Oregon Health Authority
QAYBTA CAAFIMAADKA

Su’aalaha Inta badan La is weydiiyo ee Hagida Dib u Furida ee Wajiga 2-aad

Holwadeenada Goobta iyo Munaasabada *(La cusbooneysiiyay 8-28-2020)*

Hoos waxaa ku yaalo su'aalaha inta badan la is weydiiyo ee ku saabsan Hagida Dib u furida Wajiga Labaad – Howladeenada goobta iyo Munaasbada (hagida goobta) ee Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) . Hagida iyo FAQ-yadaan waxay quseeyaan kaliya ganacsiyadaas ka howlgalayo gobolka loo ansixiyay Dib u furida Wajiga Labaad. OHA waxay u bixisaa FAQ-yadaan si ay uga caawiso inay bulshada fahamto hagida, inay ka jawaabaan su’aalaha daneeyeyaasha, iyo inay xaqiijiyaan sida hagida u quseyn karto dhacdooyinka gaarka ah. FAQ-yadaan ayaa si isdabajoog ah loo cusbooneysiiyaa. FAQ-yadaan looguma talagelin inay galaan booska hagida, laakin waxaa loogu talagalay inay fasiraan, kabaan, oo gacan ka geystaan buuxinta faahfaahinta hagida.

Hawlwadeenada

S1: Dhinacyada/kooxyada waxay ku xadidan yihiin toban qof. Tani ma tirada ugu badan ee munaasabada ee gudaha goobtaa, ama taasi waa tirada dadka ku wada jiri kara hal koox?

J1: Goobaha waxay martigelin karaan dhinacyo/kooxo badan. Waxaa gudaha goobta ku jira kara kaliya illaa 10 qof oo hal dhinac ama hal koox ah. Holwadeenada goobta iyo dhacdada looma ogola inay isku daraan dhinacyo ama kooxyo badan si loo sameeyo koox 10 qof ka kooban. Kooxaha ka badan 10 qof waa mamnuuc. Mugga ugu badan ee goobta waa 100 qof oo gudaha dhismaha ah ama 250 of bannaanka dhismaha ah, waana inaysan dhaafin 250 qof gudaha iyo dibadaba; ama tirada dadka, oo ay ku jiraan shaqaalaha, sida ku saleysan go’aaminta mugga (cabbirka baaxada aaga/qaadka), mid alle midee yar. Wixii warbixin dheeraad ah fadlan dib u eeg hagida usu imaanshooyinka iyo goobta.

S2: Miyay hagida goobta quseysaa qolalka shirarka?

J2: Qol walba ee ku yaalo gudaha goobta waxaa quseeya hagida usu imaanshooyinka iyo goobta.

S3: Miyay jiri doonaan calaamado la heli karo oo la dhejiyo si markaas ay u jirto is waafaqsanaan?

J3: Haa. OHA waxay bixisaa calaamado muujiyo kuwa soo socda: Aastaamaha COVID-19, ku hagayo shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha qaba aastaamaha inay joogaan guriga ama guriga ku laabtaan, oona qorayo cida lala xiriirayo haddii ay u baahdaan caawimaad. Calaamadaha waxaa laga heli karaa: Calaamadaha.

S4: Miyay jirtaa maalgelin loo heli karo in lagu caawiyo helitaanka tikid goosashada onlaynka ah ama nidaamyada boos celinta?

J4: Maya. Hadeer ma jirto maalgelin la heli karo oo lagu caawinayo helitaanka tikid goosashada ama nidaamyada boos celinta ee onlaynka ah.

S5: Hagida goobta ma waxaa loogu tallogalay munaasabadaha bulshada kaliya? Hagidee ayaa quseyn doonta dhinacyada gaarka ah?

J5: Hagida goobta waxaa loogu tallogalay munaasabadaha bulshada iyo kuwa gaarka ah labadaba. Hagidaan waxay quseysaa hawlwadeenada goobaha iyo munaasabadaha ee martigeliyo ama qabto munaasabadaha ah gudaha iyo banaanka, oo ay ku jiraan munaasabadaha bulshada, madadaalada, dhaqanka, rayidka, iyo diimaha.

S6: Goobo badan ma lahan musqulo banaanka ah. Musqulaha la qaado ma musqulo la ogolaan karaa? Goobta miyay qoondeyn kartaa qeybo musqulo ah oo gaar u ah isticmaalaha booska banaanka?

J6: Haa. Goobaha way isticmaali karaan musqulaha la qaado. Hawlwadeenada goobta waa inay u xilsaaraan ugu yaraan hal ah adeegaha nadaafada oo waajibkiisa yahay kaliya nadiifinta qolalka nasiinyada saacad walba inta lagu jiro munaasabada, iyo inuu hubiyo in aqabyada nadaafinta ku fillan yihiin (tusaale ahaan, saabuun, warqada musqusha, oo ka kooban 60-95% alkulada jeermis dillaha gacmaha) inta lagu jiro munaasabadaha oo dhan. Tani waxaa ku jiro nadiifinta musqulaha la qaado.

S7: Ma inay hawlwadeenada goobta baaraanbaa ka qeybgalayaasha markay soo galayaan goobaha si ay u arkaan haddii ay qabaan aastaamaha COVID-19 ka hor intaysan soo gelin?

J7: Maya. Hawlwadeenada loogama baahno inay baaraan ka qeybaglayaasha ama ka qeybqaatayaasha. Si kastaba ha noqotee, hawlwadeenada waxaa looga baahanyahay inay dhejiyaan calaamado oo si cad u muujinayo aastaamaha COVID-19, ku hagayo shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha qabo aastaamaha inay joogaan guriga ama dib ugu laabtaan guriga, oona qorayo cida lala xiriiro haddii ay u baahdaan caawimaad.

S8: Miyay jiraan tallooyin gaar ah oo loogu talagalay wanaajinta HVAC? Miyay jiraan taageero dhaqaale oo loogu talagalay sameynta cusbooneysiinta nidaamyada HVAC haddii kharashka sameynta sidaas uu ku badan yahay ganacsiga yar?

J8: Maya. OHA ma lahan tallooyinka cusbooneysiinta nidaamka HVAC mana u baahno iyaga. Hawlwadeenada goobta waxaa looga baahanyahay inay hubiyaan

in qalabka hawo siinta u shaqeeyo si haboon. Howlwadeenada waa inay u kordhiyaan hawo qeybinta sida ugu badan ee suurtogalka ah iyada oo la furayo daaqadaha iyo albaabada, iyada oo la isticmaalayo marwaxadaha, ama la isticmaalayo qaabab kale. Hawlwadeenada waa inaysan furin daaqadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaas ay halis gelinayso baadqabka shaqaalaha ama ka qeybqaatayaasha.

S9: Miyaa masraxyada filimaanta la oggolyahay in la furo inta lagu jiro Wajiga 2-aad?

J9: Haa. Masraxyada filimaanta waxaa loo txigeliyaa goobo ahaan dib ayayna u furmi karaan inta lagu jiro Wajiga 2-aad marka la raaco Hagida Halwadeenada Goobta iyo Munaasabadaha.

S10: Haddii masraxa filimaanta leeyahay dhismo badan, hoolal gooni ah, miyay xadka tirada ugu badan (100 qof ama tiro kale oo ku saleysan go'aaminta mugga) quseeysaa hoolkiiba ama dhismaha oo dhan?

J10: Howlwadeenada masraxa waa inay raacaan Hagista Howlwadeenada Goobta iyo Munaasabadaha. Howlwadeenada masraxa waa inay gooniyeeyaan dhammaan xarumaha iyo howlaha martigelinayo munaasabadaha gudaha ee goonida ah ee isla waqtiga ah isku goobtana ah. Ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha munaasabadaha guudaha dhismaha ee kala duwan ee lagu qabanayo isla goobta waa inaysan wadaagin boos, oo ay ku jiraan musqulaha.

S11: Waa maxay sharuudaha nadiifinta masraxa inta u dhaxeyso bandhigyada?

J11: Howlwadeenada masraxa waa inay nadiifiyaan oo jeermisdilaan aagaga dadka badan iyo sagxadaha aadka loo taabto ee masraxa — oo ay ku jiraan kuraasta iyo miisaska — inta u dhaxeyso bandhigyada. Howlwadeenada masraxa waa inay sidoo kale wada nadiifiyaan xarumaha musqulaha ugu yaraan labo jeer maalin walba iyo, illaa iyo xadka suurtogalka ah, hubiyaan inay jiraan saadadka nadaafada oo ku fillan (saabuun, warqada musqusha, jeermis dillaha) maalintii oo dhan. Isticmaal jeermisdilayaasha lagu daray Liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Bay'ada (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19. Ma jiraan badeeco lagu qorayo COVID-19 weli, laakin badeecooyin badan waxay yeelanayaan qoraal ama warbixin laga heli karo websaydyada oo ku saabsan wax ku oolkooda wax kaqabashada fayraska korona ee aadanaha.

S12: Sidee ayaan u go'aaminaa haddii hagida Hawlwadeenada Goobta iyo Munaasabada ay quseyso badelkii hagida Xarumaha Madadaalada Gudaha iyo Banaanka?

J12: Qeybo badan oo ganacsiga ah ayaa kamid noqon karo wax ka badan hal qeyb, sidaa darteed u hogaansamida wax ka badan hal dokuminti oo hagid ah ayaa loo baahan karaa. Si loo fahmo dokumintiga (yada) hagida ee sida wanaagsan ugu haboon qeybtaada ama ganacsiga, fadlan tixraac Aalada Hagida Dib u furida.

S13: Warbixintee ayaa looga baahanyahay raadraaca u dhawaanshaha ee Hawlwadeenada Goobta iyo Munaasabada?

J13: Wixii munaasabad ah, caafimaadka dadweynaha waxay weydiiyaan in diyaariyaasha/hawlwadeenada munaasabada ay taxaan kuwa soo socda:

- Magaca, taariiqda, waqtiga iyo goobta munaasabada
- Wixii ka qeybgalaha ku saabsan:
  - Magaca koowaad iyo dambe
  - Ciwaanka guriga
  - Lambarka taleefanka
  - Lambarka kursiga ama aaga fadhiga haddii la garanayo

Warbixintaan waa in lagu hayaa gacanta 60 maalmood kadib munaasabad walba.

S14: Yaa heli karo warbixinta xiriirka ee u baahan in laga joogteeyo ka qeybgalayaasha munaasabadaha bulshada iyo kuwa gaarka ah, iyo sidee ayaa warbixintaan loogu isticmaali doonaa raadraaca xiriirka?

J14: Haddii ay jiraan dad laga helay COVID-19 oo la xiriiro goobta munaasabada, gobolka ama caafimaadka dadweynaha deegaanka waxay u baahan karaan in diyaariyayaasha/hawlwadeenada munaasabada sheegaan warbixinta xiriirka si loo sameeyo baaritaanka raadraaca u dhowaanshaha. Warbixinta xiriirka waxaa lala wadaagayaa kaliya waaxyada caafimaadka gobolka ama deegaanka si loo soo waco dadka laga yaabo inay u dhawaadeen qof laga helay COVID-19 si hagid iyo taageero loo siiyo. Raadraacayaasha u dhawaanshaha waxay raaci doonaan sharuudaha arimaha gaarka/qarsoodiga quseeyo iyo hagida baaritaanka hadeer. Warbixinta xiriirka ee laga helay wakaaladaha caafimaadka bulshada waa qarsoodi sida waafaqsan sharciga gobolka oo kaliya waxaa lagu siideyn karaa xaalado xadidan. Dabagalka u dhawaanshaha ayaa ah sababta keliya caafimaadka gobolka iyo deegaanka uu u weydiisanayo ama u isticmaalayo warbixinta. Diyaariyayaasha/hawlwadeenada munaasabada waxay baabi'in karaan warbixinta kadib 60 maalmood ee ka bilaabmo munaasabada.

S15: Yaa masuul ka ah fullinta Hagida Wajiga 2-aad ee quseyso Goobaha?

J15: Dhammaan cabashooyinka la xiriiro dib u firida waa in loo gudbiyaa Caafimaadka iyo Badbaadada Shaqada Oregon (Oregon OSHA). Oregon OSHA waxay kaashanaysaa wakaaladaha gobolka iyo Xafiiska Gubanatooraha si loo dabagalo fullinta cabashooyinka.

S16: Sidee ayaa "dhinacyada" loogu qeexaa hagida Howlwadeenada Goobaha iyo Munaasabada?

J16: Dhinacyada waa kooxyo ka kooban 10 qof ama ka yar oo doortay inay isku tagaan.

S17: Waxaa jiro xadadka mugga oo kala duwan oo loogu tallogalay dhacdooyinka gudaha iyo banaanka. Waa maxay sharaxaada "booska banaanka" ee Hagida Howlwadeenada Goobta iyo Munaasabada ee Wajiga Labaad ?

J17: Gudaha Hagida Howlwadeenada Goobta iyo Munaasabada ee Wajiga Labaad , "booska banaanka" waxaa laga wadaa booska hawada u furan kaasi oo yeelan karo dabool ku meel gaar ah ama joogto ah, sida shareeca ama saqafka, haddiiba ugu yaraan 75% afarta gees ee booska u furan yihiin qulqulka hawada.

S18: Miyuu jiraa waqti gaar ah oo tiyeetarada filimka looga baahanyahay inay joojiyaan cunto iyo qamri siinta macaamiisha gobolada ku jiro Wajiga Labaad?

J18: Dhammaan cinista cuntada iyo isticmaalka qamriga waa inay ka dhammaataa ugu dambeyn 10:00 galabnimo gudaha goobaha tiyeetarka filimaanta.

Ka fogaanshaha iyo Mugga

S1: Wixii ah xarumaha si ku fillan u gooniyeeyo boosaska goobta oo dhan, miyay boos walba qaban kartaa illaa tirada ugu badan ee dadka iyada oo loo hogaansmayo sharuudaha hagida kale (tusaale ahaan, gelitaanka gaarka ah/ka bixitaanka iyo qubeysyada, waaskadaha gacmo-nadiifiyaha iyo dhaqashada)?

J1: Bixinada mugga ugu badan waxaa loo isticmaali karaa xarun/howl walboo gooni ah, oo ku taalo gudaha goobta haddii:

- goobta ay kala gooniyeyn karto xarumaheeda iyo howlaheeda halkaasi oo ka qeybgalayaasha joogaan xarumaha kala goonida ah iyo howlaha aysan lahayn wax xiriir ah,
- ay jiraan albaabo laga soo galo iyo kuwa laga baxo oo kala gooni ah, ***iyo***
- ay jiraan musqulo kala gooni ah.

S2: Waa maxay masaafada lagu taliyay ee miisaska macmiilka laga fogeyn kara aagga bandhiga? Taasi miyay u kala duwanaaneysaa gudaha iyo banaanka? Miyaa loo baahan yahay in la dhigo xayndab inta u dhaxeyso heesaha iyo dhageystaha?

J2: Miisaska macmiilka iyo fadhiga waa in la dhigaa ugu yaraan 12 fuud meel ka baxsan bandhigayaasha iyo hadlayaasha, haddii ay tahay gudaha ama banaankaba. Xayndab looma baahno laakin waxay bixin kartaa ilaalo dheeraad ah iyo kalsooni siin, gaar ahaan heesayaasha iyo hadlayaasha laga yaabo inay kor u qaadayaan oo isticmaalayaan codkooda muddo dheer. Bandhigeyaasha waxaa looga baahan yahay inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool marka ay joogaan gudaha dhismeyaasha, iyo bannaanka dhimeyaasha haddii ugu yaraan lix (6) fuud oo kala fogaansho jireed ah aan la joogteyn karin.

S3: Miyaad kala saari kartaa xadadka "usu imaanshooyinka" iyo xadadka dadka joogo maqaayadaha?

J3: Sida waafaqsan Wajiga 2-aad, maqaayada/goobta waxaa ku jiri kara ilaa 100 qof oo jooga gudaha dhismaha ama 250 qof oo jooga bannaanka dhsimaha, mana aha inay tirada dadka dhaafto 250 oo joogo gudaha iyo banaanka; ama tirada dadka, oo ay ku jiraan shaqaalaha, sida ku saleysan go'aaminta mugga goobta (cabirka goobta oo fuud lagu cabiray/mugga goobta), hadba midii yar. Mugga ugu badan waa in loo go'aamiyaa aag walba oo gudaha iyo bannaanka ah ee oggolaanayo ugu yaraan in masaafo jireed oo dhan lix (6) fuud ah ay isku jiraan dhinacyada. Haddii hawlwadeenada goobaha/munaasabadaha qabtaan hal munaasabad oo ka dhacayso gudaha iyo bannaanka dhismaha, wadarta guud ee mugga ma ka badnaan karo 250 qof, oo ay ku jiraan shaqaalaha.

Nadiifinta iyo Jeermisdilka

S1: Imisa ah saldhigyada gacmo dhaqashada ama jeermisdilka gacmaha ayaa loo baahanyahay? Miyay ku saleysan tahay tirada dadka? Halkee ayaa loo baahan yahay in la dhigo?

J1: Ma jiraan tiro gaar ah oo loo baahanyahay, laakin gacmo dhaqashada iyo/ama jeermisdilka waa in si sahlaan uu u heli karo qof walba inta lagu jiro muddada munaasabada. Hawlwadeenada goobta waa inay bixiyaan saldhigyada gacmo dhaqashada ama jeermisdilka gacmaha (qiyamka alkulada boqolkiiba 60-95%) oo xarunta oo dhan ah si ay shaqaalaha iyo ka qeybgalayaasha/ka qeybqaatayaasha u isticmaalaan. Illaa iyo xadka suurtogalka ah, hawlwadeenada waa inay sidoo kale gacmo-nadiifiye dhigaan (oo wadato alkulada boqolkiiba 60-95%) albaabada laga soo galo.

S2: Sidee ayaan ku garanayaa haddii aan u nadiifinayo ama u jeermisdilayo si ku haboon?

J2: Warbixin gaar ah oo sida loo nadiifiyo iyo loo jeermisdilo sagxadaha waxaa laga heli karaa websaydka CDC ee ciwaankaan.

S3: Miyay wanaagsan tahay in lagu badelo qalajiyayaasha aariyada gacmaha shukumaanada warqada?

J3: Ma jiraan wax xog qeexid ah oo sheegayso in qalajiyayaasha aariyada gacmaha faafinayaan fayraska korona. Si kastaba ha noqotee, marka la eego nadaafada, shukumaanada warqada waxaa loo maleynayaa inay ka sareeyaan qalajiyayaasha gacmaha. Sidaa darteed, markay suurtogal tahay, waxaan ku talineynaa isticmaalka shukumaanka warqaada marka la barbardhigo qalajiyayaasha aariyada gacmaha.

Goobaha ku saleysan Diimaha

S1: Waa maxay hagida ku haboon xeeladaha fadhiga wax ku oolka ah, boos siinta, gacmo salaamida, kala fogaanshaha jireed ee sida gaarka ah loogu habeeyay baahiyada usu imaanshooyinka diimaha?

J1: Marka laga reebo gudaha qoyska, gacmo salaamida, hab siinta ama taabashada kale ee jireed lagulama talinayo dadka joogo usu imaanshaha. Qaabka ugu wanaagsan ee loo illaaliyo faafida ku aadan COVID 19 waa joogteynta kala fogaanshaha jireed ee dadka ka baxsan xubnaha qoyskaaga. Waan fahamsannahay in midaan ay caqabad u leedahay bulshooyinka halka taabashada jireed iyo salaamaha ay ka qeyb yihiin dhaqanka.

Wixii ah fadhiga, xeeladaha lagu taageerayo kala fogaanshaha waxaa ku jiri karo ka saarida kuraasta si loo kordhiyo baaxada u dhaxeyso kooxyada qoyska. Wixii ah dhismooyinka leh qaab-fadhiyeedka go'an sida fadhiyada la wadaago, xirida hal saf labadii saf ee isku xigta ama istiicmaalka koolo si loo muujiyo kala fogaansho jireed oo haboon ayaa sidoo kale ah xeelad wax ku ool ah.

S2: Ma in taxadaraadyo gaar ah laga sameeyaa heesida ama qeybaha muusiga ee adeegyadeena?

J2: Heesida kooxda waxay lala xiriiriyay faafida xad dhaafka ah ee COVID-19, maxaa yeelay heesida xoogan waxay aad ugu dhowdahay inay sababto ka soo saarida dhuunta dhibco caabuqyo qabi karo. Ciyaarida qalabyada buunka ama firimbaha waxay keeni karaan halis la mid ah. Maaskarooyinka, gashaanta wajiga ama waji daboolada waa la isaga baahan yahay marka lagu heesayo ama lagu garaacayo qalab gudaha dhismeyaasha. Maaskarooyinka, gashaanta wajiga ama waji daboolada sidoo kale waa la isaga baahan yahay bannaanka dhismeyaasha haddii ugu yaraan lix (6) fuud oo kala fogaasho jireed ah aan la joogteyn karin.

- Tixgeli joojinta bandhigyada kooxda heesida iyo kooxda muusiga.
- Haddii muusiga la soo bandhigo:
  - Muusikiistayaasha/Fanaaniinta waa inay la imaadaan qalabkooda u gaarka ah oo ay jeermisdilaan isticmaal walba kadib.
  - Hubiyaan ugu yaraan lix (6) fuud oo ka fogaansho jireed ah oo u dhaxeyso dhammaan muuskiistayaasha.
  - Ka fogaadaan isticmaalida makarafoonada la wadaago marwalboo suurtogal ah. Jeermisdil makarafoonada isticmaal walba kadib.

S3: Miyay jiraan tallooyin ku saabsan sida si badbaado ah looga qeybqaato qeybaha waliimada?

J3: Haddii waliimo la sameeynayo, qofka diyaarinayo waliimada ka hor adeega waa inay ku dhaqdaan gacmahooda saabuun iyo biyo diiran ugu yaraan 20 ilbiriqsi ka hor bilaabida diyaarinta.

- Wadaada waliimada waa inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool marka ay cuntada qeybinayaan. Dhammaan wadaada waliimada waa inay ku dhaqdaan gacmahooda saabuun iyo biyo ama isticmaalaan jeermisdilaha gacmaha kadib markii ay xirtaan maaskaraha iyo ka hor qeybinta waliimada.
- Wadaadada waa inay isku dayaan ka fogaanshaha taabashada gacmaha waliimaystayaasha markay qaybinayaan waliimada.
- Isticmaalka koobka waliimada ee caadiga ah laguma talin. Haddii qeybinta waliimada ee koobka aan laga tagi karin, tixgeli ku qeybinta koobab gaar ah oo saxan ku jiro, baaxad u dhaxeyso si markaas waliimaystayaasha u xulan karaan koobka iyada oo la istaaban.
- Waliimaystayaasha waa in lagula taliyaa joogteynta ugu yaraan lix (6) fuud oo ah masaafad u dhaxeyso nafsadooda iyo dadka kale. Tixgeli calaamadaynta aagaga quseeyo ee dhulka si loo fudueeyo hab dhaqankaan.

S4: Miyuu jiraa hagid ku saabsn sida dhismooyinka loo jeermisdilo ka hor iyo kadib munaasabadaha?

J4: Fadlan ka tixraac hagida tallooyinkeena nadiifinta guud halkaan.

S5: Wixii ah bulshooyinka diinta ee leh shaqaalaha illaalada, miyaa illaalada looga baahanyahay inay ka baaraan dadka jirooyinka markii adeegyada dib loo furo? Haddii ay sidaas tahay, yaa bixinayo tababarkaas?

J5: Bulshooyinka diimeed loogama baahno inay sameeyaan baaritaan. Si kastaba ha noqotee, saxiix ayaa looga baahanyahay xasuusinayo dadka inay guriga joogaan haddii ay la jiranaayeen aastaamaha la xiriiro COVID iyo/ama haddii loo tixgeliyo inay yihiin qeyb bulshada ah oo loo aqoonsaday inay gaar ahaan u nugulyihiin fayraska COVID-19.

S6: Haddii adeegyada dib loo furo, oo xubnaha nugul (tus., dadka qaba cudurrada raaga, iwm.) ay diidaan inay kala fogaadaan, maxaan sameynaa?

J6: Ku dhiirogeli shaqsiyaadka loo tixgeliyo inay aad ugu nugul yihiin COVID-19 inay guriga joogaan si ay uga qeybqaataan adeegyada, haddii ay suurtogal tahay. Tixgeli kula talinta in xubnaha aad uga nugul cudurka ay isticmaalaan adeegyada interneetka ama ku wadasheekeysiga fiidiyowga guryaha haddii ay heli karaan adeegyadaan. Haddii shaqsiyaadka u imaadaan adeegyada, waa inay xirtaan maaskaro, gashaan waji ama waji dabool waana inay hubiyaan in kala fogaanshaha jireed ay joogteeyaan mar walba

S7: Miyay jirayaan/jiraan hagid socoto oo loogu tallogalay munaasabadaha nolosha ee waaweyn (aroosyada, duugaha, dhalashooyinka, imaanshaha xafladaha da'da, iwm.) inta lagu jiro qorshaha dib u furida?

J7: Dhaqan walboo diimeed waxay leeyihiin hab dhaqamo oo gaar u ah munaasabadaha nolosha ee waaweyn. Iyada oo aysan noo suurtogaleyn siinta hagid sharaxan dhammaantood, waxaan ku dhiirogelineynaa isla mabaadi'da lala

wadaagay goobaha kale oo ay ku jiraan kala fogaanshaha jireed, gacmo dhaqashada adag iyo isticmaalka waji daboolada, markii ay haboon yihiin.

S8: Halkee ayaan ka heli karnaa hagida usu imaanshaha carruurta, fasalada carruurta inta lagu jiro adeegyada, xerooyinka xagaaga, iwm.?

J8: Fadlan isticmaal Hagida Xerooyinka Maalinta Xagaaga ee Da'da Dugsiga.

Fasalada carruurta ama barnaamijyada kale ee loo tixgelin karo daryeelka carruurta waa inay raacaan hagista Daryeelka Carruurta kaliya haddii loo ansixiyo inay u shaqeeyaan sida Daryeelka Carruurta Degdega ah.

S9: "Boos diimeedka" waa aag diimeed oo loo gooniyeeyay ujeedo diimeed oo gaar ah, sida guryaha caabudida iyo kaniisada. Wixii ah bulshooyinka uu "boos diimeedka" muhiimka u yahay, waa maxay hagida u ogolaaneyso qofka inuu u galo booskaas ujeedooyin gaar ah? Iyada oo usu imaanshooyinka ay banaanka ahaan karaan, ka waran dhaqamada kale ee dheeraadka ah ee ku saleysan shaqsiga ee boosaska isu imaanshaha?

J9: Waan fahamsannahay in dhaqan walboo diimeed uu gaar yahay uuna leeyahay dhaqamo badan oo muujin ah, caadooyin iyo xaflado aanan si sahlan ugu habooneyn hagida rasmiga ah ee la bixiyay. Mararkan oo kale, waxaa loo baahan yahay in la joogteeyo kala fogaanshaha jireed, ku dhaqanka gacmo-dhaqashada joogtada ah, in la hubiyo nadiifinta joogtada ah ee sagxadaha badanaa la taabto, waxaana loo baahan yahay maaskaro, gaashaan waji ama waji dabool. Wixii warbixin dheeraad ah oo ku saabsan gacmo dhaqashada, waji daboolada iyo dhaqanada nadiifinta, fadlan ka booqo websaydkeena halkaan.

Helitaanka dukumiintiga: Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ahayn 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.