QAYBTA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

Su’aalaha Badanka la Iska Waydiiyo Halloween

S: Miyey carruurtu samayn karaan trick-or-treat (is-furo) Halloween-tan?

Haa, Maamulka Caafimaadka Oregon (Oregon Health Authority, OHA) waa ogyahay sida qofkastaa uga helo Halloween-ta. Marka la qorsheeyo ee taxaddar la sameeyo, dhaqankan soo-jireenka ah halista uu leeyahay mid yar ayey u noqon cidda kaqaybqaadaysa. Si qof kasta looga ilaaliyo qaadista COVID-19, u sameeya ciyaarta trick-or-treat kooxo yaryar, ku dadaala inay lix fuudh isku jirsadaan dadka aan isku qoyska ahayni, waji dabool ha xirtaan, meelaha dadku ku badan yihiin ha ka dheeraadaan oo ayayna iskugu imaanin gudaha dhismayaasha.

S: Miyey afsaabyada dhaqanka Halloween-tu uu ilaaliyaa fayrasku inuu gudbo iyo u baylaha?

Maya, afsaabyada Halloween-ta ganacsi ee soo-jireenka ah taasi oo ka qayb ah huga dhaqanku **ka ilaalin** maayaan adiga ama dadka kale fayraska COVID-19. Qorshee hu’ dhaqan oo saamaxaya in ciyaarta trick-or-treater-ka aad xirato waji dabool kaa ilaalinaya COVID, laakiin xasuusnaw ammaan ma aha inaad waji dabool ka hoos xirato afsaabka Halloween.

S: Maadaama aanu albaabo badan garaacayno ciyaarta trick-or-treat, miyey carruurtu u baahan yihiin inay xirtaan waji dabool?

Haddii aad ku sugan tahay meel buuq ah, ama aad u dhawdahay dad qoysas kale ka soo jeeda inta aad socoto, ee aad albaabada garaacaysaan oo nacnaca guranaysaan, waa inaad xirataan waji dabool. Tan way ku jiraan carruurta iyo dadka waawaynba. Waji daboolada COVID-ka ka hortaga waxay leeyihiin lakab difaac, oo gaar ahaan loogu talogalay carruurta aan tallaalayn.

S: Waa caadi inay carruurtu wax ka cunaan nacnaca inta aanay guriga ku laaban, saw maaha?

In kastoo ay tahay arrin fiican, haddana ma aha aragtida ugu fiican. Qof kasta waa inaanu wajigiisa taaban ilaa inta uu gacmihiisa dhaqayo, gaar ahaan gacmaha nacnaca ku qurayey baaquliyada gacmaha faraha badan ay taabteen. Carruurtu waa inay dhaqaan ama jeermiska ka dilaan gacmahooga inta ayna nacnaca cunin. Oo fadlan iska tuur nacnaca galku ka dillaacay.

S: Ma tahay aragti fiican inay ku ururaan gudaha dhismaha saaxiibada iyo qoysasku kahor ama kadib ciyaarta trick-or-treat?

Waxa ugu fiican inaad **ka fogaataan** kulamada gudaha dhismaha ee aad la leedihiin dadka qoysaska kale haddii ayna dhammaan xubnaha qoysku tallaalayn. Haddii aad ku kulmaysaan gudaha dhismaha, isku daya inaad la kulantaan dadka tallaalan oo xirta waji dabool, kala fogaada, daaqadaha fura si hawadu u soo gasho oo meeshu ha yeelato shaandada HEPA ama marawaxad socota. Carruurta ka yaryar 12 jirka wali lama tallaalo, markaa fadlan qorsheeya inaad saaxiibada ciyaarta trick-or-treat kula kulantaan dibadda.

S: Maxay tahay taxadarrada ay tahay inuu sameeyo qofka nacnaca dhiibayaa?

Haddii aad nacnac dhiibayso, waxa jira dhawr shay oo sahlan oo aad samayn karto si aad u ilaaliso naftaada iyo cirbixiyeenada iyo rooxaanta albaabkaaga garaacaysa. Waa aragti aad u fiican inaad xirato waji dabool sababtoo ah waxaad u dhawaanaysaa carruur iyo dad waawayn oo fara badan oo dibadda gurigaaga jooga. Sidoo kale waxaad istaagi kartaa dibadda hawada darayga eh waxaanad samayn kartaa inaad waxaad bixinayso ku gurto kiishash oo aad sidaas ku qaybiso halkii carruurtu baaquli gacmaha la wada gali lahaayeen.

S: Waa maxay habka ugu fiican ee qofku ammaan ku heli karaa ciyaarta trick-or-treat iyadoo nooca Delta ee fayrasku uu aad u faafayo?

Inaad ka tallaalnaataan COVID-19 waa habka ugu badbaado badan uguna wax-ku-oolsan ee aad kaga ammaan heli kartaan adiga, qoyskaaga iyo qof kasta oo bulshada ka tirsan inuu la xanuusto COVID-19. In kastoo carruurta xanuusatay ay ka yar yihiin dadka waawayn, haddana carruurta waa qaadi karaan fayraska keena COVID-19, waana xanuusan karaan oo waliba qaadsiin karaan dadka kale.

Qof kasta oo da'diisu tahay ama ka wayn 12 tallaalka waa qaadan karaa. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalada, booqo http://getvaccinated.oregon.gov/#/.

S: Ma jiraa hagitaan kale oo loogu talogalay carruurta ka yaryar 12 jirka ee aan la tallaali karin?

Tani waa hawl iyo caado farxadeed oo carruurtu leedahay, markaa aynu ka wada qaybqaadano sidii aynu uga hortagi lahayn COVID-19:

- Carruurta iyo dadka waawayni waa inay xirtaan waji dabool.
- Ha kula kulmina gudaha dhismayaasha dad ka soo jeeda qoysas kale oo meelaha buuqa ahna ka dheeraada.
- Haddii ay waajib kugu tahay inaad gudaha joogto, kordhi hawada meesha soo galaysa adigoo furaya daaqadaha oo daaraya marawaxadda ama hawo nadiifiye.
- Cid kasta waa inay dhaqdo gacmaheega kahor inta ayna nacnaca faraha la galin.

S: Miyey dadka difaacooga jirku liito ama halista badan ugu jira inay aad ugu xanuustaan COVID-19 ay qaybin karaan nacnaca?

- Doos xoojin ah oo ah tallaalka Pfizer ayaa lagu taliyaa inay qaataan dadka da'doodu tahay 65 iyo ka wayn iyo dadka da'doodu tahay 50-64 ee leh xaalado caafimaad oo daba dheer.
- Dadka lagu tallaalay Pfizer ee da'doodu tahay 18 ilaa 64 waxay heli karaan xoojinta haddii ay leeyihiin xaalad caafimaad oo daba dheer oo ay halis badan ugu jiraan u baylaha iyo gudbinta COVID-19 iyadoo ay ugu wacan tahay xarun shaqo ama hay'adeed oo ay ku sugan yihiin.
- Fadlan xiro afsaab haddii aad ku biirto koox samaynaysa trick-or-treat ama aad qaybinayso nacnaca.

S: Miyey tahay inaan warwaro maadaama ay tahay xilligii hargabka?

Cidda ugu badan ee gudbisa hargabku waa carruurta da'da dugsiga ku jirta, markaa hadda waa wakhtiga ugu habboon ee ay tahay inay qaataan tallaalka hargabka. Tallaalka hargabka waxa heli kara qof kasta oo ugu yaraan jira lix bilood. Kuwa jira 12 iyo kasii weyn, tallaalka hargabka waxaa la siin karaa isla waqtiga tallaalka COVID-19 la siinayo.

Si aad u hesho macluumaad dheeri ah oo ku saabsan sida aad isaga difaaci lahayd hargabka, booqo https://www.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2021-2022.htm#Flu-Vaccine

S: Muxuu u taagan yahay teal pumpkins-ka aan arkaa?

Mashruuca Teal Pumpkin wuxuu gacan ka gaystaa inuu ka dhigo ciyaarta trick-or-treat mid badbaado badan oo loo dhan yahay marka la eego ilmaha 13 jirka ah ee cuntooyinka xasaasiyad ka qaada. Ku dhejinta teal pumpkin bacda dusheeda ama jaranjarada albaabka hore, waxay ka dhigan tahay inaad sheegayso carruurta iyo cidda la socoto inaad hayso alaabo iyo isfurashooyin aan cunto ahayn oo cid kasta badbaado u ah. Wax badan ka baro, booqo Teal Pumpkin Project.

Badbaadada guud ee Halloween

S: Miyey tahay carruurta in loo oggolaato inay sameeyaan trick-or-treat la'aanta dad waawayn?

Dadka waawayn iyagaa si fiican u yaqaana carruurtooda, laakiin badbaadada guud marka la eego, carruurta ka yaryar 12 jirka waa inay la socdaan dad waawayn marka ay samaynayaan trick-or-treat.

S: Maxay yihiin huga dhaqanka ee ay tahay in laga dheeraado?

Wajisaabyada Halloween-ta ee aragga carruurta xaddidaya ma aha aragti fiican, sidoo kale kama difaacayaan inay gudbiyaan ama ay u baylahaan COVID-19. Ranjiga

wajiga ayaa ka fiican wajisaabka wajiga wada qarinaya. Sidoo kale, hubi in huga dhaqanka ay si fiican u leeg yihiin si ayna ugu turaanturroon oo ayna u kufin.

S: Waa maxay taxadarrada kale ee ay samayn karaan waalidiinta carruurta lugaynaya meelaha gaadiidku ku badan yahay?

Ahaw mid la arki karo!

- Qaado tooshash ama ulaha iftiima.
- Xiro siliska gacmaha ama kan qoorta oo iftiimaya.
- Ku dheji xarkaha iftiinka soo celiya huga dhaqanka, kabaha iyo boorsooyinka trick-or-treat si ay darawladu si fiican ugu arki karaan carruurta.

Xasuusi carruurta inay waddada cirifyadeeda ka gudbaan iyo meelaha dadku maraan iyo inay had iyo jeer fiiriyaan labada dhinacba kahor inta ayna ka gudbin waddada.

S: Maxay darawaladu samayn karaan si ay Halloween-tu ugu noqoto mid badbaado badan cidda samaynaysa trick-or-treat?

Qunyar soco oo digtooni muuji! Xasuusnaw in carruurtu faraxsan yihiin oo ay dhici karto inayna fiirin labada dhinacba kahor intayna ka gudbin waddada. Waa maalin ku habboon inaad daarto indhaha gaarigaaga xilli hore si ay dadka samaynaya trick-or-treat ay kuu arki karaan oo aad meel fog ka arki karto.

Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) waxa jira talooyin badan oo ku aaddan trick-or-treat badbaado badan halkan.

Helitaanka dukumiintiga: Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa warbixinta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir COVID-19 Communications Unit 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.