



Aaladda Diyaargarowga Tallaalka – Tixgelinnada dadweynaha dareemaya guri la'aanta

Dadka dareemaya guri la'aanta (hoy iyo hoy la'aan) ayaa uqalmi doona tallaalka ugu dambeyn [Maarso 29, 2021](#).

Dukumiintigaan waxaa loo sameeyay inuu caawiyo qorshaynta munaasibadda tallaalka ee loogu talagalay shaqsiyaadka bulshada ee aan hoyga lahayn.

Waxaa loogu talagalay in lagu kabo tixgelinnada kale ee munaasibadda sida meesha lagu qaban doono munaasabadda. Galka xogta ee qorshaynta tallaalka guud waxaa ku jira samaynta rugaha tallaalka ee ku meelgaar ah ayaa laga heli karaa [halkan](#).

Tallaalka loogu talagalay dadka hoy la'aanta ah waa muhiim. Adeegyada hoy la'aanta ayaa inta badan lagu bixiyaa goobo isku-keenid taas oo sahli karta faafitaanka infekshinka, oo uu ku jiro infekshinka uu sababo fayraska keena COVID-19. Qalabkan qiimeynta diyaarsanaanta waxaa ku jira talooyin loogu talagalay inay ka taageeraan bulshada siinta tallaalka ee dadka dareemaya hoy la'aanta marka la helo sahayda. Intay bulshadaadu siinayso tallaalka dadka aan hoyga haysan, waxaa muhiim ah in laga feejignaado inay jiri karto kalsooni darro hoose oo ah nidaamka caafimaadka, dadweynahanina waxaa laga yaabaa inay dhibaato kala kulmaan helitaanka daryeelka iyadoo loo marayo habab dhaqameed.

Intaas waxaa sii dheer, [Daryeelka Caafimaadka Qaranka](#) ee hoy la'aanta ayaa qoray warqaddan si ay uga caawiso gobollada inay ka fikiraan kala mudnaanta siinta dadkan, waxayna la wadaagaan macluumaad waxtar leh oo ku saabsan la shaqeynta dadka ay la soo daristo hoy la'aantu.

Su'aalaha Tixgelinta Qorshaynta Tallaalka

1. Ma la leedahay xiriir wadashaqayn [Hay'adda Waaxda Caafimaadka Dadweynaha](#) (LPHA) ama tallaalka bixiye kale?
2. Haddaad matasho LPHA, ma la tashatay [adeeg bixiyayaasha hoy la'aant](#) markaad samaynaysay qorshahaaga tallaalka ee dadka aan guryaha laheyn?

3. Miyaad ku xirantay LPHA wixii ku saabsan Qorshaynta Tallaalka COVID-19?
4. LPHA deegaankaagu miyay horay ugu fidisay tallaalka dadka ku nool guryaha hoy la'aanta?
5. Miyaad ka warqabtaa qorshaha LPHA ee ah in si isdaba joog ah loogu bixiyo rugaha caafimaadka ee tallaalka gudaha hoyga aagga adeeggaaga?
6. Miyaad haysaa qorshe ah [qaybinta](#) tallaalka ee dadkaaga aan guryaha lahayn?
7. Miyaad haysaa qorshe ah siinta tallaalka ee dadkaaga aan hoyga lahayn?
8. Miyaad qorshaysay isku dubarid dheeraad ah iyo taageero loogu talagalay dadka tirada yar ee nugul ee ah dadka ay la soo daristay hoy la'aantu?
 - Ka badbaadayaasha Xadgudub Qoys
 - Dhallinyarada aan lala socon
 - Bulshooyinka Asalka ah
 - Dadka naafada ah (oo ay ku jiraan naafada caafimaadka habdhaqanka)
 - Dadka/qoysaska aan sharciga lahayn
 - Shaqsiyaadka jinsiga isku beddelan/labeebka
 - Kuwa aan u hadlin Ingiriisiga ama ku hadla Ingiriisi xaddidan
 - * _____
 - (dadka tirada yar ee ku gaar ah gobol)
9. Miyaad tixgelisay baahiyaha gaarka ah ee dadka ku nool meelaha aan hoyga lahayn, si marka ay u helaan fursad tallaalka oo siman?
10. Miyaad tixgelisay inaad siiso qolal hudheel ah 1-2 habeen si aad uga caawiso shaqsiyaadka haddii ay la kulmaan waxyeelooyin caadi ah sida xanuun iyo daal badan?
11. Miyaad tixgelisay adeegyada kale ee aad siin karto shakhsiyaadka hoy la'aanta ah inta ay ka qayb galayaan munaasabadda? Tusaale: Cuntooyin diiran oo xiran oo ay qaataan; xarumo dab-siin; iyo isqorista caawinaada ee adeegyada sida Qorshaha Caafimaadka Oregon, SNAP, WIC, TANF, caawinaada kirada, iyo barnaamijyada guryeynta la awoodi karo.

12. Miyaad ku xidhnayd iskaashatada qaybaha kala duwan marka lagu daro Maamulka Caafimaadka Bulshada ee Deegaanka? Tusaale, ururada adeegga hoy la'aanta, [Xarumaha Caafimaad ee Federaal ahaan Ugalma](#), ururada kale ee bulshada ku saleysan, rugaha caafimaad ee u adeegga shakhsiyaadka dakhligoodu hooseeyo, waaxaha xaaladaha degdegga ah, ururada u dooda guryaha, ururada xuquuqda kiraystayaasha.

Tixgelinaha Qorshaynta Munaasibadda Tallaalka

Waxaa loo tixgeliyaa guud ahaan alaabada munaasibadda tallaalka goobta aad dooratay.

- [Hagaha loogu talagalay qorshaynta isu keenida alaabada munaasibadda tallaalka;](#)
- [Hagaha loogu talagalay qorshaynta dabaqa isu keenida alaabada munaasibadda tallaalka;](#)
- [Hagaha doorarka iyo masuuliyadaha keenida tallaalka PEH](#)

Tixgelinaha Abaabulka Munaasibadda Tallaalka

1. Miyaad bilawday wax isgaarsiin ah oo ku saabsan tallaalka COVID-19?
2. Ma leedahay qorshe isgaarsiineed?
3. Miyay ku jirtaa qorshahaaga isgaarsiinta ugu yaraan afar istiraatiijiyad isgaarsiineed oo wax ku ool ah?
 - Wadahadalada mid mid ah
 - Warbaahinta bulshada
 - SMS/farriin qoraal ah
 - Ama waxyaabaha daabacan ee ay isticmaalaan xubnaha bulshada ee aan hoyga lahayn – mashiinka doobigga, bangiyda cuntada, iwm.
4. Isgaarsiintaadu ma xoojinaysaa daryeelka dhaawaca la wargeliyay ee leh nooc kasta?
 - **Amniga** – Habka keenista, qaabka, iyo luqadda la adeegsaday waxay dareensiinaysaa ammaan shaqsiyaadka qaadanaaya

- **Kalsooni iyo daahfurnaan** – Isgaarsiinta waxa gudbiya farriin qaadayaal lagu kalsoon yahay, Farriimuhu waa kuwo cad oo daacad ah. Isgaarsiinta waxaa ku jira macluumaad ag "sababta" iyo "sida" oo ka dambaysa howlaha iyo habraacyada.
- **Taageerada asxaabta** - markay toos yihiin, farriimaha waxaa sameeya oo gudbiya dadka la wadaaga waaya-aragnimada nololsha dadka loo adeegay.
- **Awood siinta, Codka, iyo Xulashada** – Xooga saar xulashada, la samee xiriir iskaashi dadka loo adeegayo.
- Ku xisaabtan oo wax ka qabo arrimaha **dhaqameed, taariikheed, iyo arrimaha jinsiga**.

Tixgelinnada Kalsoonida Tallaalka

1. Shaqaalahaagu ma ku kalsoon yihiin tallaalka COVID-19? Kalsoonida tallaalku waa kalsoonida ay ku qabaan dadka hoy la'aanta ah, qoysaskooda, iyo adeeg bixiyayaashu:
 - Tallaalada lagu taliyay
 - Bixiyayaasha bixinaya tallaalka
 - Nidaamyada iyo siyaasadaha u horseedaya horumarinta tallaalka, rukhsad-siinta ama oggolaanshaha, soo-saarista, iyo talooyinka isticmaalka
 - [Ka hadalka tallaalada](#)
 - » [Tusaha ajandaha kulanka](#)
 - » [Macluumaadka guud ee tallaalka](#)
2. Shaqaalahaaga ma la tallaalay?
3. Ma aqoonsatay xubno aad ku kalsoontahay bulshadaada oo noqon kara safiir tallaalka si ay uga caawiyaan asxaabta kale dhisidda kalsoonida tallaalka?
 - Safiirka tallaalka waa mutadawiciin ama shaqaale mushahar qaata, oo bixiya waxbarasho ku saabsan waxtarka tallaalka iyadoo lala wadaagayo sababaha shaqsiyadeed ee kalsoonida tallaalka iyadoo lagu saleynayo waayaha dunida ee dhabta ah.

[Safiirka Tallaalka](#)
4. Goobtaada qorshaha tallaalka ee dadka hoy la'aanta ah ma u baahan tahay safiir tallaalka?

5. Miyaad tixgelisay samaynta istiraatiijiyado kala duwan oo loogu talagalay isku keenidda xaaladaha nolosha iyo wacyigelinta xerooyinka dariiqyada?
6. Miyaad samaysay qorshaha isgaarsiinta ee shakiga tallaalka si loo hubiyo sii socoshada farriinta? Fiiro Gaar ah: Sida qofkasta, xusuusnow inaad iska ilaaliso malaha oo:

- Samee u damqasho iyo ixtiraam
- U dhagayso si feejigan
- Sii waxbarashada iyo macluumaadka kalsoonida
- Ka hadal faa iidooyinka iyo cawaaqibka ka dhalan kara qaadashada tallaalka
- Ka fogow hadalka xukunka markaad la hadlaysid dadka ka walaacsan tallaalka

[Luqadda Shaqaynaysa](#)

7. Nidaamkaaga qorshaynta bulshada ma u gaadhayaa bulshooyinka qaab waara, sinnaan leh oo isku darsan?

Bulsho ahaan, fahamka iyo qirashada sida sinnaan la'aanta caafimaadku u saamaysay bulshooyinka midabka leh ugana qaybqaadatay kalsooni darada, waa talaabada ugu horreysa ee ugu muhiimsan ee looga fogaado khaladaadka taariikhiga ah.

- Hoosta ka xariiq baahida loo qabo macluumaad sax ah, daahfurnaan, sinnaan iyo marin u helid
- La hawlgal oo dhexda u dhig codadka iyo aragtiyaha farriin qaadayasha la aaminay ee xididdada ku leh bulshada dhexdeeda
- U oggolow oo dhiirrigeli lahaanshaha dadweynaha ee tallaalka COVID-19
- Cabbir oo kala xiriir sinnaan la'aanta tallaalka qaybsiga

[Tusmada Bulshada Nugul ee CDC](#)

Wax ka qabashada Caqabadaha Gaarka ah ee Dadweynaha

Caqabad	Tallaabooyinka Suurtogalka ah	Tallaabada Qorshaysan
<p>Kalsooni darrada hay'adaha dowladda, nidaamyada loogu talagalay in lagu caawiyo (tusaale xarumaha hoyga, booliska) iyo dadka awoodda leh ay ugu wacan tahay dhaawac hore, cunsuriyad baahsan, iyo takoorid.</p> <p>https://nhchc.org/wp-content/uploads/2021/01/Issue-Brief-on-Consumers-Vaccines.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none"> Isticmaal qodobbada dhaawaca la wargeliyay markaad la xiriirayso ee aad bixinayso adeegyada. Qir oo wax ka qabo dhaawaca hore, cunsuriyada baahsan, oo keenaysa sinnaan la'aan caafimaad. Dhis oo joogtee xiriirka wadashaqayn ee bulshooyinka taariikh ahaan la takooro. Sii macluumaad cad oo joogto ah, oo ay ku jiraan khataraha iyo faa'iidooyinka tallaalada. La shaqee xubnaha bulshada ee lagu kalsoon yahay si loo gaadhsiyo macluumaadka oo loo siiyo adeegyada. Hubso inay jiraan hay'ado lagu kalsoon yahay, sida safiirada tallaalada oo yareyn kara waxyeelada ku timaadda isku xirnaanta iyo naxariista aadanaha iyadoo la siinayo ikhtiyaarrada iyo macluumaadka ay heli karaan kuwa kale. Ku dar ilaha kale ee waxtarka leh 	

Caqabad	Tallaabooyinka Suurtogalka ah	Tallaabada Qorshaysan
	(tusaale, kaararka hadiyadaha, kiishash qado, cuntada xayawaanka, iwm.)	
<p>Dadku waxay ka walwalsan yihiin nolol maalmeedka oo ay ku jiraan cuntada , hoyga, inay ka fogaadan xubnaha lagu kalsoon yahay mana yeelan karaan awoodda qorshaynta mustaqbalka</p>	<p>U samee munaasabado wadajir ah, dhinacyo badan oo soo noqnoqonaya, oo laga yaabo inay ku xiran yihiin munaasibadaha caadiga ah ee jira oo soo qaban kara dadka ugu badan ee suurtoogalka oo sii adeegyo badan.</p>	
<p>Cunsuriyadda baahsan iyo dhaawaca ay dareemayaan dadka laga tirada badan yahay ee jinsi ama qowmiyadeed wuxuu keenay hoos u dhaca kalsoonida ee nidaamyada caafimaadka.</p>	<p>Si loo horumariyo kalsoonida tallaalka, bulshooyinku waa inay siiyaan macluumaad tallaalka oo joogto ah oo si fudud la fahmi karo shaqaalaha iyo dadka ay la soo daristo hoy la'aantu.</p>	
<p>Gaadiidka</p>	<p>Sii wacyigelinta heerka waddooyinka deegaannada magaalada ama bulshooyinka reer miyiga ah tixgeli qaybta tallaalka see socota. Tag xerooyinka iyo xarumaha hoyga ah.</p>	
<p>Xaqiijin la'aan rasmi ah</p>	<p>Ha uga baahan xaqiijin si loo helo tallaalka. Ku qaad macluumaadka hadal ahaan.</p>	
<p>Luqadda & Waxbarashada</p>	<p>Ku sii macluumaadka luqado kala duwan iyo heerka fasalka ee ku habboon.</p>	

Caqabad	Tallaabooyinka Suurtogalka ah	Tallaabada Qorshaysan
Ma jirto wakaalad ama urru ka mas'uul ah dadkan	Abuur iskaashi qaybo, wakaalado isweydaar ah si aad u caawiso qaab dhammaystiran oo la isugu xiro shaqsiyaadkan.	
Shaqsiyaadku waxay ku jiraan xuduudo ka baxsan nidaamka oo dhammaan kuma xirna adeegyada ama bulshooyinka.	Isku dubarid ururada ku saleysan bulshadad deegaanka ee horay xiriirka ula lahaa dadweynahan iyo olalaynta, dedaallada wacyigelinta lugta ayaa noqon karta habka ugu wanaagsan.	

Ilaha:

- [Adeegyada Guryeynta iyo Bulshooyinka ee Oregon, Jawaab-celinta Hoy la'aanta Gobolka oo dhan Oregon & Isku-xirka Soo-kabashada ee COVID-19](#)
- [Ola-talinta Xakamaynta Infekshanka Hoyga ee Dhakhaatiirta Cudurrada Faafa ee OHA](#)
- [Iskaashiga Waxqabadka Bulshada ee Oregon ee Ka Caawinaya Dadka Beddelaada Noloshu](#)
- [Xarumaha Caafimaadka Bulshada ee Oregon](#)
- [Hagaha Ku-meelgaarka ah ee Waaxaha Caafimaadka Hirgelinta Tallaalka COVID-19 ee Dadka ay la soo Daristay Hoy la'aantu](#)

Helitaanka dukumiintiga: Dadka naafada ah ama shaqsiyaadka ku hadla luuqad aan ahayn Ingiriis, OHA ayaa bixin karta xogta oo lagu heli karo qaabab kale sida ayadoo turjuman, far waawayn ku qoran, ama farta indhoolka ku qoran. Kala xiriir Xarunta Warbixinta Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.