XAFIISKA AGAASIMAHA
Kate Brown, Gudoomiyaha

Oregon Health Authority

500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
Codka: 503-947-2340
Faakiska: 503-947-2341

Taariikhda Dhaqangalka: Sibtembar 15, 2020

Hagida Marxalada 2-aad ee Dib U-furida - Cayaaraha Madaddaalada, Ku-laabashada Xaddidan ee Ciyaarta Isboortiyada Gaarka ah

Amarka: Lambarka Amarka Fulinta 20-27, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Khusaynta: Hagidani waxa ay khuseeysaa samaynta cayaaraha madadaallada, tababarka iyo ciyaarta isboortiyada gaarka ah ee gobolka oo dhan.

Hirgelinta: Ilaa xadka uu hagistan u baahan yahay u hoggaansanaanta qodobbada qaarkood, waa wax la fulin karo sida lagu qeexay Amarka Fulinta 20-27, baragaraafka 26-aad.

Qeexitaano: Ujeedooyinka hagistan dartood, qeexitaanada soo socda ayaa lagu dhaqmi:

- “Ciyaaraha istaabashada buuxda leh” macnaheedu waa ciyaaraha u baahan ama suurtagal ay tahay inay leeyihiin isu soo dhawaansho joogto ah ama xiriir jireed/istaabasho ka dhex dhacda kaqeybgalayaasha, waxaana ka mid ah laakiin kuma xaddidno Kubadda Cagta, Rugby-ga, Musaaracada, U-sacab tunka, Kubadda Koleyga, Hockey-ga, Qoob-ka-ciyaarka, Water Polo (Kubada Biyaha), Ciyaarta Lacrosse ee Ragga.
- “Ciyaaraha istaabasho/isku dhawaansho yar/dhexdhexaad ah leh” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno kubada jilicsan (softball-ka), baseball-ka, kubadda cagta, kubbadda gacanta, ciyaarta lacrosse ee haweenka, kubadda cagta ee Mareekanka.
- “Ciyaaraha aan-istaabashada lahayn” waxaa ka mid ah laakiinse kuma xaddidno tennis-ka, dabaasha, golf-ka, orodka dheer, orodka dheer ee garoonka ciyaarta iyo dibada, dheerigelinta iyo qoob ka ciyaarida aan taabashada lahayn/dhinaca lagu sameeyo.

Ciyaaraha istaabashada buuxda leh waa mamnuuc xiligaan. Tababbarka iyo jimicsiyada, sida culeys qaadista, tababarka orodka iyo isla ciyaarida kooxda dhexdooda ah, kuma jiri karto istaabasho buuxda nooc kasta ha ahaato.

Dulmar guud:

Khatarta gudbinta fayraska COVID-19 waxa ay ku xidhan tahay dhawr arrimood oo ay ka mid yihiin:

1) Tirada dadka ee ku sugan goobta
2) Nooca goobta (gudaha mise banaanka)
3) Masaafadda u dhaxaysa dadka
4) Muddada lagu sugan yahay goobta

5) Heerka agabka ilaalada ee la isticmaalay (tusaale ahaan daboolada wajiga)

Hagid guud ahaan, kooxaha yaryari way ka nabdoon yihiin kuwa waaweyn; meelaha banaanka ah way ka nabdoon yihiin kuwa gudaha ah; isboortiyada xaqiijin kara masaafad ah lix (6) fuud ama ka badan oo udhaxayso dadka ayaa ka nabdoon kuwa leh isku-dhawaanshaha; muddada gaaban waxa ay ka nabdoon tahay mid dheer. Maamuleyaasha ciyaaraha madaddaalada iyo tababarayaashu waxa ay u baahan yihiin in ay tixgeliyaan arrimahan oo dhan marka ay qorsheynayaan in ay ku noqdaan ciyaarta.

Shuruudaha Guud:

Horyaalada, hagayaasha, ciyaartoyda iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Dib u eegaan oo raacaan Hagida Guud ee Oregon ee Loo-shaqeeyayaasha COVID-19 iyo Hagida OHA ee Dib-u-furitaanka ee loogu talagalay Dadweynaha.
- Ka mamnuucaan shaqaalaha iyo ciyaartoyda qaba wax ka mid ah aastaamaha COVID-19 in ay galaan dhismaha ama goobta cayaaraha.
- Ka niyad-jabiyaan qof kasta, oo ay ku jiraan ciyaartoydu, oo halis ugu jira xanuun ba'an ama leh xaalado caafimaad oo culus in ay ka qeybgalaan hawlaha cayaaraha.
    - Haddii ciyaartoy, tabaruce ama daawade uu muujiyo astaamaha COVID-19, xubin ka mid ah shaqaalaha waa inuu weydiiyaa inay ka baxaan dhismaha, siiyo shaqsiga waji dabool, gaashaan waji ama maaskaro, iyo inuu ka caawiyo shakhsiga yareynta xiriir lalahaanshaha dadka kale ka hor inta uusan ka tagin xarunta. Si dhakhso leh jeermiska uga dil dhammaan aagagga uu isticmaalay qofka xanuunsan.
- Xiraan ilaha biyaha, marka laga reebo kuwa loogu talagalay inay buuxiyaan dhalooyinka biyaha iyada oo aanay istaabanayn dhalada iyo ishu. Ku dhiirigeliyaan ciyaartoydu in ay soo qaataan dhalooyin biyo ah oo horey loo buuxiyay.
- Xirtaan maaskaro, daboolka wajiga, ama waji daboolashada, oo ay ku jiraan markii ay si firfircoon uga qeybqadaanayaan ciyaaro banaanka markii kala fogaanshaha jir ahaanta ah ee lix (6) fiit aanan la joogtayn karayn ama markii aad ka qeybqadaaneysid ciyaaraha gudaha sida waafaqsan Hagida Maaskaraha Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolashada, Daboolka Wajiga . Maaskarada, gaashaanka wajiga ama daboolka wajiga shardi ma aha markayna ahayn suurtogal, sida xiliga dabbaasha. Daboolida wajiga waxaa looga dan leeyahay in lagu badbaadiyo dadka kale haddii aad cudurka qabtid. Dadku waxay u gudbin karaan COVID-19 dadka kale xiitaa haddii aanay dareemayn xannuun.
- Dhajiyaan calaamado waadax ah oo ku saabsan shuruudaha maaskarada, gaashaanka wajiga, ama waji daboolada.
- Hubiyaan in qalabka hawo siinta si haboon u shaqeeynayo. Kordhi hawo qeybinta ilaa inta ugu badan ee suurtogalka ah iyada oo la furayo daaqadaha iyo albaabada. Barxadaha gudaha ah, marawaxadaha waa in la isticmaalo kaliya marka daaqadaha iyo albaabadu u furan yihiin dibadda si loo wareejiyo/qaybiyo hawada gudaha iyo ta dibadda. Ha furin daaqadaha iyo albaabada haddii sameynta sidaasi ay halis gelinayso badbaadada shaqaalaha, daawadayaasha, ama ciyaartoyda.

- Dhammaan nidaamyada iyo macluumaadka xarumaha u sheegaan ciyaartoyda / kaqeybgalayaasha, waalidiinta, mas'uuliinta, iyo daryeelayaasha kahor inta aysan dib u bilaabin ama bilaabin xilli-ciyaareedka.

Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda:

Horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Si joogto ah u nadiifiyaan jeermiskana uga dilaan qalabka la wadaago. Tan waxa ka mid ah, laakiin kuma xaddidno, qalabka sida ulaha kiriketka iyo teniska lagu ciyaaro. Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Deegaanka (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19.
- Shardi uga dhigaan shaqaalaha iyo ciyaartoyga in ay sameeyaan nadaafad caafimaad leh oo ay ku jirto u dhaqitaanka gacmahooda si joogto ah iyo daboolida hindhisadadooda iyo qufacooda. Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi, gaar ahaan marka aad taabato shay la wadaago ama aad duufsato, qufacdo, ama hindhisto. Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaaga, iyo afka.
- Haddii saabuun iyo biyo aan si sahlan loo heli karin, isticmaal gacmo nadiifiye kaasi oo ka kooban ugu yaraan boqolkiiba 60-95% alkoolo. Gaarsii dhammaan gacmaha oo isku rug illaa ay ka qalalaan.
- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda in ay la yimaadaan nadiifiyeyaasha gacmaha oo u gaar ah si ay u isticmaalaan. Horyaallada waxa lagu dhiirrigelinayaa in ay bixiyaan xarumo gacmo dhaqid iyo/ama gacmo nadiifiye.
- Si joogta ah u nadiifiyaan ugana dilaan jeermiska aagaga socodku ku badan yahay, iyo oogooyinka badanaa la taabto oo ah aagga ay geli karaan shaqaalaha iyo daawadayaashu.
- Hubiyaan suuliyada in la nadiifiyey oo jeermiska laga diley ka hor iyo ka dib hawl horyaaleed kasta.

Ilaa intii suurtogal ah, horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaashu waa inay:

- Xilsaaraan kormeere la qorsheeyay si loo hubiyo in ciyaartooyda / ka qeybgalayaashu ay kala fogaanayaan masaafo jireed oo lix (6) fuud ah, oo ay ku jirto iridaha laga soo galo, kuwa laga baxo, musqulaha iyo aag kasta oo dadku ku kulmi karaan.
- Adeegsadaan nidaam "mid-gali-mid-bixi" ah, halkaas oo hal qof kaliya loo oggol yahay musqulaha waqtigiiba.

Kala Fogaanshaha Dadka iyo Tirada Dadka Jooga Goobta:

Horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waxa laga rabaa inay:

- Hubiyaan u hogaansanaanta Hagida OHA ee Isku-imaadyada ee Wajiga 1-aad iyo Wajiga 2-aad. Haddii lagu ciyaarayo isboorti madadaalo ah goob isboorti oo ku taalo degmo kujirto Wajiga Labaad, horyaalada, hagayaasha iyo tababarayaashu waxay raaci karaan xaddiga tirada usu imaatinka ee Goobta kujirto Wajiga Labaad iyo Hawl-wadeennada Munaasabada.

- Joogteeyaan kala fogaanshaha jireed oo ah ugu yaraan (6) fuud qofkiiba.
- Soosaaraan oo fuliyaan qorshe lagu xadiddo tirada daawadayaasha loo oggol yahay inay meesha soo galaan si dhammaan shaqaalaha, tabaruceyaasha, qandaraaslayaasha iyo daawadayaashu u joogteyn karaan kala fogaanshaha lixda (6) fuud.
- Xilsaaraan kormeere la qoondeeyay si loo hubiyo in daawadayaashu ay kala fogaadaan masaafo jireed oo lix (6) fuud ah, oo ay ku jirto iridaha laga soo galo, kuwa laga baxo, musqulaha iyo aag kasta oo dadku ku kulmi karaan.
    - Joogtaynta kala fogaanshaha jireed waxay si gaar ah muhiim ugu tahay dadka qaba xaaladaha caafimaad ee raaga. Kooxahani halis badan ayey ugu jiraan inay si ba'an ula bukoodaan COVID-19.
- Ku dhiirrigeliyaan qof kasta oo jooga xarunta isboortiga, oo ay ku jiraan dhammaan ciyaartoyda, tababarayaasha, garsoorayaasha, tabaruceyaasha iyo qandaraasleyaasha madaxa bannaan inay ka fogaadaan jir ahaan ugu yaraan lix (6) fuud dadka kale ee aan degganeyn gurigooda, gaar ahaan marka la joogo meelaha la wadaago.
- Marka dhacdooyin ciyaareed oo badan ay meel ka wada dhacayaan isla mar qudha, horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waxa looga baahan yahay:
    - Hubiyaan in ciyaartoyda iyo daawadayaasha dhacdooyinka ciyaareed ayna meel wadaagin, oo ay kujiraan laakiin aan ku koobnayn musqulaha, waddooyinka daaradaha, meelaha cuntada iyo cabbitaanada laga iibsado.
    - Nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan meelaha badanaa la taabto, sida sidooyinka albaabada, inta u dhaxaysa ciyaaraha ama munaasabadaha isku xiga.
    - Ay hubiyaan in meelaha dadku ku badan yihiin sida irridaha laga soo galo iyo kuwa laga baxo, miisaska diiwaangalinta, musqulaha iyo meelaha cuntada iyo cabbitaanka laga iibsado, ay nadiif ahaadaan iyo in jeemiska laga dilo inta u dhaxaysa ciyaaraha ama munaasabadaha isku xiga.
        - Haddii kooxaha iyo daawadayaasha jooga isla dhacdo ciyaareed ay wadaagaan musqul, ha furnaadaan albaabyada galista/bixista, haddii ay suurtogal tahay, iyo hubi in meelaha dushooda badanaa la taabto sida sidooyinka albaabada ee birta ahi iyo qasabadaha si joogta ah loo nadiifiyo oo jermiska laga dilo.
    - **Ilaa heerka suurtogalka ah, hawlwadeenada dhismaha ciyaaruhu waa inay:**
        - Kala duwaan wakhtiyada imaanshaha iyo bixitaanka ee shaqaalaha, ciyaartoyda iyo daawadayaasha si ay u yareeyaan iskugu yimaadka albaabada laga soo galo, kuwa la baxo iyo qolalka nasiinyada si loo raaco sharuudaha kala fogaanshaha jireed ee loo baahan yahay.
        - Siiyaan albaabo soo galid/bixitaan oo kala duwan shaqaalaha, ciyaartoda, iyo daawadayaasha.
- Qoondeeyaan meelo qorshaysan oo loogu talagalay maamulayaasha iyo tababarayaasha, markii aanay ka qayb qaadanayn / ciyaarayn, si loo hubiyo in kala fogaanshaha jireed la joogteeyo.

Tababarka iyo ciyaarta:

Ilaa intii suurtogal ah, horyaalada, hagayaasha iyo tabobarayaasha waa inay:

- Qaadaan talaabooyin si taabashada ugu yar ama fudud u dhex marto ka qayb-galayaasha/ciyaartoyda loo baahan yahay inay ciyaaraan ciyaarta. Tan waxa ka mid ah dhaafida is-gacan-qaadista, isku dhufashada baabacada, isku dhufashada feedhka / xusulka, isku dhufashada laabta iyo dabaaldegyada kooxeed.
- Kala fogeeyaan qalabka ciyaartoyda si looga hortago in ciyaartoydu toos isu taabtaan.
- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda in ay adeegsadaan keliya qalabkooda marka ay suurogal tahay. Ka fogow ama yaree wadaagidda qalabka, marka ay suurogal tahay.
    - Qaar ka mid ah qalabyada muhiimka ah waxa laga yaabaa in uusan heli karin ciyaartoy walba. Marka ay lagama maarmaan tahay in la wadaago qalabka muhiimka ah ama xaddidan, dhammaan sagxadaha qalabka la wadaago waa in la nadiifiyaa oo jeermiska looga dilaa si joogto ah, sida ku habboon isboortiga (tusaale ahaan, inta udhaxeysa ciyaartooyda, ururada, muddooyinka, ama cayaaraha). Isticmaal jeermis-dilayaasha lagu daray liiska ay ansixisay Wakaalada Illaalada Deegaanka (EPA) ee loogu talagalay fayraska SARS-CoV-2 ee sababo COVID-19. Ma jiraan badeeco lagu qorayo COVID-19 weli, laakin badeecooyin badan waxay yeelanayaan qoraal ama warbixin laga heli karo websaydyada oo ku saabsan wax ku oolkooda wax kaqabashada fayraska korona ee aadanaha.
    - Nadiifi dhamaan qalabka si toos ah u taabanaya madaxa, wajiga iyo gacmaha adiga oo si taxaddir leh oo faahfaahsan u nadiifinaya.
- Ku dhiirrigeliyaan ciyaartoyda iyo/ama xubnaha qoyskooda in ay nadiifiyaan oo jeermiska ka dilaan qalabka mar kastoo ay isticmaalaan ka dib, markay suurtagal tahay.
- U oggolaadaan keliya tababareyaasha, hagayaasha iyo ciyaartoyga in ay ka qaybgalaan tababarka si loo hubiyo kala fogaanshaha jireed oo looga hortago dadku in ay isku yimaaddaan.
- Ku tababaraan ama ku ciyaaraan dibadda haddii loo qaban karo si nabdoon, markii aanay jabineyn wax ah amarada deegaanka. Qorsheeyaan wakhti ku filan oo u dhexeeya tababarada iyo cayaaraha si dhammaan dadka joogay tababarkii hore uga baxaan dhismaha ka hor inta aanay kooxda xigta soo gelin. Tani waxay yaraynaysaa ku ururka iridaha galista iyo bixista iyo suuliyada iyadoo la siinayo wakhti ku filan oo jeermiska looga dilayo tasiilaadka/qalabka.
- Ka dalbadaan dadku in ay dhismaha ka soo galaan irrid la qorsheeyey ayna ka baxaan irrid la qorsheeyey. Ha xannibin irridaha laga baxo marka dab jiro. Isticmaal calaamado lagu hago socodka oo hal dhinac ah. Tixgeli jadwal u sameynta iyo socodsiinta wakhtiyada imaatinka dhismayaasha si loo yareeyo tirada badan ee shaqsiyaadka imanaya oona baxaya isla waqti.
- Joogaan dhismayaasha dibadooda (tusaale ahaan gawaadhida dhexdooda) illaa la gaaro wakhtiga loo qorsheeyay tababarka ama wakhtiga ciyaarta. Tani waxa ay u oggolaanaysaa dadka in ay ka baxaan dhismayaasha ka hor galitaanka waxaana ay yaraynaysaa isku ururka. Ku dhiirrigeli ciyaartoyda iyo qoysaska ciyaartoyda in ay isla sidaa sameeyaan.

- Wixii ah hagid dheeraad ah oo ku saabsan barkadaha dabbaasha, ka eeg Hagida Wajiga 1-aad iyo Wajiga 2-aad ee Dabaalashada Rugsadda leh, Barkadaha Biyaha Diiran ee Rugsadda leh iyo Garoomada Ciyaarta Taniska..

Illo Dheeraad ah:

- Calaamado aad dhejin karto
- Hagida Gobolka oo dhan ee Maaskarada, Waji Daboolada, Gaashaanka Wajiga
- Hagista dib-u-furida ee Gobolka oo dhan - K-12 Dusgsiga Ciyaaraha/Isbortiska, Ku Laabashada Ciyaarta oo Xaddidan
- Hagitaanka Dib u Furidda ee Wajiga Koowaad iyo Wajiga Labaad ee Barkadaha Dabbaasha ee Liisanka Haysta, Barkadaha Biyaha Diirran iyo Garoomada Ciyaaraha sida Taniska ee Liisanka Haysta
- Hagida CDC ee Maamulayaasha Jardiinooyinka iyo Xarumaha Madadaalada

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