



Ugu dambeyntii la cusbooneysiyyay:

Luulyo 24, 2020

## Hagida Dib U-firida ee Gobolka oo Dhan – Xerooyinka Xagaaga ee Maalintii ee loogu talagalay Da'da Iskuuleyda

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

**Khusaynta:** Hagidani waxay khuseeysaa hawlwadeenada xerooyinka xagaaga ee maalintii ee loogu talagalay da'da Iskuuleyda. Kaamamka habeen dhaxa ee loogu talagalay dadka waaweyn, dhalinyarta iyo qoysaska ayaa loo oggol yahay keliya gobolada ku jiro Wajiga Labaad oo raacayo [Hagida Madadaalada Banaanka ee Wajiga Labaad](#).

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

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

- “Xerooyinka/Kaamamka” waxa ka mid ah kooxayn rasmi ah oo kasta oo carruurta ah oo loogu talo galay wakhti cayiman oo saacadaha maalintii ah oo lala yeesho la taliyeyaasha ardayda dhawr iyo toban jirrada ah iyo kuwa waaweyn (xerooyinka isboortiga, xerooyinka muusiga, xerooyinka dhaqanka, xerooyinka farshaxanka, iwm.) oo ka baxsan xarumaha daryeelka carruurta ee rukhsaysan ama nashaadaadka waxbarashada xagaaga ee rasmiga ah ee loo maro dugsi.

Xerooyinku waa waxqabad kobcineed oo muhiim u ah carruurta da'da dugsiya ku jirta (K-12) sidoo kale waxa ay u yihiin il muhiim ah oo laga helo xanaanada carruurta waalid badan oo shaqeeya.

Maadaama xerooyinka xagaaga 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 talagalay boosaska halka ay ku martigeliyaan xerooyinka. Waa muhiim inay wadashaqayn dhaw u dhaxeysa ururada xerada iyo ururada kale ee ka-qeybgalayaashu xerooyinka ay ka helaan howlaha iyo tas-hiilaadka.

### Hagida Hawlgalka

**Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:**

- Lahaadaan qorshe qoran oo loogu talagalay maaraynta cudurada la kala qaado. Qorshahani waa inuu lahaadaa:

- Nidaam lagu ogeysiinayo [Maamulka Caafimaadka Dadweynaha Deegaanka](#) (LPHA) wixii ah dhacdooyinka COVID-19 oo laga helo xero aadayaasha ama shaqaalaha;
  - Hab iyo xog-hayn si LPHA looga caawiyo raad-raacida dadka laga yaabo inay u baylah u noqdeen cudurka haddii loo baahdo;
  - Nidaam ka-qaybgalayaasha kaamamka iyo shaqaalaha looga baarayo astaamaha cudurka
  - Nidaam uga baahan qof kastoo xanuunsan ama dadka u baylah noqday cudurka inaysan soo gelin kaamka; iyo joojinta hawlaha kaamka/xerada oo suurtoagal ah.
- Haystaan diiwaano maalinle ah oo loogu talagalay koox kasta oo xasiloon (“xasiloon” macnaheedu waa in si la mid ah 10 qof ama ka yar ay ku jiraan isla kooxda maalin kasta). Diiwaanadan waa in la joogteeyaa ugu yaraan 4 toddobaad kadib markii la dhammaystiro kaamku waana inay buuxiyaan shuruudaha soo socda si ay u taageeraan raad-raacida, haddii loo baahdo:
    - Magaca qofka ka-qaybgalayo kaamka
    - Waqtiga keenida/qaadida
    - Qofka qaangaarka ah ee keenayo/qaadayo cunuga
    - Macluumaadka xiriirka qofka wayn ee xaaladda degdegga ah
    - Dhamaan shaqaalaha la macaamilo kooxda xasiloon (oo ay ku jiraan shaqaalaha taageerada xiliyada nasashada)
    - Waraaqaha diiwaangelinta ama qaababka kale ee caadiga ah ee xerooyinku uga aruuriyaan macluumaadka ka-qaybgalayaasha waa in ay ku jiraan macluumaadka qofka lala xidhiidhayo ee dhammaan ka-qaybgalayaasha iyo shaqaalaha
  - Ka mamnuucaan xerada ka-qaybqaate 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 keenin ka-qaybqaatahooga xerada, 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 ka dib marka uu cudurku ku bilowdo iyo illaa 72 saacadood oo ah ka dib marka xumadu ka tagto, iyagoon isticmaalin daawooyinka yareeya xumada, oo astaamaha COVID-19 kuna (xumad, qufac, neefta oo gaabata, iyo shuban) ay soo fiicnaayaan. Shaqaalaha ama ka-qaybqaatayaasha qaba qufac aan ahayn qufac cusub (tusaale ahaan xiiq, xasaasiyad, iwm), uma baahna in laga saaro xerada. Xerooyinku 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 xerada laga helo COVID-19.

- Ku wargeliyaan [LPHA](#) qeyb walboo jiro ah oo ka dhex jira ardayda ama shaqaalaha barnaamijka xerada xagaaga.

## Guud Ahaan

### Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:

- Dib u eegaan ayna hirgeliyaan [Hagidda Guud ee Badrooniyaada](#).
- Xusuusiyaan dhammaan shaqaalaha iyo waalidiinta in iyaga iyo carruurtooda leh xanuun wata xumad, qufac cusub, ama neefta oo yaraato ay guriga joogaan.
  - Shakhsiyaadku waa inay joogaan oo ay ku nagaadaan guriga ugu yaraan 10 maalmood kadib bilawga xanuunka iyo illaa 72 saacadood ka dib marka xumadu ka tagto, iyagoon isticmaalin daawada yareysa xumada, oo astaamaha COVID-19 kuna (xumad, qufac, neefta oo gaabata, iyo shuban) ay soo fiicnaanayaan.
- Bixiyaan 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 xerada kula taliyaan inay gacmahooda si joogto ah ugu dhaqaan (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 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 ka dib 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 alkol 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. Gacmo-nadiifiyaha waa in lagu keydiyaa meel aanay gaadhi karin ardayda ka yar 5 sano jir marka aan la isticmaaleyn.

Xusuusiyaan shaqaalaha iyo dadka ka-qaybgalayo kaamka 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 ka dib markaad ku daboosho qufaca iyo hindhisada, iyo ka dib markaad tuurto softiyada la isticmaalay.
- Yareeyaan xidhiidhka inta lagu gudajiro dajinta iyo soo qaadida iyagoo u oggolaanayo waalidiinta inay joogaan bannaanka dhismaha marka ay soo galinayaan iyo marka ay la baxayaan carruurtooda. Tixgeli wakhtiyada keenida iyo qaadida oo go'go' ah oona yaree isticmaalka sagxadaha badanaa la taabto (waxyaabaha wax lagu woro, sabuuradaha, iwm.).

## 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](#)
- Duurbaxeyaasha da'doodu tahay shan (5) jir iyo ka weyn ayaa looga baahan yahay inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool markay ka qaybqaadanayaan nashaadyada duurbaxa, gudaha iyo bannaanka labaduba markii lix (6) fuud oo kala fogaansho jireed ah aan la joogteyn karin.
  - Duurbaxeyaasha 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.
  - Xerooyinku waa inay sameeyaan dadaal ay ku siinayaan waji dabool duurbaxeyaasha aan helin waji dabool ama soo hilmaameen inay mid soo qaataan.
- Duurbaxeyaasha da'doodu ka yar tahay laba (2) jir loogama baahna inay xirtaan maaskaro, gashaan waji, ama waji dabool.
- Waxaa si xoog leh loogu talinayaa in duurbaxeyaashu u dhexeeyo labo (2) iyo shan (5) sanno jir, xirtaan maaskaro, gashaan waji, ama waji dabool mar kasta inta lagu jiro dhammaan nashaadyada gudaha ama bannaanka ee duurbaxa.
- Caruurta 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 ka hor joogsanaysa inay xirtaan maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga;
  - Haddii aysan awoodin inay iskood iskaga bixiyaan maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga
  - Marka ay hurdayaan.
- Kaamamka kama xayiri karaan nashaadyada caruurta aan xiran Karin maaskarada wajiga, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga. Shaqaalaha iyo duurbaxeyaashaha 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 kaamka 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 duurbaxe inuu helo nashaadyada ama tilmaamaha bilaa maaskaro, waji dabool ama gaashaan waji.

## Baadhitaanka astaamaha. Maxaa dhacaya haddii qof xanuunsado?

### Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:

- Ka eegaan qufac cusub iyo xumad qof kasta oo galaya xarunta/aagga xerada ama la macaamilaya ka-qaybqaatayaasha iyo shaqaalaha. Shaqsiyaadka leh

xumad ka weyn ama le'eg 100.4 ° F looma ogolaan 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; qadhqadhyo; murqo xanuun; cune xanuun; iyo luminta dhadhanka ama urta oo cusub.

- Haddii waalidku uusan eegi karin heerkulka ka-qaybgalaha kaamka, kaamku waa inuu eegaa heerkulka.
- Haddii ka-qaybqaate 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 kaam maalmeedka / kalfadhiga fasalka, ka fogee kuwa kale isla markaaba, oo u dir guriga sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah.
  - Inta la sugayo in ka-qaybgalaha jiran la qaado, xubin ka mid ah shaqaaluhu waa inuu la joogo ka-qaybgalaha qol ka go'an kuwa kale. Daryeel bixiyuhu waa in uu ka fogaadaa ka-qaybgalaha inta baadqab ahaan suurtagalka ah (siiba ugu yaraan 6 fuud), inta uu jooga isla qolka.
  - Ka-qaybgalaha ama shaqaalaha jiran waa inuu guriga joogaa ugu yaraan 10 maalmood oo ah ka dib marka uu cudurku ku bilowdo iyo illaa 72 saacadood oo ah ka dib marka xumadu ka tagto, isagoon isticmaalin daawooyinka yareeya xumada, oo astaamaha COVID-19 kuna (xumad, qufac, neefta oo gaabata, iyo shuban) ay soo fiicnaanayaan.
- Xaqiijiyaan in xeradu leeyahay qorshe-fasax oo rogrogmi kara iyo siyaasado maqnaansho kuwaasi oo shaqaalaha u ogolaanaya inay joogaan guriga markay xanuunsan yihiin.
- Haddii qof soo galay xerada 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 ka-qaybgalayaasha barnaamijka xagaaga.

## **Kala Fogaanshaha Jireed**

### **Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:**

- Ku xadidnaadaan kooxo xasiloon oo ka kooban ugu badnaan 10 ka-qabygalayaal ama ka yar (“xasiloon” waxaa loola jeedaa in isla 10 ka-qabygalayaal 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 xerooyinka ku hawlgala jadwalka toddobaadlaha ah).
  - Xerooyinka maalinta badhkeed ah ee martigelinaya kooxaha kala duwan ee gallinka hore iyo gallinka dambe ayaa la bixin karaa. Tallaabooyin nadaafadeed waa in la qaadaa inta udhaxeysa kalfadhiyadan. Masaaxaddu waxa laga yaabaa in ay qaado ugu badnaan 2 kooxood oo xasiloon maalintii.

- Daryeelka ah kahor iyo midka ka gadaal ah waa in si taxaddar leh loo maareeyaa si loogu ilaaliyo ka-qaybgalayaasha isla kooxda xasiloon taas oo ay ku qaadan doonaan maalintooda.
  - Kaamku waxa uu lahaan karaa kooxo xasilan oo 10 ah haddii xarunta xerada ama goobtu ay deeqi karto kala fogaanshaha jireed ee tirada ka-qaybgalayaasha la martigeliyey (ugu yaraan 35 fuud oo laba jibbaaran oo loogu talagalay ka-qaybqaatihiiba oo ah masaaxadaha gudaha; ugu yaraan 75 fuud oo laba jibbaaran oo loogu talagalay ka-qaybqaatihiiba oo ah masaaxadaha debedda), iyo haddii helitaanka ama isticmaalka ka-qaybgalayaasha ee cuntooyinka, musqulaha, qubeyska iyo nashaadaadka ka dhex dhici karo koox xasiloon oo 10 ah.
  - Kooxaha xasiloon waxa ay ka kooban yihiin ka-qaybgaleyaal 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:** Kooxaha xasiloon waa inay ku daraan isla duurbaxeyaasha inta lagu gudo jiro daryeelka kahor, maalinta duurbaxa, iyo daryeelka kadib. Duurbaxeyaashu waa inay had iyo jeer ku jiraan kooxo xasiloon, xitaa haddii uu ku jiro kaliya hal xubin oo ka mid ah kooxda xasiloon kahor ama kadib daryeelka.
- 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 duurbaxeyaal 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 duurbaxeyaasha. Haddii marti la hadasho qudbeeyeyaasha yimaadaan xerada, waa inay dhaqaan oo nadiifiyaan gacmahooda marka ay soo galayaan iyo markay baxayaan waana inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool sida waafaqsan [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskaraha, Gashaanta Wajiga, Weji Daboolka](#)
  - Taageeraan kala fogaanshaha jireed inta lagu gudo jiro nashaadyada iyo casharrada ayna joogteeyaan ugu yaraan lix (6) fuud 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 duurbaxeyaasha inta lagu gudo jiro fadhiga.
    - Qorshee nashaadyo aan u baahnayn taabasho jireed oo dhow oo dhex mara duurbaxeyaal badan.



- Qoond ee qalabyada (tusaale ahaan, agab farshaxan, kubadaha qalabka muusikada, goloofisyo, iwm.) si kaliya hal koox u isticmaasho ilaa iyo intii suurtagal ah oo nadiifi inta u dhexeysa waxqabadyada ama adeegsiga. Haddii qalabka ay tahay in ay wadaagaan kooxuhu, waa in la nadiifiyaa ka hor iyo ka dib marka ay adeegsadaan koox xasilloon.
- Yaree waqtiga la taagan yahay safafka oo qaad tallaabooyin aad ku hubinayso in la joogteeyo in masaaf ah 6 fuud u dhexeysa ka-qaybqaatayaasha.
- Xaddid booqdayaasha iyo mutadawiciinta aan muhiimka ahayn.
- 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 fuud.
- Xaqiijiyaan in la raaco shuruudaha kala fogaanshaha jireed marka ay kaamku ka jiraan munaasabadooyin gaar ah. Waaliddiinta ama booqdayaasha kale waxa ay kaliya u iman karaan xerada munaasabado gaar ah (tusaale ahaan, soo saarida masraxa, ciyaaraha isboortiga) haddii kala fogaanshaha masaaf 6 fuud oo u dhexeysa dadka aan isku qoyska ahayn ama isku kooxda ahayn la joogteeyn karo. Soo-booqdeyaashu waa inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool oo ay gacmahooda nadiifiyaan markay soo galayaan.

## **Xooji nadiifinta, jeermis-dilidda iyo hawo-qaybinta**

### **Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:**

- Nadiifiyaan, oo jeermiska ka dilaan oogooyinka 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 shayada (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 baadqab ah oo sax ah jeermiska uga dilaan, kana 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 debedda sida ugu badan ee ugu suurogalka ah iyaga oo furaya daaqadaha iyo albaabada, iyaga oo isticmaalaya marawaxado, iyo qaabab kale.
  - Ha furin daaqadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay u keenayso khatar baadqab 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 isticmaalaya xarunta.

## **Safarada Banaanka/Gaadiidka**

### **Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:**

- Ka fogaadaan la safrida ka-qaybgalayaasha kaamamka kale ee ka baxsan kooxdooda xasiloon.
- Inay diiwaan geliyaan magaca kooxda(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 xasillan oo kala duwan. Darawalada waa inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool waana inay nadiifiyaan gacmaha kahor iyo kadib qaadida koox walba oo xasilloon.
  - Gawaadhida waa in la nadiifiyaa inta u dhaxaysa koox kasta oo arday iyo shaqaale ah iyada oo la raacayo [tilmaamaha gaadiidka](#).
- Xaqiiji in ka-qaybgalayaasha iyo shaqaalaha u dhex fariistaan baabuurta qaab sugayo in dadku kala fog yihiin masaafo 3 fuud ah.

## Adeegga cuntada

### Dhammaan kaamamka waxaa looga baahan yahay inay:

- Ilaaliyaan dhammaan nidaamyada cuntada ee caadiga ah iyo hababka kaydinta.
- Xaqiijiyaan in dhammaan ka-qaybgalayaasha iyo shaqaaluhu ay ku dhaqaan gacmaha saabuun iyo biyo ka hor 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 aqbal karaa.
- Ku dhiirgeliyaan ka-qaybgalayaasha inay la imaadaan xuntadooda, haddii ay suurtagal tahay. Ka-qaybgalayaasha waa in loo sheegaa in aanay cunnada la wadaagin ka-qaybgalayaasha kale.
- Mamnuucaan qaabka wada cuntaynta ee qoyska. Haddii cuntada lagu bixiyo xerada, xerooyinka waa inay ku bixiyaan cuntada saxamo gaar ah ama habka cunto gurashada haddii kaliya ay bixinayaan shaqaalaha xerada oona la joogteeyo talaabooyinka kala fogaanshaha jireed ee ka dhexeeyo duurbaxeyaasha.

### Waxyaabo kale:

- Duurbaxa lagu qabto goobaha dadweynaha (tus., jardiinooyinka) waa inay raacaan tilmaamaha guud ee xerada sida kor ku xusan iyo wixii [tilmaamo kale ah](#) ee la xiriira goobta xerada. Tusaale ahaan, xerooyinka ku yaalo baarkinada gobolka waa in ay raacaan tilmaamaha isticmaalka baarkinka gobolka iyo sidoo kale tilmaamaha xerada xagaaga.
- Haddii kaamamku leeyihiin barkada dabaasha oo ku taalo goobta ayna ku yaalaan degmooyinka ku jira Marxaladda 2-aad, waa inay raacaan [hagida Barkadaha Dabaasha](#).
- Haraha: Ka-qaybqaatayaasha iyo shaqaalaha ku dabaalanaya haruhu waa in ay ilaaliyaan kala fogaanshaha jidheed ee 6-da fuud ah oo ay raacaan dhamaan 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.).

- Kaamamku waa inay tababaraan shaqaalaha kahor inta uusan si rasmi ah u bilaaban kaamku. Haddi ay bixinayaan tababarka shaqaalaha ee goob-jooga loo yahay, kala fogaanshaha jireed waa in la joogteeyaa. Tani waxaa kujira tababarka ku saabsan xaqiiqooyinka COVID-19, nadaafadda / fayadhowrka iyo amniga.
- Ka-qaybqaatayaasha iyo shaqaalaha imaanaya kaamku kana imanaya meel ka baxsan Maraykanka waa inay xaqiijiyaan in ay joogeen Mareykanka 14 maalmood oo aanay lahayn astaamo (xumad, qufac, neefsasho gaaban) kahor bilowga kaamka.
- Intii lagu guda jiray qalalaasaha COVID-19, ka warbixinta waxyeelada caruurta ayaa hoos u dhacday in kabadan 60%. Xerooyinka xagaaga waa in ay leeyihiin tababarka 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 [Waxda 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. Ka-qaybgalayaasha kaamamka iyo shaqaalaha ka tirsan kooxaha halista sare ugu jiro cudurka aya si adag lagula talinayaa inaysan ka-qaybqaadan kaamamka.
  - 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 difaaca jidhkoodu daciifka yahay
    - 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 dhejin karto](#)
- [Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Gaashaanka Wajiga, Waji Daboolada](#)

- [Hagista Guud ee OHA ee Loo-shaqeeyayaasha](#)
- [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@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us).