Oregon Health Authority

QEYBTA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

# Su’aalaha Aalaaba la Iska Weydiiyo Hagida Dib u furida

## Adeegyada Shaqsiyeed *(La cusbooneysiiyay 8-4-2020)*

Hoos waxaa ku yaal jawaabaha su'aalaha badanaa la is weydiiyo ee ku saabsan Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) Marxaladda Koowaad Hagida Dib u furida: Hagida Gaarka ah ee Bixiyeyaasha Adeegyada Shakhsiyeed (hagida adeegyada shakhsiyeed). OHA waxay u bixisaa Su’aalahaan Aaalaaba la Isweydiiyo (FAQs) si ay uga caawiso inay bulshada fahamto hagida, inay ka jawaabaan su’aalaha daneeyeyaasha, iyo inay caddeeyaan sida hagida u quseyn karto xaaladaha gaarka ah. Su’aalahaan Aalaaba la Isweydiiyo (FAQs) ayaa si isdabajoog ah loo cusbooneysiin karaa. Su’aalahaan Aalaaba la Isweydiiyo (FAQs) looguma talagelin inay galaan booska hagida, laakin waxaa loogu talagalay inay fasiraan, kabaan, oo gacan ka geystaan buuxinta faahfaahinta hagida. Su’aalahan Aalaaba la Isweydiiyo ayaa quseeya keliya bixiyeyaasha adeegga shaqsiyeed ee ka shaqeeya degmo oo loo u oggolaaday Marxaladda Koowaad Dib u Furida.

**S1: Hagida adeegyada shaqsiyeed waxay sheegaysaa inay bixiyeyaasha waajib ku tahay inay “u xiraan korgashi nadiif ah macmiil kasta.” Maxaa tilmaamo ah ayaa looga baahan yahay korgashi (gacmo dheer, gacmo gaaban, dhererka, iwm.)?**

J1: OHA kama dhigayso shardi korgashiyada inay lahaadaan gacmo ama dherer cayiman.

Ujeedooyinka hagitaanka adeegyada shakhsiyaad dartood, korgashigu wuxuu ka dhigan yahay shay dusha laga xirto oo dharka caadiga ah ilaalinaya. Korgashigu wuxuu qariyaa dharka si wixii dhibco dheecaan ah oo bixiyayaasha adeegyada shakhsiyaas ama macaamiishu sii daayaan loogu tirtiri karo in la iska baddalo korgashiga kahor inta aan macmiilka xiga loo adeegin.

**S1(a): Waxaan ahay dabiibe dadka duuga (masaaj). Xirashada korgashiga kama qayb aha shaqadayda caadiga ah mana xirto korgashi marka aan samaynayo duugista. Miyay tahay inaan mid xirto hadda, oo aan beddelo marka aan macmiil kasta u shaqaynayo?**

J1(a): Maya. Haddii ayna shardi ka dhigayn shuruucda liisan bixintu inaad xirato korgashi, markaa hadda lagaagama baahna inaad mid xirato.

**S2: Miyaa loo baahan yahay in dheri xabag la nadiifiyo iyo xabag cusub loo isticmaalo macmiil kasta?**

J2: Maya. Xabagta looma baahna in la beddelo inta u dhexeysa macaamiisha haddii kaliya qalab lagu adeegto oo nadiif ah oo lagu dhex muquuriyaa. Si kastaba,dheryaha xabagta waa in gebi ahaanba la faaruqiyo, oo si fiicanna loo nadiifiyo kahor inta aan dib loo furin kadib xiritaanka waqtiga dheer loo kordhiyey.

Marki la nadiifiyo ka dib xiritaanka la kordhiyey, qalab la addeegsado nadiif oo mar keliya loo isticmaalo ayaa lagu dhex gelin karaa. Marka qalabka la adeegsado la isticmaalo, dib looma isticmaali karo xitaa isla macmiilkaas. Haddii qalab la adeegsado la isticmaalay la geliyo xabagta, dheriga xabagta waa in la faaruqiyaa oo si buuxda loo nadiifiyo. Qalabka la adeegsado waa in lagu tuuraa haanta qashinka hawada ka xiran. Weelka qashinka ee hawada ka xiran waa inuu leeyahay dabool oo lagu dhawraa kiish bac ah oo halmar la isticmaalo.

**S3: Sidee ayay tahay in xarunta adeegyada shaqsiyeed ay u adeegsato aalad shay la wadaago (oo leh dhowr bixiyeyaal ama macaamiil kala duwan oo adeegsanaya shay isku mid ah) inay ka ilaaliyaan wasakhda isugudubta?**

J3: Nadiifi oo jeermiska ka dil dhammaan qalabka dib loo isticmaalo oo ku rid meel hawada ka xiran. Haddii sheygu yahay dhalo la tuujiyo, dhalada waa in la tirtiraa kadib isticmaal kasta iyadoo la adeegsanayo jeermis-dilaha ku jira liiska EPA isticmaal kasta kadib. Qalabka halka mar la isticmaalo ayaa loo adeegsan karaa in lagu joojiyo ku faafidda farayska macaamiisha iyo shaqaalaha.

**S4: Hagida adeegyada gaarka ah miyey ku habboon yihiin daaweynta duugista iyo macaamiishooda?**

J4: Haa, hagida adeegyada shaqsiyeed waxay khusaysaa adeegyada aan caafimaadka aheyn ee daaweynta duugista.

**S5: Bixiyeyaasha miyay qasab ku tahay inay diiwaangeliyaan oo ay hayaan diiwaanno ay ku weydiisteen macaamiishooda su'aalaha baarista?**

J5: Maya. Hagitaanku wuxuu u baahan yahay inaad diiwaangaliso oo aad hayso muddo 60 maalmood ah waxa soo socda:

- macluumaadka xiriirka macmiilka
- taariikhda iyo wakhtiga ballanta
- adeegaha macmiil kasta.

Haddii uu jiro kiis qaba COVID-19 oo la xiriira ganacsiga, caafimaadka dadwaynuhu wuxuu uga baahan karaa ganacsigu inuu bixiyo macluumaadka si loo sameeyo baaritaanka raadraaca u dhawaanshaha cid kale. Bixiyeyaasha ayaa dooran kara inay sii hayaan diiwaannadaan muddo dheer waana go'aan ganacsi oo u gaar ah.

**S6: Miyay baarista macmiilku ku jirtaa weydiinta haddii macmiilku u safray/u safri doono meel ka baxsan 50-mayl masaafo si uu uga soo qayb galo ballanta?**

J6: Bixiyeyaasha looma baahna inay weydiiyaan su'aashan ku saabsan socdaalka.

**S7: Haddii macmiilka bukuyeeriga yahay cunug, miyaa waalidka ama mas'uulka loo oggol yahay inay soo galaan oo ay la joogaan?**

J7: Haa. Hase yeeshee, waalidka ama mas'uulku waa inuu u jirsado ugu yaraan lix (6) cag bixiyaha iyo macaamiisha kale had iyo jeer, oo uu xirto maaskaro, gashaan weji ama weji dabool isagoo raacaya Hagista Gobolka oo Dhan ee Maaskarada, Gashaanta Weji, Weji Daboolka.

**S8: Goormaan weydiiyaa su'aalaha baaritaanka macaamiisha hore ee ballanta?**

J8: Waqtiga ugu muhiimsan ee la weydiinayo su'aalaha baarista waa maalinta ama isla markiiba ballanta kahor. Waxaa laga yaabaa inaad u baahto inaad hesho wicitaanka xaqiijinta maalinta balanta markaas oo aad ku waydiin karto su'aalaha baaritaanka telefoon ahaan.

**S9: Immisa jeer ayuu bixiyaha adeegyada shaksiyeed uu ubaahan yahay inuu beddelo (ama la dhaqo) daboolka wajiga?**

J9: Weji daboolada marada ah waa in la qubaa ama la dhaqaa dhamaadka maalinta. Bixiyeyaasha adeegyada shaqsiyeed looma baahna inay beddelaan weji daboolkooda kadib macmiil kasta ama u kala gudbin macaamiisha. Macluumaad ku saabsan nadiifinta maaskarada, gashaanta weji iyo weji daboolka waxa laga heli karaa Su'aalaha Aalaaba la Isweydiiyo ee Hagista Gobolka oo Dhan ee Maaskarad, Gashaanta Weji, Weji Daboolka.

**S10: Miyay tilmaamaha adeegyada gaarka ah khuseeyaan tababbaraha shaqsiyeed ee jirdhiska? Qandaraasleyaasha/tababareyaasha qaaska ah ee madaxa bannaan sidoo kale ma u baahan doonaan inay raacaan tilmaamaha adeegyada gaarka ah?**

J10: Maya, hagida adeegyada gaarka ah kuma quseyso tababbarayaasha shaqsiyeed ee jimicsiga. Hagitaanka ururada jirdhiska ka shaqaysta, oo ay ku jiraan tababareyaasha shakhsiyeed waxa laga helayaa halkan.

**S11: Haddii aan haysano armaajo dhar ah oo si gaar ah loogu talagalay go'yaasha iyo shukumaanadaha oo keliya, miyaynu wali u baahanahay inaan dhammaantood ku ridno weel hawada ka xiran tahay?**

J11: Armaajada dharka ee goonida u ah ayaa ku filan. Ganacsiyadu sidoo kale waa inay ka fiirsadaan inay dharka geliyaan bacaha qashinka ama weel kale ee hawadu ka xiran tahay marka ay ka soo qaadayaan doobiga si ay ugu ridaan armaajada.

**S12: Miyaa shaabadda iyo goobaha jir durashada looga baahan yahay raacista hagida adeegyada shaqsiyeed?**

J12: Haa, goobaha shaabadda iyo goobaha durashada jirka waa inay raacaan hagitaanka adeegyada shakhsiyeed.

**S13: Xarumaha qurxinta ciddiyaha lugaha, ma waxaan dhex dhigi karnaa gidaar quraarad ama caag ah inta u dhaxeysa xarumaha qurxinta ciddiyaha lugaha halkii ay la isaga jirsan lahaa lix (6) cag?**

J13: Maya. Bixiyayaashu waa inay hubiyaan in meelaha shaqadu ka socota isku jiraan lix (6) cag. Gidaarada caagga ama quraaradda ah ma aha kuwo beddel noqon kara. Haddii xarumaha qurxinta ciddiyaha lugaha lagu sameeyo la isku jiraan in ka dhow lix (6) cag oo aan la dhaqaajin karin, bixiyeyaasha waxay isticmaali karaan tiro xaddidan oo goobo adeeg ah waxayna habayn karaan xilli-shaqeedyada si ay ugu hoggaansamaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed.

**S14: Miyaan siin karnaa macaamiisha biyo?**

J14: Haa, bixiyayaasha adeegyada shakhsiyeed way siin karaan macaamiisha biyo iyagoo adeegsanaya weelka halka mar la isticmaalo, sida caagadaha biyaha ee halka mar la isticmaalo. Bixiyayaasha adeegyada shakhsiyeed waa in aysan biyaha ku bixin qaab macmiilku isagu shubanayo biyaha.

**S15: Miyaynu siin karnaa macaamiisha cabitaan ama cunto?**

J15: Maya. Hagitaanka adeegyada shaqsiyeed ayaa ka doonayo bixiyayaasha inay meesha ka saaraan dhammaan shayada aan daruuriga ahayn sida wargeysyada, jaraa'idada, liisaska adeegyada, badeecooyinka waraaqaha, cuntada fudud, iyo cabbitaanada. Waxa kaliya ee ka reeban waa in bixiyayaasha adeegyada shakhsiyeed ay macaamiisha ku siin karaan biyo weelka halka mar la isticmaalo.

**S16: Haddii macmiilku arko laba qaab-yaqaan kala duwan oo loogu talagalay laba adeeg oo kala duwan, ama buugaag ka badan hal adeeg spa, macmiilku ma u baahan yahay inuu yimaado laba maalmood oo kala duwan?**

J16: Maya. Intii suurtogal ah, xeerka hal bixiye halkii macmiil waa in la raaco. Si kastaba ha noqotee, haddii macmiilku doonayo adeegyo badan oo laga heli karo bixiyeyaal kala duwan, waxaa lagu talinayaa in lagu xaddido isku dhowaanshaha hal bixiye adeeg kasta oo la qabto. Haddii adeeg bixiyayaal kala duwan la isticmaalo, waa inaysan isla falgalin macmiilka isla waqtigaas.

**S17: Qaar ka mid ah takhaatiirta ku takhasusay cilmiga taranka iyo daaweeyayaasha duugista ayaa ka baqaya inay shaqada ku soo noqdaan maadaama ay wali dareemayaan nabadgelyo. Waa maxay fursadaha aan ku leeyahay milkiilaha ganacsiga? Miyaan ka daahi karaa furitaanka?**

J17: Haa, waad sii xirnaan kartaa. Waxba kuma jiraan hagidan ama hagida adeegyada shaqsiyadeed ee u baahan bixiyayaasha inay furaan ama bixiyaan adeegyo. Waaxda Shaqada ee Oregon waxay siisaa waxoogaa hagitaan milkiilayaasha ganacsiga ee doorto inay dib u furaan iyo shaqaale wali ka caga jiidayo inuu ku soo laabto shaqada.

**S18: Qaab-yaqaanku ma yeelan karaa wax kabadan hal macmiil isku mar?**

J18: Suurtagal weeyo, laakiin way adkaan kartaa in sidaas la sameeyo. Bixiyuhu waa inuu u xiraa korgashi midabo kala duwan leh macmiil kasta, oo adeegsadaa qalab/qalab kala duwan oo uu si fiican gacmahiisa u dhaqdaa mar walba kahor inta uusan u kala gudbin macaamiisha. Sidoo kale, adeeg bixiyayaashu waa inay ku hayaan lix (6) cag inta u dhaxaysa macaamiisha wakhti kasta.

**S19: Haddii uu qolqol u dhexeeyo bixiyaha iyo macmiilka, ma waxaan u baahannahay inaan xirano korgashi iyo waji dabool?**

J19: Haa. Qolqolka ama gidaarka ma gali karo booska weji daboolka ama korgashiga. Bixiyayaasha adeegyada shakhsiyeed waa inay u hoggaansamaanHagista Gobolka oo Dhan eeMaaskarada, Gashaanta Weji iyo Weji Daboolka.

**S20: Annaga oo ah farsamayaqaanka ciddiyaha, waxaa nalooga baahan yahay inaan xiro gacmo gashi?**

J20: Maya. Intii suurtagal ah, bixiyayaasha adeega shaqsiyeed waa inay xirtaan gacmo-gashiyo (iyo beddelaan gacmo-gashiyada inta aysan u gudbinmacaamil walba), laakiin loogama baahna inay xirtaan gacmo-gashiyada.

**S21: Maxaa loogu xaddiday adeegyada gaarka ah hal macmiil keliya markiiba?**

J21: Ku xadidista adeegyada shakhsiyeed hal macmiil kolkiiba waxay xaddidaysaa faafidda COVID-19. Halista faafidda COVID-19 sare ayey u kacdaa marka dadku isku dhowaadaan muddo dheer, sida inta lagu gudojiro ballanta adeegyada shakhsiyeed.

**S22: Haddii xubno ka socda isla hal qoys ay u yimaadaan ciddiyaha lugaha loo sameeyo, ma loo oggol yahay inay midba midka kale ag fadhiisto?**

J22: Haa, xubnaha reerka waa ay is ag fadhiisan karaan marka qurxinta ciddiyaha faraha lugaha la sameynayo. Bixiyeyaasha adeegyada shakhsiyeed, si kastaba ha noqotee, waxaa wali looga baahan yahay u jirsashada masaafo lix (6) cag midba midka kale.

**S23: Macmiilku ma keeni karaa cidiye-soofaha ee adeegyada ciddiyaha?**

J23: Haa, macmiilku wuu soo qaadan karaa cidiye-soofaha.

**S24: Miyaa duugista dhinac-dhinac-is daba yaala lagu sameyn karaa isku waqti?**

J24: Haddii labada macmiil ee duugista loo wado isku qoys ka tirsan yihiin, way is garab gali karaan. Si kastaba ha noqotee, dhakhaatiirta duugista waxaa looga baahan yahay inay isku jirsadaan masaafo dhan ugu yaraan lix (6) cag midba midka kale.

**S25: Haddii aad si joogto ah gacmahaaga dhaqayso maxaad ugu baahan tahay galoofisyada? Miyay qaab-yaqaanada u baahan yihiin inay xirtaan gacmo gashi?**

J25: Gacmo-gashi waa taxaddar dheeraad ah. Illaa iyo inta suurtagal tahay, bixiyeyaasha waa inay, laakiin aan looga baahneyn, xirtaan gacmo-gashiyada la iska tuuri karo markii la siinayo adeegyada macmiilka waana inay iska beddelaan gacmo-gashiyada kadib macaamil kasta.

**S26: Waxaan ahay timo-jare. Ma u isticmaali karaa qalab qalajiye iyo qalab qurxinta waqtigan?**

J26: Haa. Ma jirto wax caddayn ah in cudurka coronavirus lagu faafin karo qallajiyeyaasha. Tixraac Hagaha gaarka ah ee Adeeg Bixiyeyaasha Shakhsiyeed si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan nadiifinta iyo jeermisyada tira. Shaqaalaha, qandaraaslayaasha iyo isxilqaamayaasha inay xirtaan maaskaro, weji difaac, ama weji dabool, ilaa ay jirto qaabilaad loo samaynayo dadka naafada ah ama si kale loo dhaafayo ma ogiye. Bixiyeyaasha waa inay u jirsadaan ugu yaraan (lix) 6 cag macaamiisha haddii ay bixinayaan adeegyo kuwaasoo masaafo dhan (lix) 6 cag aan la joogtayn karin mooyee.

**S27: Miyaan tirtiri karnaa kuraasta ama miyay tahay inaan ku daboolno bac ama maro?**

J27: Ma jirro shuruud ah in kuraasta lagu daboolo bac, laakiin haddii aad leedahay kuraas dun ama maro ah, inaad ku daboosho bac ayaa lagu talinayaa. Bixiyayaasha waxaa looga baahan yahay inay nadiifiyaa oo ay jeermiska ka dilaan dhammaan fadhiyada, tuubooyinka, biyo saydhinta, qasabada, kuraasta shaambooga iyo meelaha gacmaha la saaro inta u dhexeysa isticmaal kasta.

**S28: Waa maxay sida saxda ah "maaskarada heerka caafimaad ah," sida lagu sheegay hagida adeegyada shakhsiyeed?**

J28: Macluumaadka ku saabsan maaskarada heerka caafimaad ah ayaa laga heli karaa xiriiriyaha Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka ee Mareykanka (FDA) halkan. Maaskarooyinka N-95 ma aha lagama maarmaan ama laguma talinayo dadweynaha ama shaqaalaha, qandaraasleyaasha ama tabarucayaasha ganacsiyada iyo gaadiidka. Marka maaskarada heerka caafimaad ah aan si gaar ah loogu baahnayn, weji daboolka dukaanku hayo ama guriga lagu farsameeyo ayaa la isticmaali karaa. Weji daboolka fiican ee aan midka caafimaad ahayn wuxuu caadi ahaan ka koobnaan karaa hal lakab oo ka sameysan agab 600-tiro

dun ah oo si adag loo tolay ama 2-3 lakab oo ah agabyo sida dunta busteyaasha.

**S29: Ma u adeegsan karnaa barkad biyo meerto leh, is-huuriska, ama qolal uumi-bax?**

J29: Maya. Noocyada qolalka / qalabka waa in la xiraa.

**S30: Miyaan bixin karaa waxyaabo wajiga la xiriira inkasta oo uu macmiilku xiran karin maaskaro hadana waxaan ku dhownahay ilaa 2 saacadood qol yar?**

J30: Haa. Dib-u-bilaabida adeegyada sida waji qurxinta ayaa la oggol yahay sida ay qabto Wareegtada dib-u-furitaanka (EO 20-27). Shaqaalaha, qandaraaslayaasha iyo isxilqaamayaasha inay xirtaan maaskaro, weji difaac, ama weji dabool, ilaa ay jirto qaabilaad loo samaynayo dadka naafada ah ama si kale loo dhaafayo ma ogiye. Bixiyeyaasha waa inay u jirsadaan masaafo dhan ugu yaraan (lix) 6 cag macaamiisha haddii ay bixinayaan adeegyo kuwaasoo masaafo dhan (lix) 6 cag aan la joogteyn Karin mooyee.

**S31: Waa noocee xalka nadiifinta ee aan u baahanahay ka hor intaanan dib u furin bukuyeerigayga?**

J31: Isticmaal jeermis-dilayaasha Hay'adda Ilaalinta Deegaanka (EPA) ka diiwaangashan oo lagu calaamadiyey la dagaalanka bakteeriyada, fayraska iyo fangaska. 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 ee fayraska corona ee aadanaha. EPA waxay horey u sii ansixisay badeecado qaarkood oo wax ku ool ah oo ka dhan ah fayrasyada la midka ah ee loo yaqaan 'COVID-19'. Dhammaan alaabdaha jeermisdilayaasha ee liiska Oregan ee soo buuxiyey heerkan waxa laga heli karaa halkan.

**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. Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama aad su'aalo qabtid, fadlan kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.