



**Taariikhda Dhaqangalka:** Diseembar 18, 2020

## Hagista Waaxda - Mac'hadyada Diinta, Guryaha Duugta, Qololka Meydadka iyo Qabuuraha

**Maamulka:** Wareegtada Lambarkeedu Tahay 20-66, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

**Khusaynta:** Hagistan waxay khuseysaa gobolka oo dhan ee mac'hadyada diinta, guryaha duugta, qololka meydadka iyo qabuuraha.

**Hirgelinta:** Ilaa xad hagistaan u baahantahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waxaa loo fullin karaa sida lagu qeexay faqradda 10-aad ee Wareegtada Lambarkeedu Yahay 20-66.

**Howlwadeenada mac'hadyada diimaha, guryaha duugta, qolalka meydadka iyo qabuuraha waxaa looga baahanyahay inay:**

### Guud Ahaan:

- U hoggaansamaan [Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga.](#)
- U hogaansamaan [Hastida Xarumaha Cunista iyo Cabitaanka](#) ee loogu tallogalay heerka halista loo qoondeeyay ee gobolka ku yaalo mac'hadka diinta, guriga duugta, qolka meydka iyo qabuurta, haddii ay khuseyso.
  - Wixii gobolada halista sare ku jiro ka mamnuuc ku isticmaalida goobta ee cuntada ama biyaha illaa ay lagama maarmaan u tahay adeegga diimeed.

**Howlwadeenada guryaha duugta, qolalka meydadka iyo qabuuraha waxaa looga baahanyahay inay:**

### Masaafada iyo Joogista:

- Xadee mugga ugu badan ee [heerka halista loogu tallogalay](#) ee gobolka uu ku yaalo guriga duugta, qolka meydka ama qabuurta.

**Howlwadeenada mac'hadyada diimaha waa inay, laakiin loogama baahano inay:**

### Masaafada iyo Joogista:

- Xadeeyaan mugga ugu badan ee ku saleysan [heerka loogu tallogalay ee halista](#) oo gobolka mac'hadka diinta ku yaalo.

## **Howlwadeenada mac'hadyada diimaha, guryaha duugta, qolalka meydadka iyo qabuuraha waxaa looga baahanyahay inay:**

### **Masaafada iyo Joogista:**

- Joogteeyaan kala-fogaanshaha jireed taasoo ah inay dadka u dhaxayso ugu yaraan masaafo dhan lix (6) cag, marka laga reebo in xubnaha isla hal qoys ka tirsan isu jiri karaan masaafo ka yar lix (6) cag.
- Go'aamiyaan qaab fadhi iyo ama qaabeyn loogu hogaansamayo dhammaan sharuudaha kala fogaanshaha jireed.
- Xilsaaraan qof la socdo kala fogaanshaha dadka si loo xaqiijiyo ku dhaqanka dhammaan shuruudaha kala fogaanshaha, oo ay kujiraan albaabada laga galo, kuwa laga baxo, suuliyada iyo meel kasta oo kale oo dadku ku kulmi karaan ama dadku ku badan yihiin.
- Isku geynin kooxyada ama aysan ogolaan inay hal fadhi wada wadaagaan shaqsiyaadka aan isku qoys ahayn.
- Meesha ka saaraan ama xaddidaan aagagga fadhiga ama aagagga la istaago si ay u hirgeliyaan shuruudaha kala fogaanshaha jireed ee ah inay qoysasku kala fogaadaan ugu yaraan lix (6) cag.
- Ka mamnuucaan qoysaska kala duwan inay ku kulmaan/isugu yimaadaan aag kamid ah xarunta, goob xiran iyo goob u furan banaanka intaba, taasoo ay ku jiraan qaybaha la dhigto baabuurta.

### **Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:**

- Si fiican u nadiifiyaan dhammaan aagaga booska usu imaanshaha ka hor dib u furida xiritaanka la dheereeyay kadib.
- Si fiican u nadiifiyaan booska usu imaanshaha inta u dhaxeeyso dhacdooyinka iyadoo la raacayo sharuudaha nadiifinta iyo jeermisdilidda.
- Isticmaalaan jeermisdilayaasha lagu daray [liiska ay ansixiyay Wakaalada Illaalada Bii'adda \(EPA\)](#) ee loogu talogalay fayraska korona ee SARS-CoV-2.
- Xilsaaraan adeegaha nadaafada ama adeegayaasha si ay si joogto ah ugu nadiifiyaan oo u jeermis dilaan aagaga shaqada, aagaga mashquulka badan, iyo sagxadaha badanaa la taabto ee ku yaalo aagaga ay geli karaan shaqaalaha iyo bulshada.
- Xilsaaraan adeegaha nadaafada ama adeegayaasha si ay u nadiifiyaan qolalka nasiinyada saacad walba inta lagu jiro munaasabada, iyo si ay u xaqiijiyaan aqabyada nadaafinta oo ku fillan (tusaale ahaan, saabuun, warqada musqusha, oo ka kooban 60-95% alkulada jeermis dillaha gacmaha) inta lagu jiro dhammaan munaasabadaha.

## Howlwadeenada mac'hadyada diinta, guryaha diimaha, qolalka meydka iyo qabuuraha waa inay, laakin loogama baahno inay:

- Tixgeliyaan muuqaalka onleenka ee bandhiga ka qeybqaatayaasha si ay u xadeeyaan cabirka usu imaanshaha qof ahaanta ah.
- Markii aad heesaysid ama yeerinaysid qalabyada, tixgeli inaad u wareejisid bandhigyada banaanada.
- Markii aad yeerinayso turunbo iyo qalabyada afuudida, tixgeli inaad u wareejisid bandhiga banaanada oo tixgeli daboolida qalabyada si aad uga ilaalisid gobo'da inay faafto markii aad isticmaaleysid qalabka.
- Tixgeliyaan isticmaalida dhawaaq kordhiyeyaasha ama qalabyada kale ee dhawaaq xoojiyo inaad ku yareysid qeylida loo baahanyahay ama ku kordhisid dhawaaq codadka bandhigayaasha.
- Tixgeliyaan kordhinta kala fogaanshaha jireedin ka badan lix (6) fiit oo u dhaxeeyso shaqsiyaadka banaanka.

## Dhigaalo Dheeraad ah:

- [Calaamado aad dhejin kartid](#)
- [Hagista Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolka, Gaashaanta Wajiga](#)

**Helitaanka dukumiintiga:** Shaqsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriisi, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale sida fasiraadaha, far waaweyn, ama farta indhooleyaasha. La xiriir Xarunta Warbixinta Caafimaadka ee 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)