bannaan inay ka fogaadaan jir ahaan ugu yaraan lix (6) fuud dadka kale ee aan degganeyn gurigooda, gaar ahaan marka la joogo meelaha la wadaago.
- Marka dhacdooyin ciyaareed oo badan ay ka wada dhacayaan isku dhisma ciyaareed ama isku meel isla mar qudha:
 - Hubiyaan in ciyaartoyda iyo daawadayaasha dhacdooyinka ciyaareed ayna meel wadaagin, oo ay kujiraan laakiin aan ku koobnayn musqulaha, waddooyinka daaradaha, meelaha cuntada iyo cabbitaanada laga iibsado.
 - Ay hubiyaan in sagxadaha badanaa la taabto, sida sidooyinka albaabada, la nadiifiyo lagana dilo jeemiska inta u dhaxaysa ciyaaraha ama munaasabadaha isku xiga.
 - Ay 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 iyo in jeemiska laga dilo inta u dhaxaysa ciyaaraha ama munaasabadaha isku xiga.

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

Ilaa heerka suurtoogalka ah, ku dhiirigeli hawlwadeenada dhismaha ciyaaruhu inay:

- ♦ Kala duwaan wakhtiyada imaanshaha iyo bixitaanka ee shaqaalaha, ciyaartoyda iyo daawadayaasha si ay u yareeyaan iskugu yimaadka albaabada laga soo galo, kuwa la baxo iyo qolalka nasiinyada si loo raaco sharuudaha kala fogaanshaha jireed ee loo baahan yahay.
- ♦ Siiyaan albaabo soo galid/bixitaan oo kala duwan shaqaalaha, ciyaartoda, iyo daawadayaasha.
- U qoondeeyaan meelo qorshaysan oo loogu talagalay maamulayaasha iyo tababarayaasha, markii aysan tababar ku jirin / ciyaarayn, si loo hubiyo joogteynta kala fogaanshaha jireed.

Tababarka iyo ciyaarta:

Ilaa intii suurtoagal ah, horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waa inay:

- Qaadaan talaabooyin lagu hubiyo inay taabasho kaliya dhex marto ka qeyb-galayaasha / ciyaartoyda u baahan inay ciyaaraan ciyaarta. Tan waxa ka mid ah dhaafida is-gacan-qaadista, isku dhufashada baabacada, isku dhufashada feedhka / xusulka, isku dhufashada laabta iyo dabaaldegyada kooxeed.
- Kala fogeeyaan qalabka ciyaartoyda si looga hortago in ciyaartoydu toos isu taabtaan.
- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda in ay adeegsadaan keliya qalabkooda marka ay suurogal tahay. Ka fogow ama yaree wadaagidda qalabka, marka ay suurogal tahay.
 - Qalabka muhiimka ah qaar ka mid ah waxa laga yaabaa in aanu heli karin ciyaartoy kasta. 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 (tusaale ahaan, inta udhaxeysa ciyaartooyda, ururada, muddooyinka, ama cayaaraha). Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay [Wakaalada Ilaalada Bay'ada \(EPA\) ee loogu talagalay 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 wax kaqabashada fayraska korona ee aadanaha.
 - Nadiifi dhamaan qalabka si toos ah u taabanaya madaxa, wajiga iyo gacmaha adiga oo si taxaddir leh oo faahfaahsan u nadiifinaya.

- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda iyo/ama xubnaha qoyskooda in ay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan qalabka markey isticmaalaan ka dib, mar walba oo ay suuragal tahay.
- U oggolaadaan keliya tababareyaasha, hagayaasha iyo ciyaartoyga in ay ka qaybgalaan tababarka si loo hubiyo kala fogaanshaha jireed oo looga hortago dadku in ay isku yimaadaan.
- Ku tababaraan ama ku ciyaaraan dibadda haddii loo qaban karo si nabdoon, markii aanay jabineyn wax ah amarada deegaanka. Qorsheeyaan wakhti ku filan oo u dhexeeya tababarada iyo cayaaraha si dhammaan dadka joogay tababarkii hore uga baxaan dhismaha ka hor inta aanay kooxda xigta soo gelin. Tani waxay yaraynaysaa ku ururka iridaha galista iyo bixista iyo suuliyada iyadoo la siinayo wakhti ku filan oo jeermiska looga dilayo tasiilaadka/qalabka.
- Ka dalbadaan dadku in ay dhismaha ka soo galaan irrid la qorsheeyey ayna ka baxaan irrid la qorsheeyey. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab jiro. Isticmaal calaamado lagu hago socodka oo hal dhinac ah. Tixgeli jadwal u sameynta iyo gogoynta wakhtiyada imaatinka dhismayaasha si loo yareeyo tirada badan ee shaqsiyaadka imanaya oona ka baxaya isla waqti.
- Joogaan dhismayaasha dibadooda (tusaale ahaan gawaadhida dhexdooda) illaa la gaaro wakhtiga loo qorsheeyay tababarka ama wakhtiga ciyaarta. Tani waxa ay u oggolaanaysaa dadka in ay ka baxaan dhismayaasha ka hor galitaanka waxana ay yaraynaysaa isku ururka. Ku dhiirrigeli ciyaartoyda iyo qoysaska ciyaartoyda in ay isla sidaa sameeyaan.

Hagis dheeraad ah oo ku saabsan barkadaha Dabaasha

- Dhamaan isboortiyada aanan u baahneen taabasho iyo kuwa leh taabasho yar/dhexdhexaad ah ee ka dhaca barkadda gudaheeda, kooxaha, tababarayaasha, ciyaartooyda iyo tababarayaasha waa inay raacaan [Hagista Gaarka ah ee Dabaasha Ruqsadda leh, Barkadaha Daliiga ee Ruqsadda leh iyo Garoonada Ciyaaraha.](#)
- Degmooyinka ku jira Wajiga Koowaad, xerada dugsiga gudaha iyo xarumaha barkadaha ee meelaha banaanka ah waxaa kaliya isticmaali kara barayaasha, ciyaartooyda iyo tababarayaasha dugsiga. Dhismahaas waxaa laga yaabaa inaysan u furneen isticmaalida dadweynaha guud.

Safarka:

Horyaalada, hagayaasha iyo tababarayaasha waxa laga raba inay:

- Yareeyaan ku dhawaanshaha dadka ka baxsan qoyska inta ay ku jiraan safarka:
 - Ku dhiirrigeli kaliya dadka isku qoyska ah inay isla safraan oo haddii aysan isla hal qoys ahayn, inay ku safraan gawaari kala duwan, haddii la heli karo.
 - Wixii ah safar kooxeed, (kooxaha ay ku jiraan in kabadan hal qoys oo isla gaariga wata) dhamaan xubnaha kooxda safarka, oo uu ku jiro darawalka, waa inay xirtaan maaskaro, gaashaanka wajiga ama weji daboolaha waana inay kala fogaadaan inta ay gaariga ky jiraan ilaa iyo intii suurtagal ahi (ugu yaraan Saddex (3) fiit ayaa looga baahan yahay inay u dhaxayso dadka gaariga fuula ee aan isku qoyska aheyn)

- Ku xaddidaan safar kooxooda dadka leh xiriirka joogtada ah (tusaale ahaan xubnaha koox). Xubnaha kooxaha kala duwan waa inaysan ku wada safrin isku gaari.
- Diiwaangeliyaan magacyada koox (kooxo) kasta iyo shaqaalaha oo uu ku jiro darawalka, oo ay la socdaan taariikhda iyo wakhtiga safarka iyo lambarka gaariga / liisanka.
- U oggolaadan in darawalada ay qaadi karaan kooxo safar oo badan haddii ay xiran yihiin maaskaro oo ay gacmaha jeermiska ka dilaan ka hor iyo ka dib markay wadaan koox walba. Gawaarida waa in la nadiifiyaa inta u dhaxaysa koox kasta iyada oo la raacayo [tilmaamaha gaadiidka](#).
- Hubiyaan in dadka saaran gaariga u fariistaan qaab ay ugu yaraan isu jiraan masaafad saddex (3) fuud ah oo u dhaxaysa dadka aan ka soo jeedin isla hal qoys.
- Kooxaha ku saleysan meel ka baxsan Oregon ee ciyaar ugu safraya Oregon waa inay raacaan hagida lagu qeexay dukumintigan.

Illo Dheeraad ah:

- [Calaamado aad dhejin karto](#)
- [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Waji Daboolada](#)
- [Ilaha Waaxda Waxbarashada ee Oregon](#)
- [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 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.