



Agoosto 26, 2020

Hagista xakamaynta caabuqa COVID-19 ee kumeelgaarka ah ee shaqaalaha ku bixiya daryeelka gaarka ah guriga

Haigadaan waxay quseysaa:

- Wakaaladaha daryeelka guriga ee shatiga ka haysta ORS 443.305-443.355; iyo
- Shakhsiyaadka ku bixinaya daryeelka gaarka ah ee guriga halkaasoo shati shakhsiyeed ama wakaaladeed aan loo baahnayn sida uu dhigayo sharciga gobolka ama fadaraalka.

Wakaaladaha daryeelka guriga waxa looga baahan yahay inay:

- Tababaraan oo baraan daryeelayaashooda wixii ku saabsan astaamaha COVID-19 iyo isticmaalka saxda ah ee qalabka dhawra shaqsiga (personal protective equipment, PPE).
- Ku dhiirgaliyaan daryeelayaasha qaba COVID-19 ama leh astaamaha COVID-19 in la baaro; oo ka mamnuucaan inuu qofkaas bixiyo adeegyada daryeelka guriga ilaa khatartiisa gudbinta caabuqu meesha ka baxdo (ka fiiri shuruudaha daryeelayaasha guriga, hoos).
- Siiyaan PPE habboon shaqaalahooda daryeelayaasha ah.
 - Gacmo-gashiyo iyo afsaabyada qalliinka waa in la xirto marka la siinayo adeegyada iyo taageerada tooska ah qof, sida ka caawinta daryeelka gaarka ah, iyo marka guriga qofka la joogo. Haddii kale, PPE waxaa la isticmaalaa marka ay jirto halista taabashada dheecaanada jirka.
 - Haddii batrooniyadu aysan ku heli karin PPE qaababka caadiga ah, waa inay la xiriiraan [maamulka caafimaadka dadwaynaha deegaanka](#) si ay kaalmo uga helaan.
 - PPE dib looma isticmaali karo waxaana waajib ah in la iska tuuro marka la isticmaalo. Kadib taabashada ama bixinta PPE iyo kadib taabashada dheecaanada neefmareenka, ku nadiifi gacmaha saabuun iyo biyo ama gacmo-nadiifiye aalkolo ka kooban.
- Hubi in daryeelayaashu xirtaan afsaabka qalliinka (neef-bixiyaha caafimaadku shardi ma aha) oo si taxaddar leh ha ugu xirtaan afka iyo sanko si sugan si ay hoos ugu

dhigaan meelaha bannaan ee u dhexeeya wejiga iyo maaskarada. Inta la isticmaalayo, ha isku taaban maaskarada.

- Ka codso in macaamiishu ay xirtaan maaskaro ama waji daboolada kale inta daryeelayaashu ay ku sugan yihiin gurigooda haddii aysan jirin xaalad caafimaad oo u diidaysa isticmaalka maaskarada ama weji daboolka ma ogiye.

Daryeel-bixiyeyaasha guriga waxa waajib ku ah inay:

- Ku dhaqaan gacmaha saabuun iyo biyo muddo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ah ama isticmaalaan gacmo-nadiifiye aalkolo ka kooban (60–95% aalkolo ah), iyagoo wada gaarsiinaya gacmaha dushooda iskuna xoqaya ilaa ay qallalo. Saabuun iyo biyo waa in la isticmaalo haddii gacmuhu wasakh ka muuqdaan.
- Guriga joogaan haddii laga helo COVID-19 ama leeyihiin qufac, xummad, ama neefsigu ku adag yahay ilaa ugu yaraan 10 maalmood kadib markii astaamuhu ku bilaabmeen, 24 saac ay bilaa xummad ahaayeen (iyagoon isticmaalin xanuun-baabi'iyeyaal ama daawooyinka qufaca), oo astaamaha kalena ay ka soo raynayaan.

Daryeel-bixiyeyaasha guriga waa inay:

- Iska ilaaliyaan ku taabashada indhaha, sanko, ama afka gacmo aan dhaqneyn.
- Daboolaan qufacooda iyo hindhisadooda iyagoo isticmaalaya suxulkooda, ma ahan gacmahooda. Haddii ay isticmaalayaan tiish, iska tuuraan tiishka isla markiiba oo gacmaha dhaqdaan.
- La xiriiraan daryeel-bixiye caafimaad haddii ay dareemayaan xummad, qufac ama neefsigu ku adkaado, oo kala hadlaan in laga baaro COVID-19. Waa inay u sheegaan bixiyahooda inay daryeel caafimaad siiyaan dadka nugul.
- Nadiifiyaan meelaha sagxadaha “sare taabashadu ku badan tahay”, marfishyada, dusha miisaska, qataarada, waxyaabaha ku rakiban xamaamyada, musqulaha, telefoonada, batoonada, tablet-yada iyo komodiinooyinka maalin kasta. Sidoo kale, nadiifiyaan meel kasta oo lahaan karta dhiig, saxaro, ama dheecaan jireed. Icticmaalaan buufisyada lagu nadiifiyo guriga ama tirtiraha, ayagoo raacaya tilmaamaha ku dul qoran.
- Icticmaalaan PPE habboon, ayna dib u isticmaalin PPE oo iska tuuraan PPE isla marka la isticmaalo.
- Xaddidaan wakhtiga ay la joogaan macaamiisha marka ay ku wada jiraan meel xiran wakhtiga daruuriga ahsi loogu hoggaansamo baahiyaha iyo adeegyada lagu sheegay qorshaha adeegga macmiilka.
- Hubiyaan in barxadaha la wadaago ee guriga ay hawadu si fiican u soo galayso (tus., mukeef ama daaqad furan, marka cimiladu saamaxayaan).
- Yareeyaan macaamiilka fool-ka-foolka ah ee ay la leeyihiin shakhsiyaadka ka tirsan qoyska macmiilka, oo joogteeyaan masaafad ugu yaraan dhan 6 cag marka laga reebo markay daruuri tahay inay intaas uga dhowaadaan si ay adeegyo u siiyaan macmiilka.
- Ka caawiyaan oo xasuusiyaan macmiilka inuu ku dhaqmo fayodhawrka gacmaha ee wanaagsan iyo edaabta qufaca.

- Haddii u dhowaanshaha macmiil ay ka muuqdaan [astaamaha cudurka neefmareenka](#) aan laga fursan karin, raacaan dhaqamada kahortagga caabuga ee caadiga ah sida ay ku talisay CDC.
- Ka caawi macaamiisha ururinta khayraadka ay u baahan karaan si ay guriga u joogaan ilaa 2 toddobaad haddii ay xanuunsadaan ama u baahdaan inay yareeyaan u dhowaanshaha dadka kale (sida dib u dalbashada daawada).
- Haddii macmiil ay ka muuqdaan astaamaha cudurka neefmareenka:
 - La xiriiraan bixiyaha daryeelka caafimaadka macmiilka iyo maamulaha kiiskiisa, haddii ay khusayso, ama wakaaladaha kale ee taageerada si loo helo qaabab kale oo loo taageero.
 - Ogaysiiyaan Wakaaladda Daryeelka Guriga xaaladda si ay wakaaladdu ugu sii wadi karto daryeelka iyadoo adeegsanaysa taxadarrada habboon.

Dhigaalada

Talooyinka CDC ee loogu talagalay dadka u dhowaaday iyagoo ku sugan guriga qof qaba COVID-19 waxa laga heli karaa [halkan](#).

La xiriir [maamulka caafimaadka dadwaynaha deegaankaaga](#) ee Oregon si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah, fadlan booqo [bogga mareegta](#) COVID-19 ee Maamulka Caafimaadka Oregon oo dib-u-eeg qeybta Su'aalaha Aalaaba la Iswaydiiyo (FAQ). Walaacyada caafimaadka la xiriira ee gaarka ah ee aan lagu sheegin Su'aalaha Aalaaba la Iswaydiiyo (FAQs) waxa loo diri karaa OrESF8.Liaison@dhsosha.state.or.us

Haddii aad qabto su'aalo sharciyeed ama shaqaale oo la xiriira naafanimada korriinka, fadlan la xiriir ODDS.FieldLiaison@dhsosha.state.or.us

Helitaanka Dukumiintiga: Wixii shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku siin 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@dhsosha.state.or.us.