



Ka Jawaab-celinta COVID-19 ee Goobtaada Shaqada

Sida loo adeegsado liiska hubinta:

Marka loo sheegay shaqaalaha in laga helay COVID-19, shaqo-bixiyeyaasha waa inay ogeysiiyaan maamulka caafimaadka dadweynaha (LPHA) ee deegaankooda kiiska sida ugu dhakhsaha badan oo ugu macquulsan waxaana la filayaa in la raaco hagistooda. Isticmaalida liiskan hubinta wuxuu ka caawin doonaa shaqo-bixiyeyaasha inay la shaqeeyaan LPHA-gooda iyagoo uruurinaya macluumaadka lagama maarmaanka ah si loola socdo ugu baylah noqoshada cudurka goobta shaqada. Inkastoo qawaaniinta dawladda dhexe, gobolka, iyo deegaanka ay isbeddeli doonaan, go'doominta guud iyo mabaadi'ida karantiilka inta badan sidooda ayay ahaan doonaan. **Si kastaba ha ahaatee, tallaabooyin gaar ah ayay u baahan yihiin Maamulka Badqabka Shaqada iyo Caafimaadka Oregon (OR OSHA) iyo sidoo kale Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA).** Liiskan hubinta ma ahan si buuxda uma metelo shuruudaha OR OSHA ama OHA. Had iyo jeer hubi mareegaha [OR OSHA](#) iyo [OHA](#) si aad u ogaato waxa saxda ah ee sharcigu farayo goobtaada shaqada. Xusuusnow in Adeegyada La-talinta ee OR OSHA ay siiyaan adeegyada caafimaadka iyo badqabka shaqada oo bilaash ah, aan fulin aheyn, qarsoodi ah shaqo-bixiyeyaasha Oregon. U gudub halkan si aad wax badan u ogaato oo aad u codsato adeegyada la-talinta: [AMA Adeegyada La-talinta OSHA](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx) (<https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx>)

Waxyaabaha ku jira liiska hubinta qaarkood ayaa u baahan doonaan macluumaad dheeraad ah. Dib-u-eeg dhigaalada ku jira qeybta hoose ee dukumeentigan si aad u hesho hagiis iyo tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan turjumaada waxyaabaha ku jira liiska hubinta. Mareegaha way isku xiriirsan yihiin oo URL buuxa ayaa la siiyaa shaqsiyaadka ka daawanaya onlaynka ama cajalad.

Waxaa lagu talinayaa in shaqo-bixiyeyaashu ay tixraacaan [Tilmaamaha Go'doominta iyo Karantiilka ee Maamulka Caafimaadka Oregon](#) iyo [Sharciyadda COVID-19 ee OSHA Oregon](#) Wixii faahfaahino ah ee ku saabsan tallaabooyinka loogu baahan yahay kahortagga iyo ka jawaab-celinta kiisaska COVID-19 labudaba ee goobta shaqada.

- Tilmaamaha Go'doominta iyo Karantiilka ee OHA: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/li2351t.pdf>
- Sharciyadda COVID-19 ee OR OSHA: <https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

*Waad ku mahadsan tahay Degmada Deschutes, Maamulka Caafimaadka Oregon
Waxda Ka Jawaab-celinta iyo Ka Soo kabashada COVID (CRRU) iyo OR OSHA
Shaqaalaha Adeegyada La-talinta ee wax ku biiriyay samaynta dukumeentigan.*

Liiska hubinta fal-celinta goobta shaqada:

Ficilada	Xaaladda
<p>1. Go'doomin: Far shaqaal-e(aha) cudurka qaba (tus., "kiisaska") inay joogaan/aadaan guriga oo ay go'doon galaan. (Eeg bogga 3)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>2. Baar: Dhowr asturnaanta shaqaalaha adigoo wadaageyn macluumaadkooda gaarka ah haddii ay oggolaansho bixiyaan mooyee. Bilow uruurinta diiwaanno oo ay ku jiraan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goorta astaamuhu bilawdeen • Goorta la sameeyay baaritaanka cudurka • Goorta shaqaalaha ugu dambaysay inuu shaqeeyo • Goobta shaqaalaha ugu dambaysay inuu ku shaqeeyo • Cidda laga yaabo inay u-baylah noqotay ama saameeyay cudurka (Eeg Bogga 4) 	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>3. Xiriirka: Wac LPHA-gaaga (tus., waaxda caafimaadka ee degmada) si ay gacan uga gaystaan qiimeynta xaaladda ayna u aqoonsadaan tallaabooyinka xiga. (Eeg Bogga 6)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>4. Ogeysii: OR OSHA waxay uga baahan tahay shaqo-bixiyeyaasha inay ogeysiyaan shaqaalaha u-baylah noqday ama saameeyay cudurka 24 saacadood gudahooda marka la ogaado qof qaba cudurka. (Eeg Bogga 6)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>5. Nadiifi oo fayo-dhowr: Haddii laga joogo wax ka yar 3 maalmood (72 saacadood) tan iyo markuu shaqaaluhu ku sugnaa xarunta, si kumeelgaar ah u xir aagga uu shaqaaluhu ku shaqeeyay ilaa nadiifinta iyo jeermis-dilka laga dhammeynayo. (Eeg Bogga 7)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>6. Far: Shaqo-bixiyeyaashu waa inay faraan shaqaalaha <u>aan tallaalneyn</u> ee u-baylah noqdeen cudurka inay karantiil galaan muddo 14 maalmood ah. Far dhammaan shaqaalaha u-baylah noqday cudurka inay isa soo baaraan 5-7 maalmood (ilaa 14 maalmood) kadib u-baylah noqoshada cudurka. Shaqaalaha u-baylah noqday ama saameeyay cudurka waa inay la socdaan astaamaha ilaa 14 maalmood kadib u-baylah noqoshada cudurka, iyadoo la eegin xaaladda tallaalka. (Eeg Bogga 8) Haddii aad astaamo leedahay, shaqaaluhu waa inay raadsadaan baaritaan.</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>7. Xaqiiji: Shaqo-bixiyeyaashu waa inay xaqiijiyaan kiisaska iyo shaqaalaha aan tallaalneyn ama shaqaalaha astaamaha leh ee u-baylah noqday cudurka inaysan soo laaban shaqada kahor inta uusan dhammaan go'doominta/karantiilka buuxa. (Eeg Bogga 11)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso
<p>8. Ilaali oo kahortag: Ku dhiirigeli shaqaalaha inay is tallaalaan oo bixi dhigaalo ay sidaasi ku sameeyaan. Booqo mareegaha OR OSHA iyo OHA si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kahortagga cudurka COVID-19 iyo tallaabooyinka xakamaynta ee loogu talagalay ganacsiyada. (Eeg Bogga 12)</p>	<input type="checkbox"/> La dhammeystiray <input type="checkbox"/> Socda <input type="checkbox"/> La bilaabin <input type="checkbox"/> Ma khuseyso

Illaha:

1. **Go'doomin:** Shaqaalaha laga helay COVID-19 (tus., “**kiisaska**”) waa inuu isla markiiba aado guriga iyo/ama ku nagaado guriga oo **go'doon galo**.

Kiiska la xaqiijiyay ee COVID-19 waxaa loola jeedaa shaqsi laga helay cudurka COVID-19 markii lagu sameeyay baaritaanka unugyada muhiimka ah ee jirka (tus., baaritaanka “RT-PCR”) ama baaritaanka waxlaha qalaad, ama hab kale ay u tixgeliyeen mid lagu kalsoonaan karo maamulka caafimaadka dadweynaha ee gobolka ama degmada. Gudaha liiskan hubinta, “**kiiska**” iyo “**shaqaalaha cudurka qabo**” ayaa si isku mid ah loo adeegsadaa.

“**Gooni ahaansho**” ama “**is-go'doomin**” waxaa loola jeedaa ka soocnaanta dadka ee goob lagu nool yahay ama la deggan yahay iyo xaddidida jireed ee qof qaba cudurka ama si macquul ah loo rumaysan yahay inuu ka soo qaaday COVID-19 shakhsiyaad aan la gooniyeyn si looga hortago ama loo xaddido u gudbinta cudurka shakhsiyaadka aan la gooniyeyn. Dadka sida buuxda u tallaalan ee laga helay COVID-19 (ie, kiisaska “soo degdegay”) waa inay weli go'doon galaan.

“**Kiiska loo qaateenka ah ee COVID-19**” waxaa loola jeedaa shaqsi aan tallaalneyn oo qaba astaamo u dhigma COVID-19 kaas oo u dhowaaday qof la xaqiijiyay inuu qabo COVID-19 2 ilaa 14 maalmood kahor maalmaha astaamuhu bilowdeen.

Kiisaska la xaqiijiyay iyo **kiisaska loo qaateenka ah** waa in **go'doomin** galaan ugu yaraan 10 maalmood kadib marka uu cudurku ku bilowdo iyo ilaa 24 saacadood kadib marka xumadu ka jabto, iyadoo aan la isticmaalin xannuun baa'bi'iyeyaal (tus., daawooyinka xanuunka dhima), oo astaamaha COVID-19 (qufaca, neef-yarida, iyo shubanka) ay soo raysanayaan. Kiisaska waa inay:

- La go'doomiyo ugu yaraan 10 maalmood kadib taariikhda qaadista muunada laga helay cudurka hadduu astaamo qabin ama kaliya leeyahay astaamo aan ka ahayn qandho, qufac, neef-qabad iyo shuban-biyood.
- Go'doomi ugu yaraan 20 maalmood haddii uu qabo/yeeshay jirro daran ilaa ba'an oo la xiriirta COVID-19, haddii isbitaal loo dhigo COVID-19, ama haddii shaqsigu leeyahay habdhiska difaaca jirka oo aad u liita.
- Si dhow ugu xirnow maamulka caafimaadka bulshada ee degmada ama gobolka oo raac tallooyinka caafimaadka bulshada.

AMA OSHA waxay sidoo kale u baahan yihiin in shaqaalaha loo oggolaado inay ku shaqeeyaan guriga inta lagu jiro karantiilka ama go'doominta haddii shaqo ku habboon la heli karo oo xaaladdoodu ay saamaxayso. Shaqaaluhu waa in loo oggolaadaa inuu ku soo noqdo shaqadiisii hore markay dhamaato muddada karantiilka ama go'doominta. Mar kasta oo shaqaaluhu ka qaybqaato karantiil ama go'doomin, iyadoo ugu wacan tahay shuruudaha OR OSHA ama iyadoo ugu wacan tahay in shaqo-bixiyuhu doortay inuu sameeyo taxaddaro dheeraad ah, shaqaal-e(laha) cudurku saameeyay waa in la ogeysiiyaa inay xaq u leeyihiin inay ku soo noqdaan shaqadoodii hore haddii weli la heli karo iyadoo aan wax tallaabo ah la qaadin iyadoo ugu wacan tahay kaqaybgalka hawlaha karantiilka ama go'doominta ee

COVID-19. Shaqaaluhu waa in loogu **sheega qoraal ahaan** xaqa uu u leedahay inuu soo noqdo sida la sharraxay waana in la siiyaa xog kasta oo habboon oo ku saabsan wakhtiga fasaxa ee shaqo-bixiyaha, fasaxa jirrada, ama macaashyada kale ee loo heli karo si waafaqsan sharciga deegaanka, gobolka, ama dawladda dhexe.

Ka eeg [Hagista Karantiilka iyo Go'doominta ee Maamulka Caafimaadka Oregon](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/li2351t.pdf) halkan: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/li2351t.pdf>

Shaqaalaha adeegga cuntada (tus., adeegeyaasha, cunto-kariyeyaasha, kuwa gacanta ku haya oo diyaariya cuntada, iwm.) ee laga helo cudurka COVID-19 ama la nool qoys ama xubin kale oo qoys ka tirsan oo laga helay COVID-19 waxaa si sharci ah u amray sharciga Oregon ([OAR 333-019-1000](#) iyo [OAR 333-150-0000](#)) inay xogtan u soo sheegaan maamulhooda ama kormeerahooda. Hadduu shaqaale sameeyo *ka* shaqeynin adeegga cuntada, loogama baahna inay u soo sheegaan shaqo-bixiyahooda. Waxay ku xiran tahay shaqaalaha aan ahayn kuwa adeegga cuntada in ay rabaan inay la wadaagaan natiijooyinka shaqo-bixiyahooda ama shaqo-wadaagooda. Si kastaba ha ahaatee, shaqo-bixiyeyaashu waa inay *aad u dhiirigeliyaan shaqaalaha* si loogu shaaciyo natiijada baaritaanka qofka laga helay COVID-19 ee sida ugu dhaqsaha badan. Hubi in shaqaaluhu diyaar u yihiin oo ku qanacsan yihiin in la wadaago natiijooyinka baaritaanka ee lagu ogaaday cudurka iyagoo si cad loola wadaagayo siyaasadaha fasaxa jirrada iyo loo xaqiijinayo shaqaalaha in mawqifkooda uusan saameyn ku yeelan doonin qabida COVID-19.

Shuruudda ah in shaqo-bixiyeyaasha ay bixiyaan fasax jirro oo mushaar leh iyo fasaxa qaraabadda iyo caafimaadka ee hoos yimaada Xeerka Ka Jawaab-celinta Korona Fayras ee Koowaad ee Qoysaska (FFCRA) wuxuu dhacay 31-da Disembar, 2020. Fadlan booqo Su'aalaha iyo Jawaabaha ee Qeybta Mushaarka iyo Saacadda Shaqada ee FFCRA si aad wax badan uga ogaato xuquuqaha iyo waajibaadka shaqaalaha iyo shaqo-bixiyaha taariikhdan kadib: <https://www.dol.gov/agencies/whd/pandemic/ffcra-questions#104>

Caymiyeyaasha Magdhawga Shaqaalaha waxa laga yaabaa inay bixiyaan lacagaha dakhliga ee loogu talagalay shaqaalaha seegay shaqada sababo la xiriira ka qaadista COVID-19 goobta shaqada. Shaqo-bixiyeyaashu waa inay kala xiriiraan bixiyeyaasha caymiska magdhawga shaqaalahooda wixii ku saabsan macaashyada COVID-19 ee shaqaalaha laga helay cudurka.

- 2. Baar:** Marka shaqo-bixiyeyaashu ogaadaan in shaqaale laga helay cudurka, waa inay uruuriyaan macluumaad ay ku jiraan goorta ay astaamaha bilowdeen, goorta la sameeyay baaritaanka lagu ogaaday cudurka, goorta shaqaalaha ugu dambaysay inuu shaqeeyo, goobaha shaqaaluhu ku shaqeeyay, iyo cidda laga yaabo inay u-baylah noqotay ama saameeyay cudurka (Eeg qeexitaannada hoose).

Shakhsiyaadka loo tixgeliyo inay "**u-baylah noqdeen cudurka**" oo sidaan awgeed loo tixgeliyo "**dadka ka ag dhowaaday**" qof cudurka qabo oo 6 cag u jiray shaqaalaha qabo cudurka in ka badan 15 daqiiqo (guud ahaan, 24-saac gudahooda) inta lagu gudajiray **muddada cudurka la kala qaado. Muddada la kala qaado** cudurka waa 48 saacadood kahor inta aysan astaamuhu bilaaban AMA 48 saacadood kahor inta aan baaritaanka lagu

ogaaday cudurka la qaadin haddii qofku astaamo qabin. Muddada la kala qaado cudurka waxay sii socotaa ugu yaraan 10 maalmood kadib marka astaamuhu bilawdeen ama marka baaritaanka lagu ogaaday cudurka la qaadin.

Shakhsiyaadka ayaa loo tixgeliyaa inuu “**saameeyay cudurka**” haddii aysan ka ag dhowaan shaqsiga cudurka laga qaadi karo balse laga yaabo inay la wadaageen goobo ay ka mid yihiin dariiqyada, musqulaha, qololka nasashada iwm. qofka cudurka laga helay inta lagu jiro xilliga cudurka fidayo.

Joojinta hawlgallada waa mid caqligal ah marka laga yaabo inay jiraan dad badan oo u-baylah noqday cudurka inta lagu jiray **muddada la kala qaado cudurka**. Hakinta hawlgallada waxay gacan ka geysan karaan go'aaminta inay jiraan kiisas dheeraad ah oo dhex jiri kara shaqaalaha iyadoo meesha laga saarayo fursad u-baylah noqooshooyinka cudurka ee dheeraadka ah ay ku dhacaan.

Shaqo-bixiyeyaashu waxay u baahan doonaan inay go'aamiyaan shaqaalaha **ka ag dhowaa** kiiska 48 saacadood kahor inta uusan kiisku yeelan astaamo ama helin natiijo baaritaan oo togan. Tani waa inay ku jirtaa dib u fiirinta jadwalada shaqaalaha si loo go'aamiyo cidda goobta joogtay intii lagu jiray muddada la kala qaadi karo cudurka iyo ka doodista hawl maalmeedka iyo isdhexgalka lala sameeyay qofka cudurka qaba laftiisa. Ganacsiyadu si adag mas'uuliyad ugama saarno raadinta dadka u dhowaaday kiiska; si kastaba ha ahaatee, haynta diiwaanada saxda ah ee jadwalka shaqaalaha iyo dadka kale ee goobta joogay ayaa ka caawin doonta saraakiisha caafimaadka dadweynaha dadaalka ay wadaan.

Shaqo-bixiyeyaashu waxaa **looga baahan yahay** inay ka qiimeeyaan goobtoda shaqada halista u-baylah noqoshada COVID-19. Diwaanada la xiriira qiimayntan loo baahan yahay ayaa laga yaabaa inay waxtar u leeyihiin aqoonsiga shaqaalaha kale ee laga yaabo inuu saameeyay ama u-baylah noqdeen cudurka. Dib-u-eeg [Sharciga Wax Ka Qabanaya Xaalada Degdegga ah ee Caafimaadka Dadweynaha ee COVID-19 ee Ka Jirta Dhammaan Goobaha Shaqada ee Oregon](#) ee OR OSHA si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta qiimayn u-baylah noqosho oo lagu qiimeeyo hawlaha shaqaalaha iyo u-baylan noqoshada suurtoogalka ah.

OR OSHA waxay samaysay [habyaalka Qiimeynta Halista](#) iyo tusaalaha Qiimaynada Halista oo la heli karo si ay uga caawiyaan shaqo-bixiyeyaasha dhammaystirka shaqadooda.

- OR OSHA [Sharciga Wax Looga Qabanayo Xaaladda Degdegga ah ee Caafimaadka Dadweynaha ee COVID-19 ee Dhammaan Goobaha Shaqada ee Oregon](#), oo ay ku jiraan hagista Qiimeynta Halista U-baylah Noqoshada Cudurka: <https://osha.oregon.gov/OSHARules/div1/437-001-0744.pdf>
- Habyaalka Qiimaynta Halista ee OR OSHA: <https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/pubform/exposure-risk-assessment-form.docx>
- Diwaanka OHA ee LPHA-yada: <https://www.oregon.gov/oha/ph/ProviderPartnerResources/LocalHealthDepartmentResources/Pages/lhd.aspx>

Waxaa muhiim ah in la ogaado in mararka ay goboladu la kulmaan heerar sare oo gudbinta cudurka ah, hawlgaladda baaritaanka kiiska iyo raadraaca xiriirka ayaa wax laga beddelaa si diiradda loo saaro faafitaannada waaweyn ee ka jira goobaha halista sare leh. Tani waxay la macno noqon kartaa in waajibaadka go'aaminta xiriirka dhow ay hoos imaan doonto shaqo-bixiyaha.

3. Xiriirka: Shaqo-bixiyeyaasha waxaa looga baahan yahay inay ula wadaagaan macluumaadka caafimaadka waaxda caafimaadka si waafaqsan [OAR 333-019-0000](#). Tani waxay khusaysaa dadka COVID-19 laga helay iyo shaqsiyaadka la aqoonsaday inay ka ag dhwaayeen. Shaqo-bixiyeyaasha waa inay la xiriiraan kooxda ka jawaab-celinta COVID-19 ee maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankooda (LPHA) ayna is kaashadaan si loo aqoonsado loona bixiyo macluumaadka xiriirka qof kasta oo lagu ugu baylah noqdo cudurka goobta shaqada. Haddii awoodda LPHA oggolaato, shaqaaluhu waxay la xiriiri doonaan dadka ka ag dhow si loo siiyo waxbarasho iyo macluumaad.

Shaqo-bixiyeyaasha waa inay la xiriiraan maamulkooda caafimaadka dadweynaha si ay u qiimeeyaan xaaladda oo ay u qorsheeyaan tallaabooyinka xiga. Booqo [diiwaanka LPHA-yada](#) ee maamulka caafimaadka Oregon si aad uga hesho macluumaadka xiriirka ee gobol kasta. [Khadadka warbixinta ee cudurrada faafa ee degmada](#) sidoo kale waa la isticmaali karaa saacado kadib.

- Diiwaanka Maamulka Caafimaadka Oregon ee LPHA-yada:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>
- Khadadka ka warbixinta cudurka la kala qaadi karo
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DiseasesConditions/CommunicableDisease/ReportingCommunicableDisease/Documents/reportdisease.pdf>

Waxaa muhiim ah in la ogaado in mararka ay goboladu la kulmaan heerar sare oo gudbinta cudurka ah, hawlgaladda baaritaanka kiiska iyo raadraaca xiriirka ayaa wax laga beddelaa si diiradda loo saaro faafitaannada waaweyn ee ka jira goobaha halista sare leh. Tani waxay la macno noqon kartaa waajibaadka ogeysiinta shaqaalaha u-baylah noqday ama uu saameeyay cudurka iyo farida inay go'doon galaan, is karantiilaan, maraan baaritaan oo la socdaan astaamaha inay hoos imaan doonto shaqo-bixiyaha.

4. Ogeysii: OR OSHA waxay uga baahan tahay shaqo-bixiyeyaasha inay dejiyaan oo fuliyaan geedi-socod lagu ogeysiinayo shaqaalaha u-baylah noqday cudurka (kuwa lix cagood u jira kiiska la xaqiijiyay ee COVID-19 muddo dhan 15 daqiiqo ama ka badan, iyadoo loo eegin in midkood ama labaduba ay xirnaayeen difaac, tus., waji dabool) ay xiriir dhow oo shaqo la yeeshen shakhsi laga helay COVID-19, iyo sidoo kale in la ogeysiyo shaqaalaha uu saameeyay cudurka (kuwa ka shaqaynayay xarun isku mid ah ama isla qayb si fiican loo qeexay oo ka mid ah xarunta sida dabaq gaar ah) oo shaqsi ku sugnaa xarunta la xaqiijiyay inuu qabo COVID-19.

Habka wargelintan waa inay ku jiraan waxyaabaha soo socda:

- a. Hab lagu ogeysiyo shaqaalaha u-baylah noqday iyo uu saameeyay cudurka 24 saacadood gudahooda marka shaqo-bixiyaha la ogeysiyo in shaqsi qaba COVID-19 uu joogay goobta shaqada xilli cudurka faafi karay ama sida kale haddii loo dhigo laga yaabo inuu la lahaa xiriir shaqo shaqaal-e(laha) isagoo xilli cudurka faafi karay; iyo
- b. Geedi-socodka ogeysiintan waa in loo sameeyaa oo loo hirgeliyaa si waafaqsan dhammaan sharciyada dawladda dhexe iyo Oregon.
- c. Shaqo-bixiyuhu waxay buuxin karaan shuruudahan iyagoo qaadanaya habka tusaalaha ah ay daabaceen Oregon OSHA laga helo meelaha soo socda:
 - » Qaabka MS Word: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.docx>
 - » Qaabka PDF: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.pdf>
 - » Af-Isbaanish MS Word: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.docx>
 - » Af-Isbaanish PDF: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.pdf>

Marka laga jawaabay cudurka dillaacay, shaqo-bixiyeyaashu waa inay ilaaliyaan asturnaanta shaqaalaha iyagoo aan wadaageyn macluumaadkooda gaarka ah haddii ay bixinin oggolaansho sidaasi lagu sameeyo. Ganacsiyada leh shaqaale yar, ilaalinta asturnaanta shaqaalaha waxay noqon kartaa mid adag. Ogow in aysan shardi ahayn in loo sheego shaqaalaha *ciidda* ay u-baylah noqdeen. Shaqo-bixiyeyaashu waxay ilaalin karaan waxyaabaha lagu aqoonsan karo qofka cudurka qaba iyagoo u sheegaya shaqaalaha kale inay cudurka ugu baylah noqdeen goobta shaqada oo aan loo baahnayn inay bixiyaan macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xaaladaha u-bayla noqoshada cudurka.

5. **Nadiifi oo fayo-dhowr:** Sida ay fareen OR OSHA, shaqo-bixiyeyaashu **waa** inay nadiifiyaan oo jeermis-dilaan goob kasta oo la wadaago, sagxadaha la taabto ee sare, iyo qalab kasta oo la wadaago oo hoos yimaada xakameynta shaqo-bixiyaha ee shakhsiga la ogyahay inuu qabo COVID-19 uu isticmaalay ama si toos ah u taabtay. Haddii loo-shaqeeyuhu ogaado ugu baylah noqoshada cudurka goobta shaqada 24 saacadood gudahooda marka kiisku joogay goobta shaqada, goobta shaqada iyo qalab kasta oo ay isticmaaleen waa in la nadiifiyaa oo fayo-dhowraa. Haddii shaqo-bixiyuhu ogaado u-baylah noqoshada inta u dhaxaysa 24 iyo 72 saacadood kadib markii shakhsigu ku sugnaa goobta, kaliya nadiifin ayaa loo baahan yahay, looma baahna fayo-dhowrida. Haddii shaqo-bixiyuhu ogaado u-baylah noqoshada in ka badan 72 saacadood kadib markii ugu dambaysay uu shakhsigu ku sugnaa goobta, wax nadiifin ama fayo-dhowrid gaar ah (ka badan sida caadiga ah) looma baahna.

Shaqo-bixiyeyaashu waa inay hubiyaan in alaabtoda nadiifinta/jeermis-dilida la ogyahay inay dilaan fayraska sababa COVID-19. Booqo [“Liiska N” ee Hay'adda Ilaalinta Deegaanka](#)

si aad uga hesho liiska alaabaha la ansixiyay: <https://www.epa.gov/coronavirus/about-list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19-0>

Si aad u heshid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan nadiifinta iyo jeermi-dilida - nadiifinta caadiga ah ee maalinlaha ah iyo marka qof buko - booqo bogga mareegeed ee xaruntaada “[Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada](#)”:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Freopen-guidance.html

6. Far:

- a. Shaqaalaha laga helay COVID-19 (sida, **kiisaska**) ama kuwa muujiya astaamaha COVID-19 (tusaale, kiisaska loo qaateenka ah) waa inay **go'doon galaan**.
- b. Shaqaalaha **u-baylah noqday** cudurka waa inay **karantiil galaan** 14 maalmood oo la socdaan astaamaha, haddii aysan si buuxda u tallaalneyn. Dhammaan shaqaalaha u-baylah noqday cudurka waa inay raadsadaan baaritaanka ugu fiican 5-7 maalmood kadib u-baylah noqoshada cudurka, ilaa 14 maalmood kadib u-baylah noqoshada cudurka, iyadoo la eegin heerka tallaalka.
- c. Shaqaalaha uu **saameeyay cudurka** waa inay la socdaan astaamahooda oo raadsadaan baaritaan haddii astaamuhu ay soo baxaan.

Booqo [hagista Maamulka Caafimaadka Oregon](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida shaqaaluhu karantiil ama go'doomin u galaan:

<https://sharingsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/li2351t.pdf>

“**Karantiil**” waxaa loola jeedaa kala soocida guri si gaar loogu nool yahay/deggan yahay iyo xaddidaada shaqsiga aan tallaalneyn ee u-baylah noqday COVID-19 oo aysan ka muuqan calaamadaha ama astaamaha cudurka, dadka aan u-baylah noqon cudurka, si looga hortago ama loo xaddido u gudbinta cudurka dadka kale.

Dadka/Xiriirka Dhow ee U-baylah Noqday Cudurka: Shaqaalaha aan tallaalneyn ee 6 cag u jirsada shaqaale qaba cudurka in ka badan 15 daqiiqo inta lagu gudajiro hal maalinta shaqo waxay u baahan doonaan inay is-karantiilaan 14 maalmood isla markiiba. Muddada karantiilku way kala duwanaa kartaa gobol ahaan. Shaqo-bixiyayaashu waa inay la xiriiraan LPHA-gooda si ay u ogaadaan inta ay karantiilka ku jirayaan. Kadib marka ugu yaraan shan maalmood ay ka soo wareegato tan iyo u-baylah noqoshada cudurka, waa inay maraan baaritaan.

Shaqsiyaadka u-baylah noqday cudurka balse **si buuxda u tallaalan** shaqsiyaadka loogama baahna inay is-karantiilaan. **Si buuxda u tallaalan** waxaa loola jeedaa in shakhsigu helay laba garoojo oo ah tallaalka Moderna ama Pfizer ama hal garoojo oo ah tallaalka Johnson & Johnson OO laba toddobaad ka soo wareegtay tan iyo markii garoojada ugu dambaysay la qaatay.

Kuwa gebi ahaan aan la tallaalin gebi, aan helin garoojada labaad ee tallaalada Moderna ama Pfizer, ama aan laba toddobaad aysan ka soo wareegan garoojadoodii ugu dambaysay waa inay is-karantiilaan. Xiriirada dhow ee *sida buuxda* u tallaalan waa inay la socdaan astaamahooda.

OHA iyo [CDC waxay ku talinayaan](#) in dadka sida buuxda u tallaalan ee u dhowaaday qof qaba COVID-19 waa in la baaro 5-7 maalmood kadib u-baylah noqoshada cudurka, xitaa haddii uusan lahayn wax astaamo ah. Waa inay raacaan shuruudaha afxirashada ee OHA. Shakhsiyaadka tallaalan waa inay is-karantiilaan 10 maalmood haddii natiijada baarista sheegto inay qabaan cudurka.

- Tallooyinka CDC ee loogu talagalay shakhsiyaadka sida buuxda u tallaalan: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html?s_cid=11569:ful%20vaccinated:sem.ga:p:RG:GM:gen:PTN.Grants:FY21
- Ogow in karantiilku uusan ahayn ikhtiyaar loogu talagalay dadka deggan ama bukaan ku ah goobaha qaarkood, oo ay ku jiraan xarumaha daryeelka muddada-dheer, hoyga xannaanada dadka waaweyn, goobaha daryeelka caafimaadka ee la deggan yahay (tusaale, xarumaha la deggan yahay ee lagu daaweeyo habdhaqanka caafimaadka, guryaha kooxaha deggan yihiin ee dadka garaadka ama naafada korriinka leh), goobaha daryeelka caafimaadka ee bukaan-jiiifka (tusaale, isbitaallada, xarumaha gabagabada nolosha ee bukaan-jiiifka), iyo xarumaha asluubta (tusaale, jeelasha iyo xabsiyada).

Shaqaalaha uu saameeyay cudurka: Shaqo-bixiyeyaasha waa inay faraan shaqaalaha ay uu saameeyay cudurka inay sii wadaan inay la socdaan maalin kasta astaamaha ilaa 14 maalmood oo buuxa kadib markii ay u-baylah noqdaan qof qaba COVID-19.

Dhammaan xiriirada dhow (dadka aan tallaalneyn iyo dadka sida buuxda u tallaalan) iyo **shaqaalaha uu saameeyay cudurka** waa inay la socdaan astaamaha. Kuwaan waxaa ku jira qandho ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$), qufac, neef-yari, lallabo, matag, fuuq-bax, qarqaryo, daal, cune xanuun, cabur ama dililiq, murqo ama jir xannuun, madax xanuun iyo/ama luminta cusub ee dkahadhanka ama urta. Hadday astaamo isku arkin, shaqaaluhu waa inuu la hadlaa bixiyihiisa caafimaadka oo u raadsadaa baaritaan sida ugu dhakhsaha badan. Shaqaaluhu waa inay:

- Iska fiiri qandho ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$), qufac, neeft-yari, ama [astaamaha kale](#) ee COVID-19. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>)
- Meel ku qor maalinta ay astaamo cusub bilawdaan
- Ka raadso qiimeyn dheeraad ah bixiyaha adigoo u maraya adeegga fogaan-aragga caafimaadka ama weji-ka-weji haddii astaamuhu ka sii daraan. Waxaa lagu talinayaa in aad wacdo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka kahor inta aadan raadsan daryeelka si aad u ogaato haddii booqasho weji-ka-weji ah ay habboon tahay.

- Si degdeg ah u raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah haddii ay kaa soo baxaan astaamaha digniinta ee COVID-19 oo ay ku jiraan: neef-yari ba'an, dibnaha ama wejiga oo buluug noqdaan, xanuun joogto ah ama cadaadis laabta ah, dawakhaad ba'an ama wareer, jahawareer, ka kicid la'aanta hurdada, xabeeb, iyo/ ama qallalo ama qallalo cusub oo aan joogsi lahayn.

Baarista: Shaqaalaha leh astaamaha COVID-19 ama ay aad isugu dhowaadeen qof qaba COVID-19 waa in la baaro iyadoo aan la eegin heerka tallaalka iyo iyadoo aan la eegin inay u-baylah noqdeen cudurka iyagoo wata afxir, weji dabool ama neef-siye.

Xiriirada dhow ee aan astaamaha lahayn waa inay sugaan shan ilaa toddobo maalmood kadib u-baylah noqoshada cudurka kahor inta aan laga baarin COVID-19. Baaritaanku sax ma noqdo haddii si dhakhso ah loo sameeyo.

Xiriirada dhow ee aan tallaalneyn waa in ay guriga joogaan oo ay ka fogaadaan kuwa kale inta ay sugayaan baaritaanka. Shakhsiyaadka aan tallalneyn waa inay sidoo kale ku jiraan karantiilka muddada uu caddeeyay LPHA-ga - iyadoo aan la eegin natiijada baaritaanka ee taban.

Mararka qaarkood, waxaa u wanaagsan shaqo-bixiyeyaasha inay baaraan shaqaalahooda – ama qayb ka mid ah - markay ogaadaan kiis inuu ka jiro goobtooda shaqada. Shaqo-bixiyeyaashu waa inay la shaqeeyaan LPHA-gooda si ay u go'aamiyaan in baaritaan degdega ah u wanaagsan yahay xaaladooda. Shaqo-bixiyeyaashu waa inay is kaashadaan iyagoo diyaarinayo shaqaalahooda oo goob habboon ku diyaarinayo si lacag la'aana u ah shaqaalaha mar kasta oo wakaaladda caafimaadka dadweynaha ee degaanka ama Maamulka Caafimaadka Oregon ay muujiyaan in baaritaanka cudurka COVID-19 ee goobta shaqadu lagama maarmaan yahay. Haddii baaritaankan oo kale loo sameeyo sida shaqo-bixiyuhu rabo, shaqo-bixiyaha ayaa mas'uul ka ah inuu daboolo kharashaadka baaritaanka oo ay ku jiraan balse aan ku xaddidnayn baaritaanka COVID-19 laftiisa, waqtiga shaqaalaha, iyo safarka shaqaalaha. Si kastaba ha noqotee, haddii shaqo-bixiyuhu uusan codsanin baaritaanka, shaqo-bixiyaha lagama filayo inuu daboolo kharashka tooska ah ee baaritaankan ama safar kasta oo shaqaale oo la xiriira baaritaanka.

Hel baaritaan adigoo kala xiriiraya LPHA ama ka booqanayo bogga mareegta [Baaritaanka OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?qclid=EA1aIQobChMI5rO36lrw8qIV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2IfD_BwE) halkan: https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?qclid=EA1aIQobChMI5rO36lrw8qIV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2IfD_BwE

Shaxda hoose waxay ka caawin kartaa shaqo-bixiyeyaasha inay u kala saaraan shaqaalaha kooxo lagu saleeyay u-baylah noqoshada cudurka iyo xaaladda tallaalka waana inay ugu sheegaan shaqaalaha si habboon. Haddii shaqaaluhu laga helo cudurka ama qabo astaamo, waa inuu go'doon/karantiil galaa iyadoo aan la eegin xaaladda tallaalka.

Shaqaalaha ah:	U baahan:	Is-baar?
Kiiska la xaqiijiyay inuu cudurka qabo	Go'doomin	Maya – mar hore la baaray
U-baylah noqday cudurka, leh astaamaha , & AAN tallaalneyn	Go'doomin	Haa - isla markiiba
U-baylah noqday cudurka, astaamaha leh , & <u>sida buuxda</u> u tallaalneyn	Go'doomin	Haa - isla markiiba
U-baylah noqday cudurka, lahayn astaamaha , & AAN tallaalneyn,	Karantiil ha galaan muddo 14 maalmood ah*	Haa – 5-7 maalmood kadib u-baylah noqoshada
U-baylah noqday cudurka, lahayn astaamaha , & sida buuxda u tallaalneyn,	Ha la socdaan astaamaha ilaa 14 maalmood*	Haa – 5-7 maalmood kadib u-baylah noqoshada
saameeyay cudurka, leh astaamaha , & AAN tallaalneyn	Go'doomin	Haa – isla markiiba
saameeyay cudurka, leh astaamaha leh , & <u>sida buuxda</u> u tallaalneyn	Go'doomin	Haa – isla markiiba
saameeyay cudurka, lahayn astaamaha , & AAN tallaalneyn	Ka fiiri astaamo ilaa 14 maalmood	Maya
saameeyay cudurka, maaha calaamado leh , & sida buuxda u tallaalneyn	Ka fiiri astaamo ilaa 14 maalmood	Maya

*Qaar ka mid ah maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaanka ayaa laga yaabaa inay ogolaadaan in ikhtiyaar karantiil la soo gaabiyo. Fadlan la xiriir LPHA-gaaga si aad u hesho hagiis dheeraad ah. Waa kan [diwaanka Waaxaha Caafimaadka ee Gobolka Oregon \(Oregon County Health Departments\)](https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx).
(<https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>)

7. Xaqiiji: Hubi in shaqaaluhu aysan ku soo laaban shaqada kahor wakhtiga loo qorsheeyay. Hayso diwaano faahfaahsan si aad u xaqiijiso in shaqaaluhu ay sugayaan wakhtiga ku habboon kahor inta aysan ku soo laaban goobta shaqada. Qaar ka mid ah LPHA-yada ayaa ku muujin doona muddada go'doominta agabka wacyigelinta (tusaale, “Warqadda Kiiska”) oo ay siiyaan dadka qaba COVID-19. Shaqo-bixiyeyaasha waxay codsan karaan inay arkaan Warqadaha Kiiska si ay u xaqiijiyaan in muddada go'doominta shaqaaluhu inay dhammaatay. Shaqaaluhu waxay ku soo laaban karaan shaqada marka:

- Ugu yaraan 10 maalmood laga soo wareegay tan iyo bilawgii astaamaha (ama tan iyo markii ugu horreysay ee baaritaan lagu ogaaday cudurka haddii qofku lahayn astaamo). **IYO**
- Ugu yaraan 24 saacadood laga soo wareegay qandhadii hore iyadoo aan la isticmaalin xannuun-baa'bi'iyeyaal **IYO**

- Astaamaha kale way ka soo reeyeen. Kiisaska ay tahay inay la shaqeeyaan LPHA-ga si loo go'aamiyo goorta astaamuhu si buuxda u soo roonaadeen si ay ugu noqdaan shaqada.

8. Ilaali oo kahortag: Ku dhiirigeli shaqaalaha inay is-tallaalaan oo sii aqoon iyo agab ay sidaasi ku sameeyaan. Tallaalku waa habka kahortag ee ugu fiican ee la isaga ilaaliyo caabuqa COVID-19 waxaana hadda lagu waajibiyay dhammaan shaqaalaha dawladda dhexe iyo shaqaalaha ganacsiyada ee ay ka shaqeeyaan in ka badan 100 shaqaale. Maamulka Caafimaadka Oregon wuxuu u hayaa dhigaalo badan oo loogu talagalay shaqo-bixiyeyaasha si looga caawiyo shaqaalaha inay helaan tallaalka COVID-19:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/li3650.pdf>

Shuruudaha dheeraadka ah ee gaarka ah ee OR OSHA waxaa ka mid ah kuwan soo socda, iyadoo ku xiran yihiin nooca goobta shaqada:

- Barnaamijka xakamaynta & kahortagga cudurka (goobaha shaqada oo dhan)
- U furida hawada (goobaha shaqada oo dhan)
- Baaritaanka & goobta baaritaanka (goobaha daryeelka caafimaadka)
- Kala fogaanshaha jireed (wakaaladaha gaadiid, shaqo-bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka)
- Qololka leh xannibaadaha, kala xiran, iyo hawada u furan tahay (goobaha daryeelka caafimaadka)

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaabooyinka kahortagga ee loo baahan yahay, booqo Sharciyadda COVID-19 ee OR OSHA:

<https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

Adeegyada La-talinta ee OR OSHA waxay siiyaan adeegyada caafimaadka iyo badqabka shaqada oo bilaash, aan fulinta ahayn, qarsoodiga ah shaqo-bixiyeyaasha Oregon. U gudub halkan si aad u codsato adeegyada la-talinta: [Oregon OSHA Consultation Services](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx) (<https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx>).

Booqo [Dhigaalada Bulshada iyo Wadaxiriirka COVID-19 ee OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaabooyinka kahortagga iyo habraacyada ugu wanaagsan: <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources>

Maamulka Caafimaadka Oregon ayaa diyaar u ah inay kaa caawiyaan hirgelinta liiskan hubinta. La xiriir Maamulka Caafimaadka Oregon adigoo farriin u diraya COVID.19@dhsoha.state.or.us, adigoo ku aadinayo Takhasusulaha Goobta Shaqada iyo Caafimaadka Deegaanka ee Kooxda Taageerada Dadweynaha.

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 lambarka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.