



Hagitaanka Go'doominta Furuq-daanyeerka (hMPXV), Xakamaynta Caabuqa, iyo Kahortagga

I. HORDHACA:

Dokumentigani wuxuu iftiiminayaa sida iyo goorta ay tahay inaad guriga isku go'doomiso iyo tallaabooyinka taxaddarka ee ay tahay inaad qaaddo haddii aad qabto furuq-daanyeer (hMPXV) ama haddii aad leedahay astaamo u eg kuwa furuq-daanyeerka marka aad sugayso natiijooyinka baaritaanka. Yoolasha hagitaanku waa in laga hortago faafitaanka furuq-daanyeerka iyo ilaalinta ehelkaaga. Tan waxa ka mid ah hagitaan ku saabsan:

- Sida guriga la iskugu go'doomiyo
- Tallaabooyinka taxaddar ee aad qaadayso markaad ka qabanayso hawlo kooban oo muhiim ah guriga dibaddiisa
- Waxyaalaha aad tixgelinayso ku laabashada shaqada

Hagitaanka waa la cusboonaysiin doonaa markasta oo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan faafida furuq-daanyeerka 2022 ay diyaar noqdaan.

II. SIDA UU FURUQ-DAANYEERKU KU FAAFO

Furuq-daanyeerka waxa uu dadka ugu kala gudbaa iyadoo:

- Toos loo taabanayo finanka, qolofa, ama dheecaanada jirka ee qof qaba furuqdaanyeerka, oo uu ku jiro isku dhawaan kalgacayl sida galmo ama hawlaha daryeelidda.
- La taabanayo walxaha, maryaha (dharka, gogosha sariirta, ama tuwaalada), iyo oogoooyinka uu isticmaalay qof qaba furuq-daanyeer.
- Taabashada dheecaanada neefmareenka (tus., qufacyada iyo hindhisoooyinka) cid qabta furuq-daanyeer.

Iyadoo ay maqaarada labada qof istaabtaan ayaa ahayd sida ugu badan ee gudbinta cudurka dillaaca furuq-daanyeerka ee wakhtigan. Furuq-daanyeerku wuu faafi karaa laga soo bilaabo wakhtiga astaamuhu bilaabmaan ilaa finanka furuq-daanyeerku ay si buuxda u bogsadaan oo lakab cusub oo maqaar ah uu samaysmo. Dadka uu asiibo furuq-daanyeerku caadi ahaan

waxay astaamuhu ku bilaabmaan 7-14 maalmood gudahood, jirraduna waxay caadi ahaan jirtaa 2-4 toddobaad.

III. GOORTA GURIGA LA ISKUGU KARANTILO

Haddii aad leedahay xummad, qarqaryo, ama astaamo neefmareenka ah (sida qufac, duuf/diliiliq, cune xanuun), waa inaad guriga isku go'doomiso ilaa marka astaamuhu kaa baaba'aan ugu yaraan 48 saacadood kadib.

- Kalidaa isku go'doomi gurigaaga ama qol gaar ah ama aag gurigaaga ah oo ka fog xubnaha kale ee qoyska.
- Yeyna ku soo booqdan booqdayaasha aan daruuriga ahayni.
- Ha ka bixin gurigaaga haddii aadan u baahan daryeel caafimaad ama haddii ayna jirin xaalad degdeg ah.
- **Haddii aadan isgo'doomin karin**, waa inaad xirato hawo-nadiifiye ama afsaab si fiican kuu leeg markaad dadka kale ag joogto (hoose fiiri), waa inaad dhammaan finanka oo dhan ku qariso dhar, gacmo-gashiyo, ama faashado, kana dheeraato taabashada tooska, iyo tan labada qof maqaarkoodu istaabanayaan.

Haddii aad leedahay finan adigoon lahayn xummad, qarqaryo, ama astaamaha neefmareenka: Haddii wixii ah xummad, qarqaryo, ama astaamaha neefmareenka ay maqnaadaan ugu yaraan muddo 48 saacadood ah laakiin aad wali leedahay finan, uma baahnid intaa wixii ka dambeeya inaad si adag isku go'doomiso guriga waanad ag joogi kartaa dadka kale adigoo tallaabooyin taxaddar leh qaadaya, sida:

- Iska ilaali taabashada maqaarka ee cid kale aad la samayn karto, gaar ahaan galmada ama hawlaha kale kalgacaylka la xiriira
- Si buuxda ugu dabool finanka oo dhan maryo, faashado, ama gacmo-gashiyo
- Xiro hawo-sifeeye ama afsaab si fiican kuu leeg markaad dadka kale la joogto
- Ha wadaagin shayada, dharka, linens-ka, ama weelka aad gaarka u leedahay
- Jeermiska ka dil oo maydh goobaha, oogooyinka, ama shayada la wadaago
- Ka dheeraw goobaha dadku ku badan yihiin
- Sida badan ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo ama isticmaal gacmo-nadiifiye ka kooban aalkolo

IV. SIDA AAD UGA HORTAGAYSO FAAFITAANKA FURUQ-DAANYEERKA UNA ILAALINAYSO BULSHADAADA

Markaad wali leedahay finan, laakiin aadan lahayn astaamo oo ah kuwa isku go'doominta guriga keena (sare ku faahfaahsan), waa inaad kaliya samayso hawlaha daruuriga ah oo aad la socoto la macaamilkaaga bulshada sidoo kale. Tusaale ahaan, waad la kulmi kartaa saaxiib,

laakiin ha u dhawaan, iska ilaali inaad istaabataan, oo dooro goob bannaanka ah hadday suurtoagal tahay. Ka fiiri shaxda hoose tusaalayaasha hawlaha daruuriga ah.

Tusaalayaasha Hawlaha Daruuriga ah	Hawlaha Aan Daruuriga Ahayn Ee Ay Tahay In La Hakiyo
<ul style="list-style-type: none"> • Aadista dukaanka raashinka • Soo qaadashada daawooyin ama waxyaalo kale oo muhiim ah • Shaqo tagidda, ilaa iyo inta shaqadaadu ayna ku lug lahayn istaabasho jireed ood la samaynayso dadka kale kana shaqayn deegaan halistiisu sarrayso (fiiri halka ka hoosaysa qaybta V) • Booqashada bixiyahaaga daryeelka caafimaadka • Macaamil bulsheed oo badbaado leh, sida la kulmida saaxiib laakiin inaadan aad ugu dhawaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagista meelaha dadku ku badan sida baararka ama xafladaha • Tagista dhacdooyinka adigoo xiran maryo kooban ama ay suurtoagal tahay istaabasho maqaarkaaga iyo maqaarka cid kale, sida xafladaha qoob-ka-ciyaarka, kalaabyada, ama mukhmaaradaha khaniisiinta • Booqashada goobaha ay ka jirto meelo, oogooyin, ama qalab la wadaago, sida goobaha jimicsiga ama qolka uumiga • Samaynta istaabasho galmeed iyo mid kalgacaleed ah, sida shumiska • Shaqaynta, haddii shaqadaadu ku lug leedahay istaabasho jireed oo idin dhexmarta dad (fiiri hoos qaybta V)

Tallaabooyinka taxaddarka ee aad qaadayso markaad dadka kale ka ag dhawdahay:

1. Iska ilaali inaad dadka kale istaabataan, gaar ahaan in maqaarradiinu istaabtaan

- Iska ilaali wixii ah istaabasho jireed ama istaabashada maqaarkaaga iyo maqaarka dadka kale hana samayn galmada afka, dabada, siilka ama taabashada jireed ee kale ee kalgacal, sida isku dhejinta, dhumiska, qaniinyada, koolkoolinta, ama masaajka/duugista.
 - *Waxaad samayn kartaa tallaabooyin dheeraad ah oo badbaadada galmada ah oo aad ka helayso [Tallaabooyinka Badbaadada leh ee Galmada, Isku Imaantinka Bulshada, iyo Furuq-daanyeerka ee CDC](#)*
 - *Xitaa kadib markii dhammaan astaamaha iyo finankuba meesha ka baxeen kadib muddo 48 saacadood ah, wali waxa fiican inaad isticmaasho kondhom xilliga galmada muddo 8 toddobaad ah inta aynu sii wadno ogaanshaha bal haddii furuq-daanyeerku ku faafi karo biyaha ragga xiitaa marka astaamaha oo dhan meesha ka baxeen*

- Ha wadaagin sariirta, isticmaalna musqul gaar ah haddii ay suurto gal tahay. Haddii aadan isticmaali karin musqul gaar ah, jeermiska ka dil musqusha markasta ood isticmaasho (hoos fiiri).
- Ha wadaagin gogosha, tuwaalada, dharka, weelka, suxuunta, cuntada, ama shayada kale ee la wadaago.
- Iska ilaali taabashada, isku dhejinta ama shumiska, wixii xayawaan ah ee guriga jooga. Ka ilaali inay toos u taabtaan finankaaga ama qashinkaaga, dharka, ama gogoshaada wasakhaysan.
- Iska ilaali hawlaha ay dhici karto inay ku baahiyaan hawada qurubyada fayraska, sida boodh ka tumidda, boodh afuufidda, xaaqidda, ama warfinta/lulidda dharka uskagga ah.

2. Dhammaan finanka maqaarku ha qarsoonaadaan

- Ku dabool finanka oo dhan maryo, faashado, ama gacmo-gashiyo. Haddii finankaaga aan lagu dabooli karin maryo, ku dabool qurub goos ah iyo xarigga gargaarka degdegga ah. Faashaddu waa inay oggolaanayso socodka hawada, laakiin waa inaanu dheecaanku soo dhaafi karin.
- Haddii aad gacmaha finan ku leedahay, isku-day inaad xirato gacmo-gashiyo.
- Iska ilaali inay finankaagu taabtaan dadka iyo shayada ama oogooyinka cid kasta taabato. Tan waxa ku jiri kara gogosha, farniijarka, tuwaalada, dharka, gacmaha albaabada, weelka, miisaska dushooda, madaamadaha galmada, iwm.
- Goosaska ku daboolan finanka waa in kaliya uu baddalo ama qaado qofka furuq-daanyeerka qabaa. Isku-day xirashada gacmo-gashiyada halmar la isticmaalo markaad sidaas samaynayso, had iyo jeerna dhaq gacmahaaga markaad dhammayso ee aad si habboon meesha loogu talagalay ugu tuurto gacmo-gashiyada.
 - *Haddaad u baahan tahay caawimo markaad baddalayso faashadaha, qofka ku caawinayaa waa inuu xirto gacmo-gashiyada halka marka la isticmaalo, gacmo dhaadheer, iyo afsaab ama hawo-sifeeye si wacan u leeg.*
- Wixii maro ah, tuwaal ah, ama agab kale ah ee loo isticmaalo daboolidda finanka ama la isticmaalo markii la baddalayo faashadda ama la nadiifinayo waa in isla markiiba la iska tuuro ama la dhaqo.

3. Xiro hawo-sifeeye ama afsaab si fiican kuu le'eg markaad dadka kale la joogto

- Markay qol ku wada jiraan, cid kasta (kuwa qaba furuq-daanyeerka iyo kuwa aan qabinbta) waa inay xirtaan afsaab si wacan u leeg. Afsaabyo si wacan u leeg waxa ka mid ah:
 - *Hawo-sifeeyayaasha, sida N95s. Macluumaad ku saabsan sida loo isticmaalo afsaabyada N95, fiiri hagaha CDC ee [Sida loo Icticmaalo Hawo-sifeeyaha N95](#) hagd.*

- *Hawo-sifeeyayaasha buuxiya jaangoynaha caalamiga ah sida hawo-sifeeyayaasha KN95 iyo KF94 (noocyadan waxa laga helaa difaac yar marka loo eego hawo-sifeeyayaasha N95 haddii ayna si adag ugu xirnayn wejiga).*
- *Haddii hawo-sifeeyayaasha aan la heli karin, isticmaal afsaab si wacan kuu leeg, sida waji daboolada ASTM F3502-21 ama afsaabyada qalliinka. Hage ku saabsan sida loo wanaajiyo leekaanshaha afsaabyadan waxa laga heli karaa [Hagaha CDC ee Noocyada Afsaabyada iyo Hawo-sifeeyayaasha](#).*
- Dhammaan hawo-sifeeyayaasha ama afsaabyada waa inay si wacan kuu leeg yihiin, taasi oo ka dhigan afsaabku waa inuu ku dhejisan yahay wajiga taasi oo yaraynaysa galdaloolada cirifyada, laakiin wali xirnaashihiisa haddana aad nafis ku dareemayso. Waa muhiim inaad doorato afsaab si wacan kuu leeg oo aad nafis ku dareemayso inaad si joogto ah u xirato.
- Markaad wax cunayso ama cabbayso adigoo afsaabka iska bixiyey, ugu dhawaan dadka kale u jirso 6 fuudh iskuna day inaad wax ku cunto meelaha dibadda ah markay suurtoagal tahay.
- Haddii aad leedahay finanka ama nabarada afka, waxa si gaar ah laguugu adkaynayaa inaad had iyo jeer xirato afsaab markaad dadka kale ka ag dhawdahay.

4. Jeermiska ka dil dhammaan oogooyinka iyo shayada taabashadu ku badan tahay ama la wadaago markasta oo cid isticmaasho

- Ha wadaagin, oo si joogto ah jeermiska uga dil una nadiifi dhammaan oogooyinka iyo shayada taabashadu ku badan tahay ama la wadaago markasta oo ay isticmaasho xubin qoyska ka tirsan oo qabta furuq-daanyeer. Kuwan waxa ku jiri kara gacmo qabsayaasha albaabada, weelasha, suxuunta, miisaska dushooda, fadhigada musqusha, madaamadaha galmada, iwm
 - *Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida ugu fiican ee jeermiska looga dilo gurigaaga, fiiri [hagaha CDC ee Jeermiska ka Dilidda Guriga iyo Goobaha Kale ee Aan Daryeelka Caafimaad Ahayn](#) .*
- Dhammaan xubnaha qoysku waa inay gacmaha ku maydhaan saabuun iyo biyo ama gacmo-nadiifiye alkaool ka samaysan.
- Haddii aad la wadaagto musqul dadka kale ama aad isticmaasho musqusha dadwaynaha, ku dadaal inaad jeermiska ka disho fadhiga musqusha, qubayska, miisaska dushooda, fooldhaqa, iyo qasabadaha kadib isticmaal kasta.
- Nadiifinta iyo jeermis ka dilidda waa inuu sameeyo qofka qaba furuq-daanyeerku isagoo xiran gacmo-gashiyada halka mar la isticmaalo iyo hawo-sifeeye ama afsaab. Haddaad u baahan tahay caawimo ama ay khasab tahay inay ku caawiso cid kale oo guriga joogtaa, qofka ku caawinayaa waa inuu xirto gacmo-gashiyada halka mar la isticmaalo, gacmo dhaadheer, iyo hawo-sifeeye ama afsaab.

5. Dhaq dhammaan sheyada la xirtay ama uu taabtay qofka qaba furuq-daanyeerku

- Ha wadaagin wixii ah linens, oo u dhaq dhammaan shayada ay dhici karto inay wasakhoobeen si joogto, sida gogosha, waxyaalaha lagu dado farnijarka, tuwaalada, iyo maryaha, iwm.
- Haddii farnijarka ama dharka aan si fudud loo dhaqi karin, iska ilaali inay wasakhi soo gaadho adigoo yaraynaya isticmaalkooda, uumi ku nadiifinaya, ama ku daboolaya bustayaal, waxyaalaha lagu dado farnijarka, ama waxyaalaha wax lagu dado ee biyaha celiya.
- Dhaqitaanka shayada wasakhoobay waa inuu sameeyo qofka qaba furuq-daanyeerku. Haddaad u baahan tahay caawimo ama haddii ay khasab tahay inay gabi ahaanba ka caawiso cid kale, qofka ku caawinayaa waa inuu xirto gacmo-gashiyada halka mar la isticmaalo, gacmo dhaadheer, iyo hawo-sifeeye ama afsaab.
- Markaad dhaqitaanka samaynayso, iska ilaali inaad lusho, warfiso, ama hurgufto linens-ka maadaama arrintani ay hawada ku baahin karto qurubyada fayraska.

6. Isku-day inaad hawada u furto ama leyriso gurigaaga haddii dad kale ay joogaan

- Istaabashada tooska ah ee maqaarka finanka ama dheecaanka jireed leh ee qofka qaba furuq-daanyeerka waa habka koowaad ee furuq-daanyeerku ku fido dadka dhexdooda, laakiin marar kooban ayuu ku fidaa dhibcaha neefmareenka ama dheecanada, sida candhuufta.
- Marka cid kale kula joogto, isku day inaad layriso gurigaaga adigoo furaya daaqadaha, isticmaalaya marawaxado, ama hawo-sifeeyayaal, si aad u yarayso halista faafidda furuq-daanyeerka ee dheecanada neefmareenka.
 - Waxaad ka baran kartaa wax badan oo ku saabsan qaababka aad u laydhinayso gurigaaga [hagaha CDC ee Hagaajinta Laydhinta Gurigaaga](#) .

7. Iska ilaali meelaha dadku ku badan yihiin

- Iska ilaali inaad isticmaasho gaadiidka dadwaynaha halkay suurtoagal tahay. Hadday waajib kugu tahay isticmaalidda gaadiidka dadwaynaha, xiro afsaab kana dheeraw taabashada jireed ee dadka kale inta ugu badan ee suurtoagal ah
- Iska ilaali meelaha dadku ku badan yihiin sida baararka, kalaabyada, ama mukhmaaradaha khaniisiinta
- Iska ilaali booqashada meelaha dad badan iskugu yimaaddaan iyo deegaanada kale ee halistu badan tahay sida:
 - Hoy-yaasha guri-laawayaasha
 - Guryeyn dadka badan oo loo shaqeeye bixiyo

- Guryaha xannaanaynta dadka waawayn, Xarumaha Caafimaadka Habdhaqan ee Carruurta & Dadka Waawayn, Guryo kooxeedyada, Xarumaha Daawaynta Guriga
- Goobaha daryeelka caafimaadka, sida xarumaha daryeelka muddada dheer
- Xabsiyada gobolka iyo deegaanka
- Goobaha daryeelka ilmaha iyo barbaarinta carruurta

V. KU LAABASHADA SHAQADA

Shaqada fogaanta ayaa si aad ah laguugula talinayaa haddii ay dhici karto, hase yeeshee waad ku laaban kartaa shaqada fool-ka-foolka ah haddii dhammaan xaaladaha hoose aad buuxiso:

- A. Marka wixii xummad ah, qarqaryo ah, ama astaamaha neefmareenka ah (sida, qufaca, cune xanuunka, duufka) ay dhammaan meesha ka baxeen muddo ah ugu yaraan 48 saacadood. Haddii aad wali leedahay xummad, qarqaryo, ama astaamaha neefmareenka, waxa muhiim ah inaad guriga isku go'doomiso oo aad iska ilaaliso inaad taabato dadka kale adigoo raacaya tilmaamaha soo socda ee ku yaala qaybta IV.
- B. Ayna jirin wax finan cusub ah oo kaa soo baxay ugu yaraan 48 saacadood
- C. Si buuxda loogu dabooli karo finanka oo dhan maryo, faashado, ama gacmo-gashiyo. Haddii wax ka mid ah finanka aan la dabooli karin, waxa waajib ah inay si buuxda u bogsadeen iyagoo yeeshay maqaar cusub
- D. Waxaad raaci kartaa dhammaan tallaabooyinka taxaddarka ee sare lagu iftiimiyey ee qaybta IV markaad shaqada joogto
- E. Shaqadu ayna lug lahayn istaabasho toos ah oo jireed ood la samayso dadka kale, sida masaajka, galmada, ama goobaha daryeelka carruurta qaarkood
- F. Shaqadu ayna ahayn goob halisteedu sarrayso sida:
 - Goobaha daryeelka caafimaadka, sida xarumaha daryeelka muddada dheer
 - Guryaha xannaanaynta dadka waawayn, Xarumaha Caafimaadka Habdhaqan ee Carruurta & Dadka Waawayn, Guryo kooxeedyada, Xarumaha Daawaynta Guriga
 - Hoy-yaasha guri-laawayaasha
 - Goobaha beeraha (tus., beeraha iyo xoolo-dhaqata) ama goobaha lagu daryeelo xoolaha (tus., isbitaalada xoolaha)
 - Xabsiyada gobolka iyo deegaanka
 - Goobaha daryeelka carruurta iyo dugsiyada barbaarinta oo loo baahan yahay in carruurta loo dhawaado si looga baddalo xafaayadda, si looga caawiyo musqusha, si loo quudiyo, iwm

G. Shaqada lagu qabanaayo sida fogaan araga ah suurtoagal ma ahan

Haddaad ku laabanayso shaqada, isku-day inaad ku shaqayso aag gooni ah ama ugu yaraan u jirso 6 fuudh dadka kale si joogto ahna jeermiska uga dil goobtaada shaqada iyo meelaha kale ee la wadaago ee aad isticmaasho.

Inta aad shaqada joogto, xiro hawo-sifeeye ama afsaab si fiican kuu leeg, dhammaan finanka dabool, iskana ilaali in maqaarkaaga cid kale maqaarkeeda taabto.

VI. DIB U AMBAQAADISTA HAWLIHII CAADIGA AHAA

Cid kasta oo qabta furuq-daanyeer oo la xaqiijiyey ama cidda leh astaamaha furuq-daanyeerka ee sugaysa natiijooyinka baaritaanka waa inay raacdo tallaabooyinka taxaddarka ee soo socda **ilaa**:

- Dhammaan finanku ay si buuxda u bogsoodeen oo uu halkooda ku samaysay maqaar cusubi, **oo**
- Dhammaan astaamaha kale (sida, xummadda, qarqaryada, ama astaamaha neefmareenka) ay kaa tageen muddo ugu yaraan laga joogo 48 saacadood.

VII. MACLUUMAAD DHEERAAD AH

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan yaraynta faafitaanka furuq-daanyeerka iyo ilaalinta ehelkaaga halkan:

- [Isgo'doominta ito Xakamaynta Caabuqa Gurigaaga ee CDC](#)
- [Tallaabooyinka Isgo'doominta iyo Kahortagga ee Dadka qaba Furuq-daanyeerka ee CDC](#)
- [Isku-dayada CDC ee Yaraynta Faafitaanka Furuq-daanyeerka ee Goobaha Dadka Badan Deggan Yihiin](#)

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