



Su'aalaha Badanaa la Is Waydiiyo Hagida Dib u furida

Ururada Jidh-dhiska ka Shaqaysta (la cusboonaysiiyey 5/27/2020)

Hoos waxaa ku yaal jawaabaha su'aalaha had iyo jeer la isweydiiyo ee ku saabsan Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA) Marxalada Koowaad Hagida Dib u Furida: [Hagid Gaar ah oo Shirkadaha Jirdhisnaanta la xiriirto](#) (Tilmaamaha dib u furida jidh-dhiska). Tilmaamaha dib u furida jidh-jidhka iyo Su'aalahan Badanka la Iswaydiiyaa waxay khuseeyaan kaliya shirkadaha jidh-dhiska ka shaqaysta ee ka hawlgala degmo loo ansixiyey [Dib u Furida Marxaladda Koowaad](#).

S1: Maxay tahay in xarumaha fanka isdifaaca ay sameeyaan si dib loogu furo?

J1: Xarumaha fanka isdifaacu waxay ku furmi karaan tilmaamahan ilaa iyo inta barnaamijyadu ay baddalan yihiin si loo mamnuuco istaabashada jireed sida xuurtada iyo lagdinta. Jeermiska ka dil buushashka iyo qalabka isticmaal kasta kadib iyo si joogta ah u jeermisdil iyo u nadiifi aagaga shaqada, aagaga mashquulka badan, iyo sagxadaha sida caadiga ah loo taabto ee aagagga ay isticmaali karaan shaqaalaha iyo bulshada. Sidoo kale, fasaladu waa inay ku xadidan yihiin tiro suurto galinaysa ugu yaraan lix (6) fuudh inay isku jiraan dadku qolka dhexdiisa.

S2: Waa maxay qawaaniinta barkadaha, oo uu kujiro tabobarka dabbaalyahanimada, fasalada jidh-dhiska biyaha iyo casharrada dabbaasha?

J2: Barkadaha dabbaashu waxa khasab ah inay ka xirnaadaan hawlaha oo dhan waxaana dhici karta inaan dib loo furin, xiitaa Marxaladda Koowaad.

S3: Miyey ururada bixiyaha qoob-ka-ciyaarka lammaan uu qabanayaa tilmaamaha OHA ee Ururada Jidh-dhiska ka Shaqaysta?

J3: Haa.

S4: Maxay tahay xarumaha jimicsigu ay u tahay inay xiraan qubaysyada?

J4: Way adag tahay in la ilaaliyo kala fogaanshaha dadka ee ugu yaraan lixda (6) fuudh ah qubaysyada jimicsiga. Sidoo kale, in si dhammaystiran loo nadiifiyo qubaysada kadib isticmaal kasta shaqaale badan ayay u baahan tahay, suurto gal ma aha lamana gaari karo.

S5: Way xiran yihiin saxankayaga biyaha kulul iyo barkadda dabbaasha. Hase yeeshee, waxaanu jeclaan lahayn inaanu furno barkadda dabiibka. Taas ma la oggol yahay?

J5: Maya. Ururada ka shaqaysta jidh-dhiska waxa looga baahan yahay inay xirnaadaan qolalka uumiga qallalan, qolalka uumiga qoyan iyo barkadaha biyaha kulul. Sidoo kale, barkadaha waxa looga baahan yahay inay xirnaadaan oo ayna wax hawl ah qaban, xiitaa Marxaladda Koowaad.

S6: Miyaa garoomada taniska ee ku yaala ururada jidh-dhiska ka shaqaysta ma la oggol yahay in la furo?

J6: Ururada jidh-dhiska ka shaqaystaa waxa waajib ah inay mamnuucaan ciyaaraha taabashada oo ka qeybqaatayaashaas ku lugleh ee u imaanayo taabashada jirka, aad ugu dhow (Iwax ka yar lix (6) fuudh qeyb ka ah), ama isticmaalida qalab la wadaagay (tusaale ahaan, beesboolka, teeniska darbiga, teeniska baloongiga adag, karateega haraantida, karateega, lagdinta, farshaxanka karateega isku jiro). Haddii garoonka taniska uu isticmaalayo qofi markiiba oo aan qalabka la wadaago la isticmaalin, ama haddii qalabka aan la wadaagayn iyadoo dad kala duwan ay isticmaalayaan garoonka taniska oo kala fogaanshahana la joogteeyo, taa waa la oggol yahay. Xubnaha isku qoyska ah way wada ciyaari karaan.

S7: Miyey barkadda isticmaalka xadidan u furan tahay ururka mulkiilaha gurigayaga?

J7: Maya. Sida uu dhigayo Amarka Fulinta 20-25, barkadaha oo dhan waa inay xirnaadaan.

S8: Miyaa qoob-ka-ciyaarka lammaan la oggol yahay haddii dadku la ciyaarayaan kaliya xubnaha qoyskooda, u ciyaaraan iyagoo lix (6) fuudh u jira lammaanaha kale, ay xiran yihiin afaaab oo raacayaan dhammaan tilmaamaha kale ee la xiriira ururada jidh-dhiska ka shaqaysta?

J8: Haa. Haddii kuwa qoob-ka-ciyaarka wada ciyaarayaa ay yihiin isku qoys, way u bannaan tahay wada ciyaaristu. Waa inay sii wadaan joogtaynta kala fogaanshaha lixda (6) fuudh ah ee dadka kale qolka oo raacaan dhammaan shuruudaha kale ee ururada jidh-dhiska ka shaqaysta.

S9: Haddii xarunta jimicsiga 24-ka saac ayna shaqaale helayn 24/7, tani ma ka dhigan tahay inaanu kaliya oggolaan karno xubnaha inay isticmaalaan xarunta marka shaqaale shaqaynayaa joogaan?

J9: Haa. Xarunta waxa waajib ah in shaqaale joogaan. Ururada jidh-dhiska ka shaqaystaa waxa waajib ah inay haystaan shaqaale la socda kala fogaanshaha dadka iyo shuruudaha jeermis dilidda. Ururada jidh-dhiska ka shaqaystaa waxa looga baahanyahay shaqaalaha ama martida xarunta inay hoos u tirtiraan dhammaan qalabka (tusaale ahaan, balooniyada, culeysyada, mashiinada, iwm.) islamarkaasba ka hor ama kadib markay isticmaalaan kaashka jeermisdilaha uu ku siiyay jiiimka oo ay ku jirto [badeecooyinka ansixiyeen-EPA](#) oo loogu tallogalay

fayraska SARS-CoV-2 ee sababa COVID-19. Milanka xaddiga alkulada tahay boqolkiiba 60%-95% sidoo kale waa la aqbali karaa. Ururada jidh-dhiska ka shaqaysta waxa looga baahan yahay inay diiwaangaliyaan oo hayaan: macluumaadka xiriirka macmiilka iyo taariikhda iyo wakhtiga macmiilku xarunta isticmaalay. Haddii uu jiro kiis laga helay COVID-19 oo la xiriirto xarunta, saraakiisha caafimaadka bulshada waxay u baahanayaan in ganacsigu macluumaadkan bixiyo si ay u sameeyaan dabagalka xiriirka. Illaa haddii kale loo baahanyahay, warbixintaan waxaa la baabi'in karaa 60 maalmood kadib ka bilow taariiqda kulanka.

S10: Sidee ayey xarumaha jimicsigu u baddali karaan habraacyada loo hubiyo dadka imanaya si ay meesha uga saaraan isgaarista?

J10: Waa kuwan qaababka qaar caawin doona yaraynta isgaarista shaqaalaha iyo macaamiisha:

- Isticmaal muraayadaha qoqobka ama gidaaro kale si aad ugu dhaxaysiiso shaqaalaha iyo macaamiisha.
- Ka qaado lacag-bixinta elektarooniga ah ama kaar akhriyaha xubinimada shaqaalaha miiska soo dhawaynta.
- Dadka ku sii gacmo nadiifiye aakulo kujirto (60-95%) albaabka hore ama miiska soo dhawaynta.

S11: Waxaannu leenahay barkad xubnaha kaliya ah oo dadwaynaha aan u furnayn oo la doonayo in la furo Maalinta Xuska Halgamayaasha. Ma furi karnaa barkadda maadaama ayna ahayn mid “dadwayne” oo xubnaha uun loogu talagalay?

J11: Maya. Sida uu dhigayo Amarka Fulinta 20-25, barkadaha oo dhan waa inay xirnaadaan. Barkadaha ay ku lammaan yihiin naadiyo waxa loo tixgaliyaa barkado dabbaal oo dadwayne sida uu dhigayo OAR 333-060-0015(f).

S12: Ma jirtaa tilmaam gaar ah oo fasalada qoob-ka-ciyaarka dhalintu ay raacaan si ka duwan fasalada qoob-ka-ciyaarka dadka waawayn?

J12: Haa, fasalada qoob-ka-ciyaarka dhalintu waa inay raacaan tilmaamaha [Kaamamka Maalinta Xagaaga Carruurta Da'da Dugsiga](#), qoob-ka-ciyaarka dadka waawaynna waa inay raacaan Tilmaamaha Gaarka ah ee Ururada Jidh-dhiska ka shaqaysta.

S13: Miyey tahay in macallimiinta kooxda jidh-dhisku ay xirtaan daboolka wajiga?

J13: Haa, macallimiinta kooxda jidh-dhisku waa inay raacaan [Tilmaamaha Afsaabka iyo Daboolka Wajiga ee Ganacsiga, Gaadiidka, iyo Dadwaynaha](#). Macallimiinta jidh-dhiska kooxda waa inay xirtaan afsaab, difaaca wajiga, ama daboolada wajiga, ilaa ay jiraan qaabilaado dadka naafada ah ama ka dhaafisyo kale. Afsaabada, difaaca wajiga, ama daboolada wajiga waa in la siiyo shaqaalaha ururada ka shaqaysa jidh-dhiska. Sidoo kale waxaannu ku talinaynaa

in xarumaha jidh-dhisku ku dhiirigaliyaan macaamiisha inay xirtaan daboolada wajiga oo maro ah ama xarqad ah kuwaasi oo halmar la isticmaalo.

S14: Haddii aan ahay xarun jimicsi oo sidoo kale bixisa kaamam, ma bixin karaa kaamamka xagaaga in kastoo degmadayda aan loo ansixin galitaanka Marxaladda Koowaad?

J14: Haddii aad buuxiso dhammaan shuruudaha [OHA ee Tilmaamaha Kaamamka Maalinta Xagaaga ee Carruurta Da'da Dugsiga](#) xaruntaada, markaa waxa dhici karta inaad bixin karto kaamamka xagaaga xiitaa haddii degmadaada aan loo ansixin galitaanka Marxaladda Koowaad. Waxaad wali u baahan doontaa inay xirnaadaan noocyada kale ee ganacsi ilaa degmadaadu dib u furto. Waxaad ka heli doontaa tilmaamaha [websaytka OHA ee kaamamka xagaaga iyo xarumaha jimicsiga](#).

Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku siin kartaa dukumiintiyada qaabab kale ah sida luqadaha kale, daabacaad ballaadhan, farta indhoolayaasha ama qaab aad adigu doorbidayso. Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama aad su'aalo qabtid, fadlan kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.