



Taageerada Caafimaadka Dhaqanka ee Shaqaalaha Daryeelka Caafimaadka

Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) wuxuu bogaadinayaa dadaallada shaqaalaha daryeelka caafimaadka oo dhan inta uu cudurku socdo. Markaad shaqada ku jirto si aad u ilaaliso caafimaada iyo badqabka dadka, fadlan xusuusnow in caafimaadkaagu muhiim yahay, sidoo kale.

Talooyinka fayo-qabka inta lagu jiro COVID-19

Inta lagu jiro waqtigan walaaca badan jiro, waxaa muhiim ah in mudnaanta la siiyo fayo-qabka maskaxdayada. Inaan u dabacsanaano naftayada oo aan ku xirnaano saaxiibbada iyo dadka aan jeclnahay, xitaa marka aynu haysan waqti maalinle ah oo aan u baahanahay inaan ku daryeelno naftayada, waxay naga caawin kartaa inaan dheelitirnaano oo aan caafimaad-qabno. Waa kuwaan qaar ka mid ah fikradaha taageero fayo-qabka oo aan rajaynayno inay waxtar kuu yihiin inta lagu jiro waqtigan.

Xusuusnow inaad wax cunto, biyo cabto, oo seexato hurdo kugu filan.

Baahiyahaan aasaasiga ah ee jireed ayaa gundhig u ah is-daryeelidda, balse inta badan waa waxyaabaha ugu horreeya ee aan dayacno xilliyada walaaca jiro.

Isku day inaad ku biiriso waxoogaa xiriir bulsheed ah jadwalkaaga caadiga ah.

Waxaa fiican in aadan sugin murugo ama kelinimo inaad dareento, maxaa yeelay mararka qaarkood taasi waxay adkeyneysaa inaad dadka la xiriirto. Dadka ku nool dunida waxay helayaan habab cusub oo ay kula xiriiraan asxaabta, xubnaha qoyska, iyo xitaa dadka aysan garanayn iyadoo ka fog.

Dad badan ayaa ogaaday in firfircoonidu ay u fiican tahay maankooda iyo jirkooda labadaba.

Jimicsiga bannaanka, keligiis ama lala sameeyo xubnaha qoyskaaga, ayaa noqon kara hab wax-ku-ool ah oo lagu nasto wuxuuna kaa caawin karaa la dagaallanka dareenada murugada ama walaaca leh. Sidoo kale waxaad ku jimicsan kartaa gudaha gurigaaga, keligaa ama adoo ku biirayo fasal jirdhiska oo lagu dhigto onlaynka.

La qabsashada waqtiyada adag

Haddii aad la dhibaatoonayso dareeno murugo, niyadjab, ama walaac leh, ogow inaadan keligaa ahayn. Aaladaha qaarkood oo qaar ay u arkeen inay waxtar leeyihiin si ay ula qabsadaan dareennadaas waxaa ka mid ah:

- Nasashada la hago, khilaawaha, ama jimicsiyada maskaxda lagu dejiyo.
- Jimicsiga jirka.
- Qorida xusuus-qor.
- Muujinta hal-abuurka sida heesaha ama sameynta muusikada, qorista hal-abuurka leh, ama sameynta farshaxanka.
- Ka nasashada wararka iyo yareynta waqtiga aad geliso baraha bulshada.

Dhigaalada fayoqabka maskaxeed iyo shucuureed

Sidoo kale booqo bogga dhigaalada [Ka Jawaabida Xiisadda iyo Jahwareerka](#) ee OHA si aad u hesho macluumaadka iyo dhigaalada loogu talagalay shaqaalaha u baahan taageerada inta lagu jiro safmareenka ama ka jawaabida dhibaatada; iyo [bogga Dhigaalada COVID-19 ee Bulshada](#) si aad u hesho dhigaalada caafimaadka dhaqanka oo dheeraad ah.

- [Khadka Taageerada Sinnaanta Jinsiyadeed](#): Khadka taageerada asaagga ee loogu talagalay shakhsiyaadka iyo qoysaska maskax ahaan iyo dareen ahaan ay saameysay cunsuriyad.
- [Oregon Badqab ah + Xooggan](#): Macluumaad ku saabsan COVID-19, caafimaadka shucuureed, iyo dhigaalada loogu talagalay bulshooyinka Oregon.
- [Khadka Taageerada Caafimaadka Dhaqanka ee Oregon Badqab ah + Xooggan](#): 1-800-923-HELP(4357). Soowacayaasha waxay heli karaan taageero shucuureed oo lacag la'aan ah, 24-7 iyo gudbin qof kasta oo u baahan.
- [Sida loola tacaalo walbahaarka loona dhiso adkeysii inta lagu jiro safmareenka COVID-19](#): Tilmaamaha laga helo Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC) ee loogu talagalay shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo falceliyeyaasha safka koowaad.
- [Ololaha Sidee U Sameeya Isla Hadda \(How Right Now\)](#): Macluumaadka CDC, sheekooyin iyo ilo kaa caawiya inaad la qabsato oo adkaysii yeelato inta uu ka dhammaanayo safmareenka COVID-19.
- [Khadka Qoraalka ee Xiisadda](#): Marka qof xiisad ku jiro, wuxuu u diri karaa qoraal **OREGON** lambarka 741741 si loogu xiro la-taliyaha xiisadda kaasoo ka caawin

doona inuu ka gudbo xaaladda adag una gudbo xaalad xasillooni iyo degganaansho ah. Khadkan wuxuu jirayaa ilaa 31-da Maayo, 2022.

- [Barnaamijka TIP NW](#): Barnaamij iskaa wax u qabso ah oo lagu siiyo taageero shucuureed dadka ka badbaado musiibo si loo yareeyo rafaadkooda loona fududeeyo bogsashada iyo soo kabashada.

Ka warhaynta, caafimaadqabka iyo badqabka

Mareegaha soo socda ayaa sidoo kale ah goobo wanaagsan oo laga helo macluumaad ku saabsan fayraska COVID-19 iyo qaababka loo badqab iyo caafimaadqab loo ahaado muddadan:

- [Mareegta COVID 19 ee Oregon](#).
- Xarumaha Xakameynta Cudurka ([Centers for Disease Control](#)).
- [Hay'adda Caafimaadka Adduunka](#).

Helitaanka dukumiintiga: Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Xarunta Macluumaadka Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.