Dugsiyo Diyaar ah, Arday Nabdoon: Halbeegyada Cudurka COVID-19 ee Bulshada

Ku-noqoshada waxbarista fool-ka-foolka ah waa mid ka mid ah waxyaabaha mudnaanta ugu sarreeya leh ee Oregon, sidoo kale weeyo badqabka ardaydayada iyo shaqaalahayaga dugsiga, iyo sidoo kale qoysaska ay ku laabtaan maalin walba. Dugsiyadu ma bixiyaan keliya waxbarashada ay carruurta Oregon u baahan yihiin si ay u guuleystaan, balse dugsiyadu ayaa sidoo kale bixiya korriinka bulsheed/shucuureed iyo taageero, cunto nafaqo leh, iyo helitaanka daryeel caafimaad. Haddii waxbaristan fool-ka-fool loo bixiyo iyo haddii kale, waxay ku xirnaan doontaa arrimo badan. Arrinta ugu muhiimsan waa ku fiditaanka cudurka COVID-19 bulshooyinka deegaankaaga. Dugsiyadu kuma shaqeyn karaan goob ilaa ay ka nabdoonaato, oo ma abuuri karno muddo go'an aan sabab lahayn. Sida Dit. Anthony Fauci yiri, “fayrasku wuxuu saameyn doonnaa muddada go'an.”

Cudurka COVID-19 wuxuu iftiimiyay xaqsoor la'aanta mudada dheer ka taagnayd Oregon. Dadka midabka leh ayuu si aan caadi ahayn u saameeyay cudurka. Xiritaanka dugsiyada iyo u wareegida waxbarashada masaafada fog ee gu'ga waxay saameysay qoysaska qaarkood in ka badan kuwa kale. Tusaale ahaan, ardayda qaar si buuxda ugama qeyb qaadan karaan waayo ma haystaan internet. Qaar ka mid ah waalidiinta iyo daryeel-bixiyeyaasha ayaa ku dhibtooday helida daryeelka carruurta inta ay sii wadeen ku shaqeynta meel ka baxsan guriga. Waxbarashada masaafada fog aad ayay ugu adag tahay ardayda da'da yar iyo ardayda qaar ee laxaadka la'a. Xaqsoorka waa inuu ahaadaa mid aasaas u ah go'aamada. Marka Oregon ka gudubeyso falcelinta degdega ah ee ka jawaab-celinta la qorsheeyay ee dugsiga deyrtan, dugsiyadu waxay haystaan fursado badan iyo mas'uuliyado ay mudnaan ku siiyaan oo ku bartilmaameedsadaan maalgashiyada loogu talagalay ardayda taariikh ahaan nidaamku si buuxda ugu adeegin, iyo kuwa saameynta ugu badan ka soo gaartay xiritaanada gu'gan:

- dugsiyadu waxay hadda sii qorsheyn karaan Waxbarashada Masaafada Fog waxayna si toos ah diirada u saari karaan daboolida nuqsaamyada iyo xaqsoor la'aanta iyadoo la ilaalinayo himilooyinka sare ee ardayda iyo shaqaalaha;
- ardaydu waxay heli doonaan agab waxbarasho oo heer sare leh, heerka fasalkooda ah; iyo
- ardaydu waxay la yeelan doonaan is-dhexgal maalinle ah hal macalin ama ka badan oo hagi doonna mahadhadooda waxbarasho ee buuxda.

Waxbarashada Masaafada Fog ee Buuxda ayaa buuxin doonta dhammaan sharciyada federaalka iyo gobolka, iyo sidoo kale waxay bixin doontaa taageerooyin dheeraad ah oo xagga caafimaadka maskaxeed, bulsheed, iyo shucuureed, iyo sidoo kale kaqeybgalinta qoyska.

Halis Korodhay
Nooc kasta oo fool-ka-fool ah waxay leedahay halista fiditaanka COVID-19. Dib-u-furitaanka saaluunada, cunteynta fool-ka-foolka ah iyo kulannada ballaaran ayaa dhammaantood lagu daray halista kiisaska cusub. Qaabeynta waxay muujinaysaa in xiritaanka dugsiyada ay kahortagi karto 2-4% geerida ka dhalata COVID-19[1], in ka yar talaabooyinka kale ee masaafo isku jirsashada. Si kastaba ha noqotee, daraasadda 13-ka Luulyo, 2020 [2]oo ay soo saareen Mac'hadka Qaabeynta Cudurrada, Bellevue, Washington ayaa muujisay, **haddii aan ku faafida bulshada aan la dhimin, dib-u-furitaanka dugsiyada ee waxbarista fool-ka-foolka ah, xitaa iyadoo ay jiraan tallaabooyin kahortag sida kala fogaanshaha jireed iyo waji daboolada, waxay sababi doontaa inuu si weyn u kordho safmareenka.** Daraasad ay Juun 2020[3] sameeyeen REL Mid-Atlantic ayaa qortay in dib ugu furitaanka dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah, "…*ay u badan tahay inay keeni karto inuu cudurka ku kordho carruurta, macallimiinta iyo kaaliyeyaasha, inkastoo qaar ka mid ah istiraatijiyadaha yareynta ay si weyn u dhimi karaan tirada cudurrada*." Daraasadda ayaa sidoo kale xustay in qoddobada qaarkood ee muhiimka ah ay tahay in lagu daro go'aanka ku noqoshada waxbarista fool-ka-foolka ah, oo ay ka mid yihiin, *"…tirada cudurka ee bulshada deegaanka, baaxadda dugsiga, iyo da'da ardayda (iyo awoodda u dhiganta ee wax ku barashada guriga).*"

Xogta cusub ayaa muujinaysa in carruurta ka yar 10 sanno jir uu fayraska ugu dhaco si aan badneyn, si yar ayay u xannuunsadaan marka ay qaadaan COVID-19 waxayna u muuqdaan inay u faafinayaan fayraska si ka yar carruurta ama dadka waaweyn. Si kastaba ha noqotee, wixii qorshooyinka waxbaris kasta oo fool-ka-foolka ah, waa inaan tixgelinno badqabka shaqaalaha maxaa yeelay waxay halis ugu jiraan cudurka iyo cudurro aad u daran iyadoo ugu wacan da'da iyo arrimo kale oo halis ah, sida ay qabaan CDC[4].

Sida si Guul Leh Dib Loogu Furo
Wadamo badan ayaa dib u furay dugsiyo. Si taxaddar leh ayay sidaasi u sameeyeen, oo keliya markii tirada kiisaska cusub ay yaraadeen, iyo markii baaritaanka jawaabta degdega leh si ballaaran loo heli karo si loo taageero go'doominta dadka qaba cudurka COVID-19 iyo is-karantiilida xiriirada dhow.

Akadeemiyada Mareykanka ee Cudurrada Carruurta ayaa taageertay dib-u-furitaanka dugsi, balse kaliya kuwa leh tiro hooseeysa oo cudurka ah iyo dhawritaano ku filan. Masaafo isku jirsashada, waji daboolada iyo xakamaynta dhawritaanada caabuqa oo ku

[1] Caafimaadka Ilmaha Qaangaarka ee Lancet. 2020 Maayo;4(5):397-404.
[2]https://covid.idmod.org/data/Schools_are_not_islands_we_must_mitigate_community_transmission_to_reopen_schools.pdf
[3] https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/midatlantic/pdf/ReopeningPASchools.pdf
[4] https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html

filan waxay taageeri doonaan ee ku soo-noqoshada nabdoon ee ardayda iyo shaqaalaha waxbarista fool-ka-foolka ah.

Marka lagu daro halbeegyada gaarka ah ee tirooyinka jira ee COVID-19, dib-u-bilaabida waxbarista fool-ka-foolka ah waa inay sidoo kale tixgelisaa arrimaha bulsheed sida helitaanka baaritaan, awoodda daryeelka caafimaadka iyo u-diyaarsanaanta nidaamka caafimaadka dadweynaha si ay ugu weheliso wax ka qabashada kiisaska COVID-19 xiriir la leh dugsiyada.

Kulligeen qayb ayaan ka ciyaarnaa. U-furitaanka dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah ma ahan mid hal-dhinacle ah. Haddii kiisaska ay ku badanayaan bulshooyinka deegaanka, dugsiyada waxaa laga yaabaa inay u baahan yihiin inay dib ugu noqdaan Waxbarashada Masaafada Fog si loo yareeyo faafitaan dheeraad ah. Balanqaad bulsheed oo balaaran ee kala fogaansho jireed, waji dabool, gacmo dhaqasho, iyo yareynta tirada isku imaanshaha kooxaha waxay gacan ka geysan doonaan furista dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah iyo inay sii furnaadaan.

Qiyaasta Heerarka Kiisaska COVID-19 ee Wadamada Kale Markay Dib-u-fureen Dugsiyada

Dalka	Taariiqda	Kiisaska cusub 100,000 ee qof MAALIN kasta	Kiisaska cusub 100,000 ee qof 7 maalin kasta
Denmark	4/15/20	2.6	18.2
Jarmalka	4/29/20	1.3	9.1
Holland	5/11/20	1.5	10.5
Faransiiska	5/11/20	0.9	6.3
New Zealand	5/15/20	<0.1	<0.7
Ostraliya	5/11/20	<0.1	<0.7
Oregon*	5/25/20	0.8	5.6
Oregon*	7/20/20	6.9	48.3

* Xogta Oregon waxaa loogu daray isbarbardhig.

Sida Oregon Ula Barbardhiganto
Xaddiyadaan heerarka kiisaska COVID-19 waxay ka hooseeyaan tirada Oregon ka jirta ee gobolka oo dhan, balse ma ahan kuwo aan la gaari karin. Markay ahayd Maarso iyo Abriil, heerarka kiisaska cusub ee Oregon aad ayey u sarreysay,balse ilaa Maayo, tirada kiiska ayaa hoos u dhacay in ka yar 1 kiis oo cusub 100,000 ee qof maalin kasta ee gobolka oo dhan (in ka yar 6 xaaladood 100,000 ee qof muddo ka badan 7 maalmood), taasoo ahayd mid ka hooseysay dalal badan kuwaasoo si badqab leh iyo guul leh dib u furaydugsiyada.

U-dhaqaaqista Horay
Iyadoo la tixraacayo in tirada jirta ee kiisaska cusub ee Oregon ay aad uga sarreeyso waddamada si guul leh dib ugu furay dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah, heerarka kiisaska waa inay yaraadaan si loo dhimo suurtagalnimada ku faafida COVID-19 bulshada dugsiyada.

Si guul leh si dib loogu furo dugsiyada ku yaala Oregon, waxaa jira saddex heerar oo halbeeg:

1. Halbeegga go'an ee ugu horreeya wuxuu u taagan yahay heerka wareegga cudurka ee loo baahan doono si dib loogu noqdo waxbarista fool-ka-foolka ah, ee leh ka-reebitaano xadidan. Dugsiyadu waxay u baahan doonaan inay bilaabaan qorshaynta kala-guurka marka heerarka kiisaska iyo toganaanta baaritaanada hoos uga dhacaan gudaha degmooyinka si loogu diyaariyo bulshada dugsiga isbeddelka suurtagalka ah ee mustaqbalka soo socda.
2. Halbeegga go'an ee labaad wuxuu u taagan yahay tilmaameyaasha kororka faafida COVID-19 ee gudaha bulshada kaasoo muujin lahaa baahida loo qabo in la qorsheeyo kala-guurkadib loogu noqonayo waxbarista masaafada fog ee dhammeystiran.

3. Halbeegga go'an ee saddexaad wuxuu u taagan yahay in ku fiditaanka cudurka gudaha bulshada ee dedejin doonna bilaabida Waxbarista Masaafada Fog ee dhameystiran ee leh ka-reebitaano xaddidan.

Marka macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan gudbinta iyo daaweynta wax-ku-oolka ah ee COVID-19 la helo, halbeegyadaan waa la beddeli karaa. Halbeegyadaan ayaa dib loo qiimeyn doonnaa, oo dib soo xaqiijin doonnaa ama dib loo cusbooneysiin doonnaa, isla waqtiga hagista Dugsiyo Diyaar ah, Arday Nabdoon.

Ku-laabashada Waxbarista Fool-ka-foolka ah iyadoo loo marayo Qaab Goobta ama Isku-dhaf ah

Marka macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan gudbinta iyo daaweynta wax-ku-oolka ah ee COVID-19 la ogaado, halbeegga waa la beddeli karaa. Halbeegyadaan ayaa sidoo kale dib loo qiimeyn doonnaa, oo dib loo xaqiijin doonnaa ama dib loo cusbooneysiin doonnaa isla waqtiga hagista Dugsiyo Diyaar ah, Arday Nabdoon.

Si dugsiga ugu noqdo waxbarista fool-ka-foolka ah iyadoo loo marayo qaababka waxbarista Goobta ama Isku-dhafka ah ee Waaxda Waxbarshada ee Oregon (ODE), halbeegyada hoose, kuwaasoo tixgelinaya shuruudaha deegaanka iyo sidoo kale shuruudaha gobolka oo dhan, waa in la buuxiyaa:

Halbeegyada

- Dugsi-degmeedka isku keena arday ama shaqaale tiro badan oo ka kala socda degmooyin badan, heerka kiiska iyo heerka toganaanta waa in loo tixgeliyaa degmo kasta.
- Dugsiyadu waa inay ku yaalaan degmo aan ku jirin marxaladda gundhiga ah si loogu tixgeliyo qaababka waxbarista eefool-ka-foolka ah.

  Halbeegyada degmada - halbeegyo ay tahay in la buuxiyo saddex toddobaad oo isku xiga:

  - Heerka kiiska: ≤10 kiis 100,000 ee qof oo dadweynaha ka tirsan ee 7 maalmood ee ka horeeyay*
  - Toganaanta baaritaanka: ≤5% ee 7 maalmood ee ka horeeyay

  - iyo -

  Halbeegga Gobolka - halbeegga ay tahay in la buuxiyo saddex toddobaad oo isku xiga

  - Toganaanta baaritaanka: ≤5% ee 7 maalmood ee ka horeeyay

Ka reebitaanada

Ka-reebitaannada soo socda waa in mudnaan la siiyaa, haddii la buuxiyo shardiga ah:

- COVID-19 si firfircoon in uusan ugu dhex faafeyn bulshada dugsiga;
- Heerka kiiska ee gudaha gobolka uu yahay <30 kiis 100,000 ee qof oo dadweynaha ka tirsan ee 7 maalmood ee ka horreeyay saddexdii toddobaad ee la soo dhaafay;
- Toganaanta baaritaanka gudaha degmada ≤5% ee 7 maalmood ee ka horreeyay saddexdii toddobaad ee la soo dhaafay; iyo

- Dugsiyadu si buuxda ayay ugu hoggaansamaan qeybaha 1-3 ee dugsiyada ee Dugsiyo Diyaar ah, Arday Nabdoon.
-

Ka reebitaanada:

1. Bixinta waxbarasho fool-ka-foolka ah ee loogu talagalay ardayda dugsiga xanaanada ilaa fasalka saddexaad. Waxaa la rajeynayaa in dugsiyadu ay bixin doonaan ikhtiyaaro fasal oo loogu talagalay ardayda fasalada K-3 ilaa iyo inta suurtagal ah. Ardayda da' yarta ah ayuu fayrasku ugu dhacaa si aan badneyn, si yar ayay u xannuunsadaan marka ay qaadaan COVID-19, waxayna u muuqdaan inay u faafinayaan fayraska si ka yar carruurta ama dadka waaweyn. Ardayda da' yarta ah waxay sidoo kale u baahan yihiin inay helaan waxbaris fool-ka-fool ah si loo dhiso xirfadaha farbarashada iyo xisaabta ee muhiimka u ah waxbarashadooda socota.
2. Dugsi-degmeedyada goobaha geeri go'anka iyo miyiga ku yaala ee leh ≤100 arday wadar ah, iyo dugsiyada gaarka loo leeyahay ee goobaha geeri go'anka iyo miyiga ku yaala ee leh ≤100 arday
    a. Geeri go'an waxaa lagu qeexaa inuu yahay dugsi dawladeed ama mid gaar loo leeyahay oo ku yaala meel in ka badan 8 mayl u jirta dugsi kasta oo dawladeed oo u adeegga mid kasta oo ka mid ah heerarka fasal ee isku midka ah. Tani waxay ku saleysan tahay qeexitaanada lagu adeegsaday ORS 327.077.
    b. Miyiga waxaa la qeexay iyadoo la adeegsanayo baaqyada “Deegaanka” ee Xarunta Qaranka ee Tirakoobka Waxbarashada. Kuwaani waa laga heli karaa iyadoo loo marayo ODE.
3. Sida ku xusan tilmaamaha Waxbarshada Masaafada Fog ee ODE, oo bixiya waxbarista *xaddidan* ee goobta si loo buuxiyo baahiyaha kooxo gaar ah oo ardayda ka mid ah iyadoo lagu saleynayo baahida waxbarasho, xiriirka, manhajka, waxbarida, iyo/ama taageerooyinka qiimeynta. Tani waxaa ka mid ah, balse kuma xaddidna, qodobbada lagu taageerayo ardayda laxaadka la', iyo sidoo kale barnaamijyada sida waxbarashada farsamada gacanta (CTE) kuwaasoo u baahan kara bandhig gacan ku hayn xirfadeed iyo bixinta jawiyo qiimeyn oo sugan.

Qorsheynta Kala-guurka

Dugsiyada oo dhan waa inay diyaariyaan qorshooyinka kala-guurka ee si wax-ku-ool ah oo hufan loogu kala wareegayo qaababka waxbarista. Qorshayaashaan waa inay ku jiraan barashada xirfadeed ee shaqaalaha, wadaxiriirka ardayda iyo qoysaska, iyo waqtiyo go'an oo laga baaraandegay oo loogu talagalay shaqaalaha iyo qoysaska si ku filan si loogu diyaariyo isbeddelada qaababka cusub.

Qorsheynta Waxbarashada Masaafada Fog ee Dhammeystiran
Dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah ay ka dhacayaan, haddii mid ama in ka badan halbeegyada soo socda buuxiyaan in ka badan badan hal toddobaad oo isku xiga, *gorsheynta* Waxbarashada Masaafada Fog ee Dhammeystiran waa inay dhacdaa, oo ay ku jiraan tababarka dhammaan shaqaalaha iyo la xiriirka bulshooyinka dugsiga.

Halbeegyada Gobolka:

- Heerka kiiska: ≥20 kiis 100,000 ee qof oo dadweynaha ka tirsan ee 7 maalmood ee ka horeeyay*
- Toganaanta baaritaanka: ≥7.5% ee 7 maalmood ee ka horeeyay

Bilaabida Waxbarashada Masaafada Fog ee Dhammeystiran
Dugsiyada waxbarista fool-ka-foolka ah ay ka dhacayaan, haddii mid ama in ka badan halbeegyada soo socda buuxiyaan in ka badan badan hal toddobaad oo isku xiga, Waxbarashada Masaafada Fog ee Dhammeystiran waa in la bilaabaa.

Halbeegyada Gobolka:

- Heerka kiiska: ≥30 kiis 100,000 ee qof oo dadweynaha ka tirsan ee 7 maalmood ee ka horeeyay*
- Toganaanta baaritaanka: ≥10% ee 7 maalmood ee ka horeeyay

* Halbeegan wuxuu saari karaa kiisaska la xiriira xarumaha edbinta iyo haynta iyo goobaha kale iyadoo aan si toos ah loola xiriirin ku faafitaanka bulshada. Taas beddelkeeda, go'aanka loogu furayo barnaamijyada edbinta waxbarashada edbinta iyo heynta dhalinyarada waxbarista fool-ka-foolka ah waa in la sameeyaa iyadoo lagu saleynayo ku faafitaanka COVID-19 gudaha xarunta edbinta iyo haynta ee gaarka ah.

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.