



Taariikhda Dhaqangalka: Oktoobar 5, 2020

Hagista Dib-u-furidda Gobolka oo dhan – barnaamijka dhalinta

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

Khusaynta: Hagistan waxay khuseysaa hawl-wadeenada Barnaamijka Dhalinyarada, oo ay ku jiraan barnaamijyada hogaaminta xero maalmeedka ee loogu talagalay carruurta da'doodu tahay 11 iyo wixii ka weyn Barnaamijyada daryeela caruurta laga bilaabo xanaanada ilaa 12 sano waa inay isku diiwaangeliyaan Xanaanada Carruurta Degdegga ah ahaan ama ay qaataan shati, oo ay raacaan [Hagista Daryeelka Ilmaha iyo Waxbarashada Hore](#).

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

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

- “Barnaamijyada dhalinyarada” waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn, xeryaha maalinlaha ah ama koox-kooxeed rasmi ah ee carruurta da'doodu u dhaxayso 11 illaa 18 muddo cayiman oo ah saacadaha maalintii oo ay la socdaan dhalinyar ama qof weyn oo kormeeraya meel ka baxsan barnaamijyada daryeelka carruurta ee shatiyaysan. Barnaamijyada dhalinyarada kuma jiri karaan caruur kayar 11 sano mana ahan daryeel caruur shatiyaysan

Barnaamijyada dhalinyarada waxay door muhiim ah ka ciyaari doonaan taageerida Barashada Onlaynka ee Dhamaystiran ee caruurta da'da iskuulka (K-12) waxayna sidoo kale muhiim ugu tahay daryeellida caruurta ee waalidiinta badan ee shaqeyaa.

Maadaama barnaamijyada Dhalinyarada ay mid walba gaar tahay, waxaa muhiim u ah ururada martigelinayo inay tixraacaan hagida Maamulka Caafimaadka Oregon ee loogu talagalay [jardiinooyinka](#), [jiimamka iyo xarumaha jirdhiska](#) iyo hagitaanada kale ee loogu talloagalay boosaska halka ay ku martigeliyaan xerooyinka. Waa muhiim inay wadashaqayn dhaw u dhaxeysa ururada barnaamijka iyo ururada kale halkaa oo ay dhalinyarada ka helaan howlaha iyo tas-hiilaadka.

Hagida Hawlgalka

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Lahaadaan qorshe qoran oo loogu talagalay maaraynta cudurada la kala qaado. Qorshahani waa inuu lahaadaa:
 - Hab-maamuska lagu ogeysiinayo [Maamulka Caafimaadka Dadweynaha Deegaanka](#) (LPHA) wixii ah dhacdooyinka COVID-19 oo laga helo dhalinyarada ama shaqaalaha;
 - Hab iyo xog-hayn si LPHA looga caawiyo raad-raacida dadka laga yaabo inay u baylah u noqdeen cudurka haddii loo baahdo;
 - Hab-maamus loogu talagalay ka baaritaanka dhalinyarada iyo shaqaalaha calaamadaha (Eeg [Qeybta 1f ee Dugsiyo Diyaar ah, Bartayaal Nabdoon](#));
 - Hab-maamus uga baahan qof kastoo xanuunsan ama dadka u baylah noqday cudurka inaysan ka joogsado barnaamijka; iyo joojinta hawlaha barnaamijka oo suurto gal ah.
- Haystaan diiwaano maalinle ah oo loogu talagalay koox kasta oo xasiloon (“xasiloon” macnaheedu waa in si la mid ah 10 dhalinyaro ama ka yar ay ku jiraan isla kooxda maalin kasta). Diiwaanadan waa in la joogteeyaa ugu yaraan 4 toddobaad kadib markii la dhammaystiro barnaamijka waana inay buuxiyaan shuruudaha soo socda si ay u taageeraan raad-raacida, haddii loo baahdo:
 - Magaca Dhalinyarada
 - Waqtiga keenida iyo qaadida
 - Qaangaarka samaynayo labadaba dhigidda iyo qaadidda (saxiix looma baahna)
 - Macluumaadka xiriirka qofka wayn ee xaaladda degdegga ah
 - Dhammaan shaqaalaha ku lug leh kooxda caruurta ee xasiloon (oo ay ku jiraan shaqaalaha taageerada xiliyada nasashada)
 - Hubinta caafimaadka maalinlaha ee cunug kasta, iyadoo la qorayo in haddii hubintu noqotay mid gudbay ama ku dhacay (ha ku qorin macluumaad gaar ah)
 - Haddii gaadiidku bixiyo barnaamijka, diiwaangeli magacyada dhammaan wadayaasha kale iyo macluumaadka xiriirkooda (haddii aan meel kale lagu qorin).
 - Waraaqaha diiwaangelinta ama qaababka kale ee caadiga ah ee barnaamijka uga aruuriyaan macluumaadka dhalinyarada waa in ay ku jiraan macluumaadka qofka lala xidhiidhayo ee dhammaan dhalinyarada iyo shaqaalaha
- Ka mamnuucaan barnaamijka dhalinyaro ama shaqaale kasta oo lagu ogaaday in uu baylah u noqday (tusaale ahaan, xubin kamid ah qoyska) COVID-19 14-kii maalmood ee lasoo dhaafay.
- Kula taliyaan shaqaaluhu in aanu shaqeynin, ayna u sheegaan waalidiintu in aanay canugooga barnaamijka, haddii iyagu ama qof kale oo ka tirsan qoyskoodu uu dhawaan ku dhacay xanuun wato xumad ama qufac cusub. Waa

inay guriga joogaan ugu yaraan 10 maalmood oo ah kadib marka uu cudurku ku bilowdo iyo illaa 24 saacadood oo ah kadib marka xumadu ka tagto, iyagoon isticmaalin daawooyinka yareeya xumada, oo astaamaha COVID-19 kuna (xumad, qufac, neefta oo gaabata, iyo shuban) ay soo fiicnaanayaan. Shaqaalaha ama dhalinyaro qaba qufac aan ahayn qufac cusub (tusaale ahaan xiiq, xasaasiyad, iwm), uma baahna in laga saaro barnaamijka. Barnaamijyada waxay dooran karaan in foomamka diiwaangelinta ay ku ururiyaan macluumaadka ku saabsan xaaladaha hore u jiray ee sababa qufaca.

- Ku wargeliyaan kalana tashtaan [LPHA](#) wixii ku saabsan nadiifinta iyo suurtagalnimada xiritaanka fasalka ama barnaamijka, haddii qof soo galay barnaamijka laga helo COVID-19.
- Ku wargeliyaan [LPHA](#) qeyb walboo jiro ah oo ka dhex jira ardayda ama shaqaalaha barnaamijka dhalinyarada.

Guud Ahaan

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay

- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Habraaca hagitaanka guud ee Loo-shaqeeyaha](#).
- Bixiyaan gacmo nadiifiye, xarumo gacmo dhaqid, softiyo, iyo weelal qashin oo si fudud ay u heli karaan dadka ka-qaybgalayo kaamka iyo shaqaalaha labadaba.
- Dhammaan dadka ku jira barnaamijka kula taliyaan inay gacmahooda si joogto ah ugu dhaqaan (tusaale ahaan, kadib marka la isticmaalo musqusha, cuntada kahor iyo kadib, kadib marka gudaha la soo galo, kadib marka la hindhiso, marka la san duufsado, ama la qufaco) biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbidhiqsi.
 - Marka laga reebo goorta la cunayo, la diyaarinayo ama la bixinayo cuntada, iyo kadib marka la isticmaalo musqusha, gacmo-nadiifiyaha alkolada ka sameysan (60 ilaa 95%) ayaa la isticmaali karaa iyadoo beddel u ah gacmo-dhaqashada. Haddii saabuun iyo biyo aanan la heli karin (tusaale ahaan, xerada miyiga gadaal ah), gacmo-nadiifiye alkolo ka sameysan ayaa la isticmaali karaa; si kastaba ha noqotee, dadaal kasta waa in la sameeyaa si loo fududeeyo gacmo dhaqasho saabuun iyo biyo ah.

Xusuusiyaan shaqaalaha iyo dadka dhalinyarada inay sameeyaan waxyaabaha soo socda:

- Ku dabool qufaca iyo hindhisada xusulka ama softi;
- Isla markiiba ku tuur wixii softi ah ee la isticmaalay qashin qubka; oo
- Gacmaha nadiifi kadib markaad ku daboosho qufaca iyo hindhisada, iyo kadib markaad tuurto softiyada la isticmaalay.
- Yaree taabshada xilliga dhigidda iyo qaadista adoo:
 - Ka codsanaya waalidiinta inay ku ekaadaan banaanka dhismaha markay caruurtooda soo galayaan ama baxayaan.
 - Ka codsanayo waalidiinta ama daryeelayaasha inay ilaaliyaan kala fogaanshaha jireed.

- ◆ Tixgeli kala dheeraynta waqtiyada dhigidda iyo qaadidda.
- ◆ Xaddid isticmaalka walxaha inta badan la taabto (qalabyada qoraalka, looxyada wax lagu duubo, iwm.). ama nadiifiyaan sheeyada kahor isticmaalka.
- Bixi goobaha nadiifinta gacmaha ee irrida xarunta - banaanka ama illinka agtiisa- si carruurta iyo shaqaaluhu u nadiifiyaan gacmahooda markay soo galayaan.

Maaskarooyinka iyo daboolada wajiga:

- Xubnaha shaqaalaha/la-taliyeyaasha waa inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool sida waafaqsan [Hagista Maaskaraha, Gashaanta Wajiga, Weji Daboolka.](#)
- Dhammaan barnaamijyada dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay xirtaan maaskarada, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga marka ay kaqeyb galayaan howlaha gudaha. Barnaamijka dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay xirtaan maaskaro, gashaanta wajiga ama waji daboolka bannaanka dhismeyaasha haddii ugu yaraan lix (6) dhudhun oo kala fogaasho jireed ah aan la joogteyn karin.
 - Dhalinyarada loogama baahna inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool marka ay ka qeybqaadanayaan nashaadyada ka dhiga xirashada maaskarada, gashaanta wajiga ama waji daboolka mid aan macquul ahayn, sida marka la dabaalanayo ama la garaacayo turumbo ama bigil. Si kastaba, talaabooyin dheeri ah waa in la qaadaa, sida u kordhinta kala fogaanshaha jireed (in kabadan lix (6) dhudhun), nadiifin badan, yareynta tirada kooxda, ama ku qabashada hawlaha banaanka, sida ku xusan Qeybta 5f [ee Hagista Dugsiyada Diyaarka ah, Bartayaal Nabdoon.](#)
 - Barnaamijyadu waa inay sameeyaan dadaal ay ku siinayaan waji dabool dhalinyarada aan helin waji dabool ama soo hilmaameen inay mid soo qaataan.
- Dhalinyarada da' kasta ha ahaadaan waa **inaysan** xiran maaskaro, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga:
 - Hadday qabaan xaalad caafimaad oo ku adkaynaysa neefsashada;
 - Haddii ay qabaan naafonimo kahor joogsanaysa inay xirtaan maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga;
 - Haddii aysan awoodin inay iskood iskaga bixiyaan maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga; ama
 - Marka ay hurdayaan.
- Barnaamijka kama xayiri karo nashaadyada caruurta aan xiran karin maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga. Shaqaalaha iyo dhalinyarada qaba xaalad caafimaad oo adkaynaysa in la neefsado ama naafonimo ka horjoogsanaysa qofka inuu xirto maaskaro, gaashaan waji ama waji dabool waxay ka codsan karaan qabatim/waafajin barnaamijka si ay si buuxda oo loo siman yahay u helaan adeegyada, gaadiid-raaca, iyo xarumaha u furan dadwaynaha. Isbeddelada macquulka ah kuma jiraan in keliya la iskaga oggolaado shaqaale

ama dhalinyaro inuu helo nashaadyada ama tilmaamaha bilaa maaskaro, waji dabool ama gaashaan waji.

Baadhitaanka astaamaha. Maxaa dhacaya haddii qof xanuunsado?

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Ka eegaan qufac cusub iyo xumad qof kasta oo galaya xarunta/aagga barnaamijka ama la macaamilaya ka-dhalinyarada iyo shaqaalaha. Shaqsiyaadka leh xumad ka weyn ama le'eg 100.4 ° F looma oggolaan doono inay galaan. COVID-19 had iyo jeer ma muujiyo qandho ama qufac cusub. Calaamadaha COVID-19 waxa ka mid ah xumad iyo qufac cusub, iyo sidoo kale, neefsashada oo gaabata ama neefsashada oo dhib ah; xumad; qadhdhac; murqo xanuun; cune xanuun; iyo luminta dhadhanka ama urta oo cusub.
 - Haddii waalidku uusan hubin karin heerkulka ilmaha, waxaa lagu talinayaa in barnaamijku hubiyo heerkulka.
- Haddii dhalinyaro ama xubin shaqaale ah uu yeesho qufac cusub (tusaale ahaan, aan la xidhiidhin xaalad hore u jirtay sida neefta), xumad, neefsashada oo gaaban, ama astaamaha kale ee COVID-19 inta lagu jiro maalmeedka/kalfadhiga fasalka, ka fogee kuwa kale isla markaaba, oo u dir guriga sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah.
 - Inta la sugayo in canug jiran la qaado, xubin ka mid ah shaqaaluhu waa inuu la joogo dhalinyarada goob ka go'an kuwa kale. Daryeel bixiyuhu waa in uu ka fogaadaa dhalinyarada inta badqab ahaan suurtagalka ah (siiba ugu yaraan 6 dhudhun), inta uu jooga isla qolka.
 - Dhalinyarka ama shaqaalaha jiran waa inuu guriga joogaa ugu yaraan 10 maalmood oo ah kadib marka uu cudurku ku bilowdo iyo illaa 24 saacadood oo ah kadib marka xumadu ka tagto, isagoon isticmaalin daawooyinka yareeya xumada, oo astaamaha COVID-19 kuna (xumad, qufac, neefta oo gaabata, iyo shuban) ay soo fiicnaanayaan.
- Xaqiijiyaa in barnaamijku leeyahay qorshe-fasax oo rogrogmi kara iyo siyaasado maqnaansho kuwaasi oo shaqaalaha u ogolaanaya inay joogaan guriga markay xanuunsan yihiin.
- Haddii qof soo galay barnaamijka laga helo COVID-19, wargeliyaan kalana tashtaan maamulka caafimaadka dadweynaha ee maxalliga ah wixii ku saabsan nadiifinta iyo suurogalnimada baahida loo qabo xidhitaanka.
- Ku soo wargeliyaan maamulka caafimaadka dadweynaha ee maxalliga ah nooc kasta oo cudur ah oo ku dhaca shaqaalaha ama dhalinyarka barnaamijka.

Kala Fogaanshaha Jireed

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Ku xadidnaadaan kooxo xasiloon oo ka kooban ugu badnaan 10 dhalinyaro ama ka yar ("xasiloon" waxaa loola jeedaa in isla 10 dhalinyaro ama ka yar ay ku jiraan kooxda maalin kasta).

- Kooxda xasiloon ayaa is beddeli karta wax aan ka badnayn hal mar todobaadkii (tusaale ahaan, kuwa loogu talagalay barnaamijyada ku hawlgala jadwalka toddobaadlaha ah).
- Barnaamijyada martigelinaya kooxaha kala duwan ee gallinka hore iyo gallinka dambe ayaa la bixin karaa. Tallaabooyin nadaafadeed waa in la qaadaa inta udhaxeysa kalfadhiyadan.
- Daryeelka ah kahor iyo midka ka gadaal ah waa in si taxaddar leh loo maareeyaa si loogu ilaaliyo dhalinyarta isla kooxda xasiloon taas oo ay ku qaadan doonaan maalintooda.
- Barnaamijku wuxuu yeelan karaa kooxo badan oo xasiloon oo 10 ah haddii xarunta ama goobta ay ku habboon tahay kala fogaanshaha jirka ee tirada dhalinyarada la martigeliyay. Kooxaha xasiloonida waa inay ku ekaadaan saamiga 1-kii shaqaalaba 10 dhalinyaro ah.
 - ♦ Ugu yaraan 35 dhudhun laba jibbaarane cunugii walba waa in loo helaa meelaha bannaan, oo ugu badnaan 50 carruur ah qaado;
 - ♦ Ugu yaraan 75 dhudhun laba jibbaarane cunug walba waa in loo helaa markii kooxo badan ay ku jiraan meelaha banaanka ee la wadaago, ugu badnaanna 100 carruur ah qaado;
 - ♦ Helitaanka ama isticmaalka cunnooyinka, musqulaha iyo waxqabadyada Dhalinyaradu waxay u dhacdaa koox xasiloon oo 10 ah.
- Barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu xadiday 250 dhalinyaro ah oo ku jira xarun inta lagu jiro barnaamijka usbuuca
- Kooxaha xasiloon waxa ay ka kooban yihiin dhalinyar iyo shaqaale; tirada shaqaalaha looga baahan yahay/lagama maarmaanka u ah kooxda kuma jiraan wadarta tiradada 10-ka ah. Shaqaalaha waa inay ku haraan isla hal koox ilaa intii suurtagal ah. Shaqaalaha isdhexgal la yeesho kooxo xasiloon oo badan waa inay dhaqaan/nadiifiyaan gacmahooda inta u dhexayso isdhexgalka ay la sameynayaan kooxaha xasiloon ee kala duwan.
- **Daryeelka Kahor iyo Kadib ah:** Dhafka kooxuhu waxay ku kooban yihiin in aan ka badnayn 10 dhalinyaro ah wakhti kasta oo dhafka ah. Dhalinyaro kama mid noqon karo wax ka badan laba -dhaf (xita gaadiidka) toddobaad kasta.
- Qof kasta oo shaqaale ah lama macaamili karo wax ka badan saddex isku-dhaf maalin gudaheed iyo shan toddobaad gudihiis.
- Inay hubiyaan in koox kasta oo xasiloon ay ku sugnaato isla masaaxada jireed maalin kasta isla markaana aanay dhex gelin koox kale, marka gudaha la joogo.
- Inay yareeyaan tirada shaqaalaha ee la macaamilaya koox kasta oo dhalinyaro ah; shaqaaluhu waa inay ku kooban yihiin hal koox oo aanay dhex wareegin kooxo haddii ay suurtagal tahay. Haddii “shaqaalaha wareega” ama shaqaale kala duwan ay ku kala wareegaan kooxda xasiloon, waa inay dhaqaan ama nadiifiyaan gacmahooda kahor inta aanay soo gelin goobta kooxda xasiloon ee dhalinyarada.
- Soo booqde banaanka ah ma geli karo barnaamijka.

- Taageeraan kala fogaanshaha jireed inta lagu gudo jiro nashaadyada iyo casharrada ayna joogteeyaan ugu yaraan lix (6) dhudhun oo u dhexeeyso shaqsiyaadka. Tusaale ahaan, barnaamijka ku salee qaababkan soo socda:
 - Meesha ka saar nashaadyada kooxaha ballaaran (ka ballaaran kooxda xasiloon).
 - Kordhi masaafada u dhaxaysa dhalinyarada inta lagu gudo jiro fadhiga.
 - Qorshee nashaadyo aan u baahnayn taabasho jireed oo dhow oo dhex mara dhalinyaro badan.
 - Si joogto ah u nadiifiyaan jeermiskana uga dilaan qalabka la wadaago. Tan waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn, qalabka sida saadyada farshaxanka, qalabka muusikada iyo fara-gashiyada. Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray Liiska ay ansixisay Wakaaladda Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
 - Yaree waqtiga la taagan yahay safafka oo qaad tallaabooyin aad ku hubinayso in la joogteeyo in masaafo ah 6 dhudhun u dhaxeysa dhalinyarada.
 - U kordhi masaafada kala fogaanshaha hawlaha ay ku jiraan qalabka la afufo ee naxaasta ah ama kuwa looxa ah maxaa yeelay aaladdahani waxay ku filqin karaan dhibcaha neefsashada meel ka fog 6 dhudhun.

Xooji nadiifinta, jeermis-dilidda iyo hawo-qaybinta

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Nadiifiyaan, oo jeermiska ka dilaan oogoooyinka inta badan la taabto (tusaale ahaan, qalabka garoonka ciyaarta ee gaarka loo leeyahay, fareemada fuulitaanka ee aan dhaqaaqin, sidooyinka albaabka, sidooyinka waaskada, gawaadhida socdaalka) dhowr jeer maalintii.
- Ka fogaadaan adeegsiga sheeyada (tusaale ahaan, qalabka lagu ciyaaro ee jilicsan ama bulbusha leh) aan si sahal ah loo nadiifin karin, loo fayodhawri karin, ama aan jeermiska looga dilin.
- Si badbaado leh oo sax ah u jeermis-dil. Ka fogeeyaan daawooyinka jeermis-dilida carruurta iyaga oo raacaya tilmaamaha ku yaalla weelka daawada, sida uu soo qeexay soo-saaruhu.
- Hubiyaan in nidaamyada hawo qaybinta u shaqaynayaan si wanaagsan ayna kordhiyaan wareega hawada dibedda sida ugu badan ee ugu suurogalka ah iyaga oo furaya daaqadaha iyo albaabada, iyaga oo isticmaalaya marwaxado, iyo qaabab kale.
 - Ha furin daaqadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay u keenayso khatar badqab ama khatar caafimaad (tusaale ahaan, u oggolaanshaha midhaha taranka ee ubuxu in ay soo galaan ama in ay ka sii darto calaamadaha xiiqdu) ka-qaybgalayaasha isticmaalayo xarunta.

Safarada Banaanka/Gaadiidka

Safarada dibadda ee habeenka lama ogola waqtigan.

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Ka fogaadaan la safrida ka-qaybgalayaasha kaamamka kale ee ka baxsan kooxdooda xasiloon.
- Inay diiwaan geliyaan magaca koox-da(aha) xasilan iyo shaqaalaha oo ay ku jiraan darawalka, oo ay la socdaan taariikhda iyo waqtiga safarka iyo lambarka gaadhiga/liisanka.
- U oggolaadaan darawalada inay qaadaan kooxo xasilan oo kala duwan. Darawalada waa qasab inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool waana inay nadiifiyaan gacmaha kahor iyo kadib qaadida koox walba oo xasiloon.
 - Gawaadhida waa in la nadiifiyaa inta u dhaxaysa koox kasta oo arday iyo shaqaale ah iyada oo la raacayo [tilmaamaha gaadiidka](#).
- Xaqiiji in dhalinyarada iyo shaqaalaha u dhex fariistaan baabuurta qaab sugayo in dadku kala fog yihiin masaafo 3 dhudhun ah.

Adeegga cuntada

Dhammaan barnaamijyada waxaa looga baahan yahay in ay:

- Ilaaliyaan dhammaan nidaamyada cuntada ee caadiga ah iyo hababka kaydinta.
- Xaqiijiyaan in dhammaan dhalinyarada iyo shaqaaluhu ay ku dhaqaan gacmaha saabuun iyo biyo kahor cuntada. Duruufo xaddidan (tusaale ahaan, xerooyinka miyiga ee dambe) halkaas oo aanay adeegsiga saabuunta iyo biyuhu suurta gal ka aheyn sababtoo ah biyo la'aan, isticmaalka gacmo-nadiifiyaha alkolada ku saleysan (60-95%) waa la aqbali karaa.
- Ku dhiirgeliyaan dhalinyarada inay la imaadaan cuntadooda, haddii ay suurtagal tahay. Dhalinyarada waa in loo sheegaa in aanay cunnada la wadaagin dhalinyarada kale.
- Mamnuuca adeegga cuntada ee qaabka qoyska, cunnooyinka kala duwan ee iskaa u guro ah, iyo wadaagista cuntada iyo cabbitaanka ee ardayda iyo/ama shaqaalaha.
- Haddii cuntada ay bixiso barnaamijka, shaqaalaha u adeegaya cuntada iyo ardayda la macaamilayo shaqaalaha xilliyada cuntada waa inay xirtaan wajiga daboolka ama gaashaanka wajiga.
- Waqtiyada loo qoondeeyey cunidda ama cuntada fudud, ardayda way saari karaan weji daboolkooga si ay wax u cunaan ama u cabbaan, laakiin waa inay ilaaliyaan lix dhudhun oo masaafada jirka ah ee kuwa kale, waana inay dib u gashadaan wejiga daboolka kadib markay dhameeyaan cuntada ama cunnada fudud.

Waxyabo kale:

- Barnaamijyada lagu qabto goobaha dadweynaha (tus., jardiinooyinka) waa inay raacaan hagista guud sida kor ku xusan iyo wixii [hagista kale ah](#) ee la xiriira goobta barnaamijka. Tusaale ahaan, barnaamijyada lagu qabto

baarkinada gobolka waa in ay raacaan hagista isticmaalka baarkinka gobolka iyo sidoo kale hagista Barnaamijka Dhalinyarada.

- Haddii barnaamijyadu leeyihiin barkada dabaasha oo ku taalo goobta waa inay sidoo kale raacaan [hagida Barkadaha Dabaasha](#).
- Haraha: Dhalinyarada iyo shaqaalaha ku dabaalanaya haruhu waa in ay ilaaliyaan kala fogaanshaha jidheed ee 6-da dhudhun ah oo ay raacaan Dhammaan talooyinka gacmo dhaqista iyo nadaafadda kale. Xarumaha beddelista dharka dabaasha waa inay raacaan [hagista](#) loogu talagalay nooca xarumeed ee ugu dhow (tus., qolka labbiska, iwm.).
- Barnaamijyadu waa inay tababaraan shaqaalaha kahor bilawga rasmiga ah ee barnaamijka. Haddii tababarka shaqaalaha yahay mid goob-joog loo yahay, kala fogaanshaha jireed waa in la joogteeyaa. Tani waxaa kujira tababarka ku saabsan xaqiiqooyinka COVID-19, nadaafadda / fayadhowrka iyo amniga.
- Sida ORS 419B.005, "shaqaale ka tirsan hay'ad dawladeed ama mid gaar loo leeyahay ee bixisa adeegyo ama waxqabadyo la xiriira ilmaha" waxaa loo tixgeliyaa weriye waajib ah. Intii lagu guda jiray qalalaasaha COVID-19, ka warbixinta waxyeelada caruurta ayaa hoos u dhacday in ka badan 60%. Barnaamijyada waa in ay leeyihiin tababbarka lagu aqoonsado laguna soo wargeliyo kiisaska dayacaada iyo waxyeelada carruurta ee laga shakisan yahay. Shaqaaluhu waxa ay ka soo wargelin karaan waxkasta oo la tuhmayo oo ku saabsan waxyeelayn caruur ah iyaga oo wacaya 1-855-503-SAFE (7233). Dhigaalo dheeraad ah ayaa heli karaa iyadoo loo marayo [Qaybta Waxbarashada Hore](#) iyo [Waaxda Oregon ee Waxbarashada](#).
- Nooca isu imaatinka kooxaha ayaa sare u qaadaysa halista shakhsiyaadka qaba xaaladaha caafimaad qaarkood. Kooxahani waxay halis sare ugu jiraan natiijooyin liita oo ka dhasho COVID-19. Dhalinyarada iyo shaqaalaha ka tirsan kooxaha halista sare ugu jiro cudurka ayaa si adag la gula talinayaa inaysan ka-qaybqaadan barnaamijyada dhalinyarada.
 - Khatarta sare waxaa lagu qeexaa sida:
 - ♦ Dadka 65 jirka ah ama ka weyn;
 - ♦ Dadka qaba cudurka sambabada oo raaga ama xiiqda oo u dhaxaysa dhexdhexaad ilaa xiiq daran;
 - ♦ Dadka leh xaalado wadne oo halis ah;
 - ♦ Dadka difaacooda jireed liita xubin jireed laga baxshay/loo gashay awgeed
 - ♦ Dadka qaba cayil xad dhaaf ah (isbarbardhiga miisaanka jirka iyo dhererka qofka [BMI] oo ah 40 ama ka badan);
 - ♦ Dadka leh macaanka;
 - ♦ Dadka qaba cuduro kelyaha ah oo dabadheeraad ah ee lagu sameeyo maydhitaanka;
 - ♦ Dadka leh beer xanuunka; iyo
 - ♦ Xaalad kasta oo daciifinayso difaaca jirka oo ay aqoonsatay OHA ama CDC.

Ilo Dheeraad ah:

- [Calaamado aad soo dhejin karto](#)
- [Hagida Maaskarada ee Gobolka oo dhan, Waji Daboolashada, Daboolka Wajiga](#)
- [Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha](#)
- [Hagida CDC ee Maamulayaasha Jardiinooyinka iyo Xarumaha Madadaalada](#)
- [Hagista ODEe *Dugsiyada Diyaarka ah, Bartayaal Nabdoonee* ee dugsiyada](#)
- [Hagista Daryeelka Carruurta iyo Waxbarashada Hore ee ELD](#)

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 ballaaran, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us