



Taariikhda Dhaqangalka: 28da Juun,
2021

Barnaamijyada Xagaaga iyo dhalinyarada Dib-u furaaya Talooyinka iyo Shuruudaha Caafimaadka Dadweynaha

Khusaynta: Dukumintigaani wuxuu khuseeyaa barnaamijyada dhalinyarada, sida hoos lagu qeexay.

Hawl-wadeenada barnaamijka dhalinyarada waa inay u hogaansamaan dhamaan shuruudaha dukumintigan. Hawl-wadeenada barnaamijyada dhalinyarada looma baahna, laakiin waxaa lagu dhiirigelinayaa, inay u hoggaansamaan talooyinka ku jira dukumintigan, kuwaas oo matalaya hababka ugu fiican ee lagu taageerayo caafimaadka iyo badbaadada barnaamijyada dhalinyarada inta lagu jiro cudurka faafa ee COVID-19.

Dokumentigani ma khuseeyo:

- Barnaamijyada ku saleysan dugsiga ee loogu talagalay carruurta da'da dugsiga ah ee aan looga baahnayn inay shati/ruqsad ka helaan Xafiiska Daryeelka Carruurta. Barnaamijyadaan waa inay tixraacaan [Qaabdhismeedka Dugsiyada Diyaarka ah, Adkeysiga Bartayaasha Badqabka ah ee loogu talagalay Sannad Dugsiyeedka 2021-22](#).
- Shatiyaysan, diiwaangashan, ama xaalada degdegga [ee barnaamijyada daryeelka carruurta](#)
- Daryeelka ilmaha ee laga dhaafa shati/ruqsad ee loogu talagalay carruurta ilaa 12 sano jira marka ay waalidiintu goobta joogaan. Barnaamijyadan waa inay tixraacaan [Shuruudaha iyo Talooyinka COVID-19 ee Bixiyaha Daryeelka Carruurta](#).
- Barnaamijyada kaamamka habeenka ee u adeega dadka waaweyn iyo qoysaska — barnaamijyadaasi waxay dib u eegi donaan oo isticmaali donaan talooyinkaan sida khusayso, laakiin sidoo kale waa inay tixraacaan hagida CDC ee ku saabsan [Sida loo Badbaadiyo Naftaada & Kuwa Kale](#) iyo [Waxqabadyada Maalinlaha ah](#).

Qeexitaano: Ujeedooyinka Talooyinkan dartood, qeexitaanada soo socda ayaa khuseeya:

- “Nadiif” ama “Nadiifinta” waxaa loola jeedaa u adeegsiga saabuunta ama saabuunta dharka iyo biyaha meelaha la taabto si loo yareeyo ama looga saaro jeermiska meelaha la taabto.
- “Daryeelka ilmaha” waxa loola jeedaa Barnaamijka Daryeelka Ilmaha ee shatiga leh ama Xaaladda Degdegga ah ee lagu daryelayo carruurta jira 6 toddobaad ama ka wayn laakiin ka yar 13 sano jir, oo ay ku jiraan kuwa qaybo-hoosaadka siyaasadeed ama hay'adaha dawladeed ah.

- “Ka ag dhowaansho dhaw” waxaa loola jeedaa dadka ubaylahay cudurka oo in ka yar lix (6) fuud ka fog qof laga helay COVID-19 muddo isugeyn dhan 15 daqiiqo in ah 24-saacadood gudahood.
- “Koox” waxaa loola jeedaa koox xasiloon oo dad ah oo si joogto ah iskula wada jooga, oo la leh isdhexgalka ugu yar kooxaha kale.
- “Calaamadaha COVID-19” waxaa loola jeedaa wixii ah ama dhammaan waxyaabaha soo socda:
 - Astaamaha aasaasiga ah: qufac, qandho (heerkulka 100.4 ° F ama ka sareeya) ama dhaxan, neef qabad, neefsashada oo dhib iyo luminta dhadhanka ama urta cusub
 - Calaamadaha kale ee caanka ah: muruq xanuun, madax xanuun, cuna xanuun, shuban, lallabbo, matag, sanko oo cabura, iyo sanko oo dareera.
- “Xerada/kaamka maalinta” waxaa loola jeedaa goob ama xarun qeexan oo dhalinyarada (K-12) ay tagaan wakhti kooban, oo ay ka tegayaan dhamaadka barnaamijka maalinta, oo laga yaabo in la siiyo ama aanan la siinin shati/ruqsad sida ku xusan [ORS Cutubta 446](#).
- “Jeermisdilka ”ama“ Jeermisdilida ”waxaa loola jeedaa isticmaalka jeermisdiliyaal ayadoo loo racaaya nadiifinta si loo dilo jeermiska ku harsan sagxadaha nadiifinta kadib.
- “Barnaamijyada Kobcinta” waxaa loola jeedaa barnaamijyo bixiya daryeel loogu talagalay carruurta da'da dugsiga ah (K-12), oo badanaa loogu talagalay hal waxqabad kobcin oo ah siddeed saacadood ama ka yar usbuuciiba.
- "Kooxaha Guriga" waa koox xasiloon oo kaamam iyo shaqaale ah oo si wadajir ah habayn ugu hoyda aqal, guri, teendho, ama meel la mid ah oo la qeexay.
- “Bannaanka” waxaa loola jeedaa meel walba hawada u furan tahay oo ay ku jiraan meel walba oo u dadan si kumeelgaar ah ama joogto ah (tusaale., shiraaca ama saqafka) oo ugu yaraan boqolkiiba konton dhinacyadeeda ay u furan yihiin qulqulka hawada oo aan isa saarnayn.
- “Xerada habeen dhaxa ah” waxaa loola jeedaa barnaamij dhalinyaro oo dhalinyaradu ay ku hoydaan habeenkii hoyga goobta, taas oo laga yaabo inuu haysto ama haysan shati/ruqsad sida ku xusan [ORS cutubta 446](#).
- “Fayodhowr” ama “Fayodhawrka” waxaa loola jeedaa nadiifinta loo baahan yahay si loo buuxiyo shuruudaha fayodhowrka cuntada ee deegaanka iyo gobolka.
- "U nugul" ayaa leh macnaha eraygaas lagu siiyay OAR 333-019-0010.
- “Barnaamijyada Dhalinyarada” waxa loola jeedaa:
 - Kamka/Xerada maalinta;
 - Kaamyada Xagaaga;
 - Xerooyinka habeen dhaxa;
 - Barnaamijyada kobcinta u adeega carruurta jirta 0 illaa 18 sano jir.

- Barnaamijyada ay hawl galiyaan qayb-hoosaadka siyaasadeed ama hay'adaha dawladeed ee siiya barnaamijyada loogu talagalay carruurta da'da dugsiga dhexe ee ah da'da 11 sano iyo ka wayn;
- Isku imaatin kasta oo laga qoro carruurta ugu horreyn laga bilaabo da'aada 13 ilaa 18 muddo saacado maalinti ah oo cayiman iyadoo ay kormeerayaan dhalinta ama daka weyn. Isu-imaadyadan waxaa ka mid noqon kara carruurta da'doodu tahay 11 sano jir, haddii ay qayb ka yihiin koox da'-iskuujir ah.

Guud ahaan

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada Dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay:

- Haddii ay shati siisay Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) ama hay'adda caafimaadka bulshada ee deegaanka (LPHA) ee hoos timaadda ORS Cutubka 446, u hoggaansam shuruudaha Kaamamka Hay'adaha ee [Sharciyada Maamulka Oregon 333-030 Qeybta 30](#).
- Hubiyaan in nidaamyada tuubada biyaha qaada iyo nidaamka tuubooyinka si habboon loo diyaariyo ka hor bilaabidda barnaamijka ayadoo lala waafajinaayo [Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurada \(CDC\)](#), [OHA](#) iyo hagida [LPHA](#) si loo yareeyo halista cudurada la xiriira jeermisyada kadhashta biyaha. Haddii barnaamijka ay u adeegto nidaam biyo xilliyeedka dadweynaha, raacaan hagida [OHA ee bilowga nidaamyada biyo xilliyeedka](#).
- U hoggaansamaan shuruudaha looga baahan yahay soo sheegista cunugga iyo xadgudubyada ee hoos yimaada ORS 419B.005, kuna daraan tababar shaqaalaha si loo aqoonsado loona soo sheego ka-shakinta xadgudubka iyo dayaca carruurta. Shaqaalaha waxay soo sheegi karaan waxkasta oo la tuhmayo oo ku saabsan waxyeelayn caruur iyaga oo wacaya 1-855-503-SAFE (7233). Illo dheeraad ah ayaa la heli karaa iyadoo la adeegsanayo [Qaybta Waxbarashada Hore](#) iyo [Waaxda Oregon ee Waxbarashada](#).

Qorshooyinka cudurada faafa

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada Dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay:

- Haystaan qorshe qoraal ah oo ku saabsan maaraynta cudurada faafa ee u hogaansan qawaaniinta ay qaadatay Maamulka Caafimaadka Oregon ee OAR 333, Qaybta 19k, oo ay ku jiraan:
 - Hab-maamus lagu ogeysiinayo [Maamulka Caafimaadka Dadweynaha Deegaanka \(LPHA\)](#) wixii kiisas COVID-19 ah oo la xaqiijiyay ee ka dhex jira carruurta ama shaqaalaha;
 - Hab-maamuuska ka saarida shaqsiyaadka qaba COVID-19 ama u nugul COVID-19 oo waafaqsan xeerarka Maamulka Caafimaadka Oregon ee OAR 333, Qeybta 19k;

- Hab-maamuska lagu joojinayo howlaha barnaamijka haddii kiisaska waaraan ama haddii ay ku taliyaan OHA ama LPHA;
- Habraaca lagu hayo diiwaanada maalinlaha ah iyo diiwaangelinta si looga caawiyo maamulka caafimaadka bulshada ee gobolka ama deegaanka raad-raaca, oo waafaqsan xeerarka Maamulka Caafimaadka Oregon ee OAR 333, Qeybta 19; iyo
- Goob loogu talagalay Xiriirka COVID-19 si loo fududeeyo isgaarsiinta, loo joogteeyo howlaha caafimaadka qaba, loogana jawaabo su'aalaha COVID-19 ee ka imanaya maamulka caafimaadka dadweynaha ee gobolka ama deegaanka, hay'adaha sharci dejinta ee gobolka ama deegaanka, qoysaska iyo shaqaalaha. Dhammaan shaqaalaha iyo qoysaska waa in la siiyaa macluumaadka xiriirka ee barta Xiriirka COVID-19.

Raad-raacida Isus-dhawaanshah

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada Dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay:

- Ujeedooyinka raad-raacidda usu dhowaanshaha awgeed, inay diiwaangeliyaan waxyaabaha soo socda, iyadoo la raacayo qawaaniinta ay ansaxisay Maamulka Caafimaadka Oregon ee hoos yimaada OAR 333, Qeybta 19:
 - Magaca(yada) dadka waaweyn ee dhameystiraya dhigida iyo soo-qaadista;
 - Magacyada dhalinyarada, taariikhda iyo waqtiyada imaatinka iyo bixitaanka;
 - Magaca shaqaale kasta ama qof kasta ee ka agdhowaanaya dhalinyarada, taariikhda iyo wakhtiga imaatinka iyo bixitaanka ;
 - Haddii barnaamijka uu bixiyo gaadiidka, magacyada dhammaan rakaabka iyo macluumaadka xiriirkooda.

Ka saarida iyo ogeysiinta

Hawl wadeenada barnaamijyada dhalinyarada waa inay isku dayaan inay hubiyaan heerka tallaalka COVID-19 si ay u adeegsadaan hab-maamuska ka saarista ee gaarka u ah shaqsiyaadka la tallaalay. Haddii hawl-wadeenku uusan ka warqabin xaaladda tallaalka shaqsiyeed, Waa inay u qaataan in shakhsiga aan la talaalin oo ay raacaan hab maamuuska guud ee ka saarida.

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada Dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay:

- Ka reeb barnaamijka cunug ama xubin shaqaale kasta oo laga helo COVID-19, iyadoon aan loo eegin heerka tallaalka, illaa muddada lagu qeexay sharciyada ay qaadatay Maamulka Caafimaadka Oregon ee hoos imanaya OAR 333, Qeybta 19, iyadoo la raacayo xeerarka ay qaateen Maamulka. Ka reeb barnaamijka canug ama shaqaale kasta oo u nugul isla markaana u baylah ah COVID-19, illaa muddada lagu qeexay

sharciyada ay qaadatay Maamulka Caafimaadka Oregon, iyadoo la raacayo xeerarka ay qaadatay Maamulka.

- Ku wargeli dhammaan qoysaska, shaqaalaha, iyo shakhsiyaadka gala barnaamijka daryeelka carruurta in aysan soo galin haddii aan la tallaalin oo ay u baylah noqdeen kiis COVID-19 ah.
- Isla markiiba ogeysii maamulka caafimaadka bulshada ee deegaanka haddii qof ku sugnaa dhismaha barnaamijka laga helo COVID-19.
- La xiriir, iyadoo la kaashanayo maamulka caafimaadka bulshada ee deegaanka, dhammaan qoysaska iyo shakhsiyaadka kale ee ku sugnaa dhismaha barnaamijka 14-kii maalmood ee la soo dhaafay oo ku saabsan kiis la xaqiijiyay oo ah COVID-19.

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Ka reeb barnaamijka dhalinyaro ama shaqaale kasta, iyadoon loo eegin heerka tallaalka, haddii ay soo yeeshaan astaamaha COVID-19 oo ay ku jiraan dhadhan ama ur lumin cusub, qandho, qufac cusub, ama neef qabad 10 maalmoodkii ee lasoo dhaafay.
- Ka-saarista barnaamijka waa inay ahaataa 10 maalmood ka dib bilawga astaamaha iyo 24 saacadood ka dib marka la xalliyo qandhada iyo qufaca, iyada oo aan la isticmaalin daawada qandhada yareysa. Barnaamijyadu waa inay kala tashadaan Maamulka Caafimaadka Dadweynaha Deegaanka hagitaan dheeraad ah.
 - Muddada ka-saarista 10-ka maalmood waa la gaabin karaa:
 - ♦ Haddii shaqsi qaba astaamaha COVID-19 aan laga helin waqti kasta inta lagu jiro muddada 10-ka maalmood ah. Way ku laaban karaan barnaamijka daryeelka carruurta 24 saacadood ka dib dhamaadka qufaca iyo qandhada iyadoon la isticmaalin daawada qandhada yareysa.
 - ♦ Haddii astaamaha kaliya ee shakhsiga ay tahay qandho oo uu la taliyo xirfadle caafimaad way ku laaban karaan barnaamijka daryeelka carruurta.
 - ♦ Dukumiintiyiyo kasocda xirfadlaha caafimaadka ayaa loo baahan yahay. Qofku waa inuu noqdaa mid aan qandho lahayn ugu yaraan 24 saacadood.
 - ♦ Qofka dhalinyarada ah ee qaatay talaalka caruurta ee caadiga ah 48-dii saacadood ee la soo dhaafay wuxuu ku laaban karaa daryeelka amar xirfadle caafimaad kadib mar haddii ay qandhada ka jabto. Dukumeentiga tallaalka ee xirfadlaha caafimaadka ayaa lagula talinayaa.
- La soco astaamaha qofkasta oo barnaamijka soo gala oo la ogyahay inuu lahaa xubin reer ah oo leh astaamaha COVID-19. Xubinta guriga ka xanuunsan waa in si adag loogu dhiirrigeliyaa in la baaro. Qofka shaqaalaha ah ee aan la tallaalin ama cunugga oo xiriir dhow la leh shakhsiyaadka loo maleynaya ama la xaqiijiyay COVID-19 inay qabaan ayaa laga yaabaa in loo baahdo in laga saaro iyada oo la raacayo xeerarka Maamulka Caafimaadka Oregon.
- Raac talooyinkaan shaqsiyaadka la kulmaya astaamaha COVID-19 laakiin qaatay talaalkooda COVID-19 seddexdii maalmood ee la soo dhaafay:

- Haddii shaqsigu leeyahay astaamo daal, qarqaryo , murqo xanuun, kalagoys xanuun, ama guduudasho - kuwani waxay u badan yihiin waxyeelada tallaal. Haddii aysan qandho jirin, shaqsigu wuu shaqeyn karaa ama tegi karaa barnaamijka haddii uu dareemo inuu shaqeyn karo. Haddii qandho jirto, xubnaha shaqaaluhu waa inay guriga joogaan illaa 24 saacadood oo aan qandho lahayn.
- Haddii astaamaha kaliya ee shakhsiga ay tahay qandho, shakhsigu waa inuu guriga joogaa illaa 24 saacadood oo aan qandho lahayn. Haddii qandhadu ka soo rayn weydo laba maalmood gudahood, shaqsigu waa inuu u tagaa bixiye daryeel caafimaad oo uu tixgeliyaa in laga baaro COVID-19 maadaama laga yaabo inuu u baylahay tallaalka ka hor.
- Haddii shaqsigu leeyahay calaamado ay ka mid yihiin qufac, neef-qabad, ama dhadhan ama ur la'aan, waa in la reebaa sida waafaqsan talooyinka kor ku xusan.
- Marka aysan dhamaan dhalinyarada iyo shaqaalaha si buuxda u wada talaalnayn, hirgali lakabyo xeelado ka hortag ah si kor loogu qaado ilaalinta kuwa aan la talaalin loona yareeyo faafida fayraska keena COVID-19. Xeeladaha ka-hortagga waxaa ka mid ah:
 - Dhiirrigelinta tallaalka shaqaalaha u qalma, dhalinyarada iyo xubnaha qoysaskooda
 - Nadaafadda gacmaha, daboolida qufaca iyo hindhisada
 - Joogtaynta jawi caafimaad qaba
 - ♦ Hawo-siinta
 - ♦ Xaddididda walxaha la wadaago
 - ♦ Nadiifinta joogtada ah
 - Baaritaanka iyo baarida
 - Maaskarooyinka wajga iyo daboolada wajiga
 - Gooniyeelida, karantiilka, iyo raad-raacidda
 - Kala fogaanshaha jirka ah iyo isu-imaanshaha

Baaritaanka astaamaha iyo ka baaridda

Xusuusin: eeg *Baaritaanka astaamaha iyo ka baaridda kaamamka habeenkii* ee hoose si aad u hesho talooyin dheeraad ah

Hawl-wadeenada ka shaqeyta barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay:

- Hubiyaan in dhammaan dhalinyarada iyo shaqaalaha ay caddeeyaan inay astaamo la hayn oo aysan jirin wax la kulan ah la og yahay oo lala kulmay dad laga helay COVID-19.
- Si adag ugu dhiirrigeliyaan waalidiinta ama daryeelayaasha inay carruurtooda kala socdaan guriga maalin kasta astaamaha cudurrada faafa, oo ay ku jiraan COVID-19, iyo

inay dhalinyarada ku hayaan guriga leh calaamdaha ama astaamaha cudurada faafa marka ay jiran yihiin iyo/ama ay raadsadaan daryeel caafimaad.

- Toosiyaan oo si joogto ah u xasuusiyaan xubnaha shaqaalaha inay iska-baaraan calaamadaha ama astaamaha cudurada faafa, oo ay ku jiraan COVID-19, maalin kasta.
- Kala saar dhalinyarada ama xubin shaqaalaha ah dadka kale haddii ay soo bandhigaan ama yeeshaan qufac cusub, qandho, neefta oo ku qabata ama calaamadaha kale ee aasaasiga ah ee COVID-19 inta lagu jiro fadhiga maalinta/fasalka oo u dir gurigooda sida ugu dhakhsaha badan.
 - Inta la sugaayo canug jiran la qaado, xubin ka mid ah shaqaalaha waa inuu la joogaa dhalinyarada goob ka gooni ah dadka kale. Daryeel bixiyaha waa in uu xirtaa waji daboole oo uu ka fogaadaa sida ugu fog badqabka ugu suurtagalka ahi dhalinyarada (waliba la doorbidayo ugu yaraan lix (6) fuudh), inta uu jooga isla qolka ama isla goobta banaanka.
- Tixgeliyaan qorshe-fasax oo rogrogmi kara iyo sharciyo maqnaansho ah kuwaasi oo shaqaalaha u ogolaanaya inay joogaan guriga markay xanuunsan yihiin.
- Soo wargeliyaan kalana shaqeeyaan LPHA wixii ku saabsan nadiifinta iyo suurtagalnimada baahida loo qabo xiritaanka haddii qof soo galay xarunta barnaamijka laga helo COVID-19.
- Ku dhiirigeli dhammaan shaqaalaha aan la tallaalin inay ka qaybgalaan baaritaanka toddobaadlaha ee bilaashka ah iyada oo loo marayo Baaritaanka COVID-19 ee Shaqaalaha Kaamka Oregon. Si la iskugu diiwaangeliyo barnaamijkan ay maalgeliso dowladda dhexe, shaqaaluhu waxay ku dhammaystirayaan sahanka diiwaangelinta [halkan](#). Shaqaalaha looma baahna inay soo bandhigaan xaaladdooda tallaali si ay uga qaybgalaan.
 - Dhammaan shaqaalaha barnaamijka dhalinyarada ee aan lahayn astaamo oo aan lahayn u baylah noqosho la ogyahay ayaa u qalma.
 - [Tijaabinta baaritaanka](#) waxay sheegi kartaa COVID-19 dadka qaba astaamo ama astaamo hordhac ah waxayna yaraysaa halista gudbinta labaad.
 - Tijaabinta baaritaanka wuxuu si gaar ah waxtar ugu yeelan karaa inta udhaxeysa barnaamijyada markii kooxaha is badalaan, shaqaalaha ku howlan wada shaqeynta kooxaha badan, iyo markii shaqaaluhu ku noqdaan kaamka habeenkii kadib markay waqti maqnaayeen.
- Shaqaalaha yeesha astaamaha COVID-19 waa inay helaan baaritaanka cudurka.
- Ku dhiirrigeli tallaalka ka dhanka ah COVID-19 dhammaan shaqaalaha u qalma, dhalinyarada iyo xubnaha qoyska. Waxaa jira caddeyn sii kordheysa oo muujinaysa in dadka si buuxda loo tallaalay ay aad ugu yar tahay inay yeeshaan astaamaha ama astaamaha hordahca ah oo ay u gudbiyaan dadka kale COVID-19. Caddaymaha hadda jira waxay muujinayaan in tallaalku uu kaga badbaado badan yahay fayraska sababa COVID-19 iyo noocyadiisa cusub marka loo eego inaad horay u qaaday COVID-19.
 - [Noocyada](#) fayraska SARS-CoV2 ah ayaa ku badan Oregon. Noocyadan kaladuwan ayaa si fudud ku faafa waxayna sababi karaan in dad badani ku dhaco

COVID-19. ku feejignaanta tallaabooyinka kahortagga infekshanka ayaa xaddidi kara saameynta noocyadan kala duwan. Tallaalku wuxuu kaloo yareeyaa faafitaanka noocyadan kala duwan.

Nadaafada gacmaha

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Bixiyaan jeermisdilaha gacmaha, xarumo gacmo dhaqid, istiraashooyin, iyo weelal qashin oo si fudud ay u heli karaan dadka ka-qaybgalayo kaamka iyo shaqaalaha labadaba.
- Inay uga baahdaan dhammaan dadka ku jira barnaamijka inay gacmahooda si joogto ah ugu dhaqaan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi (tusaale ahaan, ka dib marka la isticmaalo musqusha, cuntada ka hor iyo ka dib, ka dib marka gudaha la soo galo, ka dib marka la hindhiso, marka la diifsado ama la qufaco).
 - Jeermisdilaha gacmaha markay ugu yartahay 60% kasameysan aalkolo ayaa la isticmaali karaa iyadoo beddel u ah gacmo-dhaqashada, marka laga reebo ka hor iyo kadib cunnida, la diyaarinayo ama la bixinayo cuntada, iyo ka dib marka la isticmaalo musqusha,. Haddii saabuun iyo biyo aanan la heli karin (tusaale ahaan, kaamka hore wadanka), jeermisdilaha gacmaha ka sameysan aalkolo ayaa la isticmaali karaa; si kastaba ha noqotee, dadaal kasta waa in la sameeyaa si loo fududeeyo gacmo dhaqasho saabuun iyo biyo ah.
- Xaqiijiyaan in dhammaan dhalinyarada iyo shaqaalaha ay ku dhaqaan gacmaha saabuun iyo biyo ka hor cuntada. Xaaladaha xaddidan (tusaale ahaan, kaamamka hore wadanka) ee isticmaalka saabuunta iyo biyaha aysan suurtagal ahayn biyo socdo la'aantood awgeed, isticmaalka nadiifiyaha gacmaha ee aalokolada ku jira oo ay ku jiraan ugu yaraan 60% waa la aqbali karaa.
- Xusuusi shaqaalaha iyo dhalinyarada had iyo jeer inay:
 - Ku daboolaan qufaca iyo hindhisada tiish/istiraasho ama xusulka, xitaa marka aad qabto maaskaro;
 - Isla markiiba ku tuur wixii istiraasho ah ee la isticmaalay qashin qubka; oo
 - Gacmaha nadiifi ka dib markaad ku dabooشو qufaca iyo hindhisada, iyo ka dib markaad tuurto istiraashooyinka la isticmaalay.

Hawo-siinta

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Hubiyaan in qalabka hawo-beddelida (sida, HVAC) si haboon u shaqeynayo. Kordhiyaan hawo qeybinta ilaa intii suurtagal ah iyada oo la furayo daaqaadaha iyo albaabada, la isticmaalayo marwaxadaha, ama la adeegsanayo qaabab kale. Eeg [tixgelinta OHA ee hawada gudaha ee COVID-19 ee goobaha yar yar](#) iyo [Talooyinka hawo bixinta CDC](#).

- Ha furin daaqadaha iyo albaabada haddii aad sameynta sidaas ay khatar amni ama caafimaad u tahay dadka isticmaalaya xarunta (tusaale ahaan, u oggolaanshaha manka ama qiiqa, taas oo caafimaad darro u noqon karta dadka qaba neefta ama dhibaatooyinka neefsashada).

Maaskarooyinka wajga iyo daboolada wajiga

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Markaad gudaha lagu jiro, ka codso dadka waaweyn inay xirtaan weji dabool in ay tallaan yihiin ma moyee.
- Markaad gudaha ku jirto, ka codso dhalinyarada ku jirta fasalada xanaanada iyo wixii ka dambeeya inay xirtaan weji daboolka illaa:
 - Ay qabaan xaalad caafimaad la xaqiijiyay ama naafonimo oo ka hor joogsanaysa inuu xirto qofku daboolka wejiga;
 - Aysan awoodi karin inay iska saaraan maaskarada wejiga si iskood ah;
 - Ay jiifaan, wax cunayaan, ama cabbayaan;
 - Ay adeegsanaan barashada fogaanta ayna jir ahaan ka fogyihiin dadka kale.
- Haddii dhalinyarro iska saaro daboolka wejiga, ama muujiyaan baahi loo qabo in weji daboolka la iska saaro muddo gaaban gudahood:
 - Ku ilaali dhalinyarada inay kala fogaadaan inta waji daboolka aan la qabin;
 - Tusi dhalinyarada sida habboon ee loo xirto wejiga daboolka;
 - U hag dhalinyarada in ay dib uga qaybqaataan in ay si ammaan ah u xirtaan weji daboolka;
 - Ha ku edbin dhalinyarada awood la'aanta inay xirtaan weji daboolka.
 - Had iyo jeer hubi in carruurta ka yar laba (2) sano aysan xiranin weji daboolka.
- Daboolka wajiga waa in la dhaqo maalin kasta ama mid cusub maalin kasta la xirto. Haddii gaashaanka wajiga la isticmaalo, waa in lagu tirtiraa jeermis-dilka dhamaadka maalinta la isticmaalo ka dib. Daboolida wejiga ama gaashaanka wajiga la iska tuuri karo waa in la xirto hal mar oo keliya.
 - Dhaq gacmaha ka dib taabashada ama saarista maaskarada. Markaad maaskaro dib-u-xiranayso cuntada ama nasashada ka dib, isla dhinaca banaanka usii jeedi. Eeg hagida CDC [ee ku saabsan Sida loo Keydiyo](#) oo [loo Dhaqo Maaskarada isla markaana si sax ah la iskaga saaro maaskarada](#).
- Marka dhalinyarada ama shaqaaluhu ay ku ciyaarayaan naxaas (brass) ama qalab muusiko, ka fikir tixgelinta sii kordheysa ee jirka (in ka badan lix (6) fuudh) oo u dhexeysa shakhsiyaadka ama u raridda howlaha banaanka.
- Sii waji dabool dhalinyarada iyo shaqaalaha aan helin waji dabool ama soo hilmaameen inay mid soo xertaan.

Kala fogaanshaha jirka ah iyo isu-imaanshaha

**Ogsonow: In kasta oo xayiraadihii kooxda xasilloon laga qaaday, waxaa muhiim ah in la xasuusnaado haddii kiis COVID-19 ah oo togan uu dhaco, qof kasta oo u baylahay waa inuu karantiil ahaadaa iyadoo la raacayo tilmaamaha maamulka caafimaadka bulshada ee gobolka iyo deegaanka. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in la yareeyo ka agdhowaanshaha dadka kooxaha kale sida ugu macquulsan. Wixii macluumaad dheeraad ah, oo ay ku jiraan talooyinka dhaqanada ugu fiican, fadlan tixraac [hagida CDC ee kooxaynta iyo kala fogaansahaha jireed ee kaamamka](#).*

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Dadka waaweyn iyo dhalinyarada ku hay isla koox intii suurto gal ah.
- Ku jihee shaqaalaha iyo dhalinyarada kooxaha kala duwan si ugu dhaqmaan kala fogaanshaha jireed.
- Yaree la macaamilka shakhsiyaadka kooxaha kale.
- Kordhi waxqabadka bannaanka, oo ay ku jiraan adeegyada qandaraaska iyo waxqabadyada kooxda.

Qaabka kulammada kooxeed waxay sababi kartaa faafitaanka COVID-19. Dhallinyarada iyo shaqaalaha halista sare ugu jira jirrada ba'an ee COVID-19 waxaa si xoog leh lagula talinayaa inaysan ka qaybgalin barnaamijyada dhallinyarada. Tixraac macluumaadka CDC ee [dadka halista sii badan ugu jira](#) jirada daran.

Nadiifinta iyo jeermis-dilida

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Si joogto ah u nadiifiyaan meelaha sida badan loo taabto, (tusaale ahaan, qalabka la wadaago, fareemyada fuulitaanka ee aan dhaqaaqin, gacanka albaabka, meelaha biyaha laga cabo, gawaarida gaadiidka).
 - Hubiyaan sagxada taabashada sare leh iyo walxaha in la nadiifiyey inta udhaxeysa adeegsiga kooxo kala duwan
- Nadiifi musqulaha maalin kasta, mudnaan sii sagxadaha taabashada ku badan tahay sida qabsiga kursiga musqusha, qabsiga albaabbada, qabsiga waaskada, iyo tubooyinka/qasabadaha.
- Jeermiska dusha nadiifinta ka dib nadiifinta ayaa lagula talinayaa haddii [Shuruudaha qaarkood ayaa khuseeya](#), sida booska uu degay shaqsi leh COVID-19. Isticmaal jeermis-dileyaasha lagu daray liiska ay ansixisay [Wakaalada Illaalada Bay'ada \(EPA\)](#) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
 - Ka hawl-galayaasha dhismaha/goobta waxay tixgelin karaan raacitaanka dhaqamada jeermis dilka ee ay ku talisay [Qaybaha Badbaadada Caafimaadka](#)

Deegaanka ee Carruurta iyo Dhalinyarada Pediatric Environmental Health Safety Units.

- Si joogto ah u nadiifi dhismayaasha ciyaarta banaanka (jeermis-dilid looma baahna). Qalabka la wadaago waa in la nadiifiyaa iyo/ama jeermiska laga dilaa iyada oo la raacayo [Hagista CDC](#).
- Ka fogaadaan isticmaalka waxyaalaha (tusaale ahaan, boombalooyinka jilicsan ama bushbuushka ah iyo birkimiha) aan si sahlan loo nadiifin karin.

Adeegga cuntada

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa looga baahan yahay inay:

- Haddii loo ruqsiiyeyo sida Xero Hay'ad ahaaneed ee OHA ama hay'adda caafimaadka bulshada ee deegaanka (LPHA) ee hoos timaada ORS Cutubka 446, inay u hoggaansanaadaan shuruudaha adeegga cuntada ee ku jira [Shuruucda Maamulka Oregon ee 333-030-0095](#).

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Baabi'yaan dhaqanka dhalinyarada ee naftooda ugu adeegaya saxannada la wadaago ee habka cunnada qoyska. U yeelaan hal xubin shaqaale ah oo u adeega qof kasta cuntooyinka la wadaago.
- Si taxaddar leh u kormeeraan dhammaan xilliyada cuntada si looga ilaaliyo dhalinyarada inay wadaagaan iyo/ama ay taabtaan cuntada midba midka kale.
- Joojiyaan isticmaalka ilaha biyaha laga cabo marka laga reebo buuxinta weelasha kale sida dhalooyinka biyaha.
- Si toos ah u kormeeraan howlaha ama casharrada ku lug leh wax ka qabashada cuntada si loo yareeyo halaynta. Qalabka la wadaago waa inuu ahaadaa mid kooban oo la nadiifiya inta u dhexeysa isticmaalka.

Safarada Banaanka/Gaadiidka

Haddii loo baxayo safarro banaanka ah, waxaa ammaan u ah dhallinta iyo shaqaalaha aan si buuxda loo tallaalin inay booqdaan meelaha bannaanka ah ee ka fog dadka kale (tusaale ahaan, safarada lugaynta iyo booqashooyinka xeebaha ama lagoouinka). Haddii ay safaro ku tagayaan meelaha gudaha ah, dhalinyarada iyo shaqaalaha aan si buuxda loo tallaalin waa inay ku dhex jiraan kooxdooda, xirtaan maaskaro, oo masaafada jir ahaaneed ee ugu yaraan 6 fuudh isu jiraan cid kasta oo ka baxsan kooxda.

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Diiwaan geliyaan magaca dhalinyarada ee koox walba iyo shaqaalaha la xiriira, oo ay ku jiraan darawalka, taariikhda iyo wakhtiga safarka iyo lambarka gaariga/liisanka.

- Tixraac [Tilmaamaha CDC ee Hawlgallada Kaamamka Dhallinyarada](#).
- Sida ugu sareyso u kordhi qulqulka hawada cusub ee gudaha gawaarida ilaa iyo inta suurtagalka ah adoo furaya daaqaadaha iyo isticmaalaya nidaamyada hawo nadiif ah (oo aan dib u soo noqan) ee hawo siidaayaha.

Xerooyinka habeen dhaxa ah

Talooyin dheeraad ah oo loogu talagalay barnaamijyada ka hawl-gala kaamamka habeen-dhaxa ah

- Ka hawl-galayaasha kaamamka habeen-dhaxa ah ayaa lagu dhiirigelinayaa inay: Haddii teendhooyin la isticmaalo:
 - Hubiyaan in isticmaaleyaashu ka soo wada jeedaan isla kooxda guriga.
 - Yareeyaan tirada kaamlayda ku jirta teendho kasta.
 - Kordhiyaan hawada iyagoo furaya hawo-mareenka ama shaashadaha, hadday macquul tahay.
- Ku dhiirrigeliyaan shaqaalaha u-qalma, kaamlayda, is-xilqaamayaasha iyo xubnaha qoyska in ay **si buuxda isaga tallaalaan COVID-19**.
- Ka codsadaan in shaqaalaha kaamka aan la tallaalin, kaamlayda iyo qoysaskooda karantiil looga dhigo 14 maalmood ka hor imaatinka xerada iyadoo la kala fogaanayo jir ahaan, xirashada maaskaro marka aan guriga la joogin, lagana fogaado safarka aan loo baahnayn iyo in laga fogaado kulammada bulshada ee gudaha ee lala yeelanayo dadka ka baxsan guryahooda.
- Tixgeliyaan in ay ku hayaan dadka kaamka jooga iyo shaqaalaha ee la lahaaday xiriir toos ah (tusaale ahaan, la taliyayaasha sariirta, hogaamiyaasha shaqada iyo barnaamijyada) ay sii joogaan goobta inta lagu jiro muddada kaam joogida iyada oo laga reebayo u tagida dibada caafimaad ahaan ama booqashooyinka kale ee muhiimka ah.
- U sameeyaan wada-shaqeyn guri kuwa ku nool xerooyinka iyo shaqaalaha wadaaga guryaha jifka ah, guryaha waaweyn, teendhooyinka, iwm.
 - Waa wax macquul ah in loo oggolaado wada-hawlgalayaasha reerka, oo ay ku jiraan kaamamka iyo shaqaalaha aan tallaalnayn, inay is-dhexgalaan iyada oo aan waji-daboolan ama fogeynin jir ahaaneed marka ay ku jiraan qolalka ama ka fog yihiin wada-hawlgalayaasha kale ee xerada, gaar ahaan haddii la hirgaliyo xeelado kale oo ka hortag ah.
 - Taageeraan kaamlayda iyo shaqaalaha doorbida inay xirtaan maaskaro
- Xusuusi dadka ka taga xerada inay raacaan dhammaan tilmaamaha gobolka iyo deegaanka ee ka hortaga COVID-19 si loo yareeyo khatarta la kulankooda cudurka.

Baadhitaanka iyo Ka baarida COVID-19 kaamamka habeenkii

Hawl-wadeenada ka shaqeeya barnaamijyada dhalinyarada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay:

- Tixgeliyaan inay ka codsadaan kaamlayda iyo shaqaalaha aan sida buuxda loo tallaalin inay helaan baaritaanka fayraska COVID wax aan ka badnayn 3 maalmood ka hor intaysan imaan kaamka. Baaritaanka PCR ayaa la door bidaa; si kastaba ha noqotee, baaritaanka lid-jidh galaha (abtigen) waa mid la aqbali karo.
 - Kaamamka ayaa laga yaabaa inay doortaan **Baaritaanka Imaatinka Kaamka Habayn-dhaxa ee Iskaa ah** si ay u taageeraan baaritaanka kaamlayda iyo shaqaalaha aan awoodin inay helaan baaritaanka ka hor imaanshaha. Si aad iskaga diiwaan geliso barnaamijkan ay maalgeliso dowladda dhexe, kaamamka habeenkii waxay la xiriiri karaan schooltesting.covid@dhsosha.state.or.us.
- Ka baar dhallinta astaamaha maalin kasta una hoggaansanow qorshahaaga cudurka la is qaadsiiin karo iyo talooyinka ku jira dukumentigan oo loogu talagalay dhallinyaro kasta oo leh calaamado ama astaamo cudurrada faafa, oo ay ku jiraan COVID-19.
- Ku dhiirigeli dhammaan shaqaalaha aan la tallaalin inay dhammaystiraan baaritaanka markay ku noqonayaan kaamka ka dib markii ay ka maqnaayeen kaamka muddo habeen ah ama ka badan. Tusaale ahaan, shaqaalaha aan la tallaalin ee ka taga kaamka habeen si ay uga qayb galaan arrin caafimaad ama xaalad degdeg ah ee qoyska ayaa lagu dhiirrigelinayaa inay dhammaystiraan baaritaanka markay soo noqdaan.
- Ku dhiirgeliyaan dhammaan shaqaalaha aan la tallaalin inay ka qaybgalaan baarista toddobaadlaha ee bilaashka ah iyada oo loo marayo Baaritaanka COVID-19 ee Kaamka Oregon. Si la iskugu diiwaangeliyo barnaamijkan ay maalgeliso dowladda dhexe, shaqaaluhu waxay ku dhammaystirayaan sahanka diiwaangelinta [halkan](#). Shaqaalaha looma baahna inay soo bandhigaan xaaladdooda tallaal si ay uga qaybgalaan.
- Xulo [Baaritaanka COVID-19 ee barnaamijka baaritaanka ogaanshaha cudurka ee Dugsiyada K-12 ee Oregon](#). Barnaamijkan wuxuu bixiyaa ilaha Baaritaanka goobta daryeelka ee Bilaashka ah ee BinaxNOW wuxuuna ku habboon yahay shaqaalaha ama kaamlayda yeesha astaamaha inta ay xerada ku jiraan. Barnaamijkan guuleystay ee K-12 waa la balaariyay si loo siiyo marinkan kaamamka habeenki.
- Haystaan qol la aqoonsan karo oo go'doomin ah ama aag si aad u soocdo qof kasta oo muujiya [astaamo](#) u eg COVID. Haddii kaamku leeyahay bixiye daryeel caafimaad, waa in la siiyaa oo ay xirtaan qalab ilaalin shakhsi ah oo habboon, oo ay ku jiraan N95 neefsadayaal, oo ay u isticmaalaan [Taxaddarrada iyo Gudbinta Ku-saleysan Heerka](#) markay daryeelayaan dadka jiran. Eeg: [Waxa shaqaalaha daryeelka caafimaadku ay tahay inay ka ogaadaan daryeelidda bukaanada la xaqiijiyay ama qabi kara cudurka COVID19](#).
- Weydiiyaan shaqaalaha kaamka iyo kaamlayda aan si buuxda loo talaaleyn in laga baaro fayraska 3-5 maalmood ka dib markay ka soo safraan kaamka **OO** ay joogaan guriga oo ayaga iskarantiilaan 7 maalmood oo buuxda safarka ka dib.

Dhigaalo dheeraad ah:

- [Ilaha Waxbarashada Hore iyo Daryeelka Carruurta ee ELD](#)
- [Hagista CDC ee Maamulidda Kaamamka Dhallinyarada](#)

- [Tilmaamaha Banaanka/Duurka ee Ururka Xero Joogida/Kambka ee Mareykanka \(American Camp Association\) ee Hirgelinta Tilmaamaha CDC](#)
- [Ururka Kalkaaliyeyaasha Caafimaad ee Xerooyinka – Naqshadda Maareynta Cudurrada La Isqaadsiyo](#)
- [Xeerarka Fayadhowrka Cuntada - Qalabka loogu talagalay hawl-wadayaasha](#)
- [Hanuuninta CDC: Nadiifinta iyo Jeemis-dilka Xaruntaada](#)
- [Hagista Dugsiyada ee ODE ee loogu talagalay Dugsiyada Diyaarka ah, Bartayaasha Nabdoonee](#)

Helitaanka dukumiintiga: Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriiska, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us