Updated July 29, 2020 - Somali

Daryeelka Carruurta Hormarinta Dhalinta, iyo Kaamamka Xaggaaga ee Maalintii inta lagu jiro Faafida COVID-19

Waalidiin iyo masuuliyiin badan ayaa u baahan daryeelka carruurta ee ilmaha da'doodu u dhaxayso dhalashada illaa da'da dugsiga, iyo sidoo kale fursadaha hormarinta dhalinta ee carruurta da'doodu u dhaxayso 13 ilaa dugsiga sare. Ayadoo Gobalka Washington ka shaqaynaayo wajiyada dib u furida shaqada, qoysas badan ayaa ku laaban doona shaqada. Tani waxay ka dhigan tahay in helitaanka daryeelka iyo fursadaha hormarinta dhalintu ay aad muhiim u yihiin inta lagu jiro xagaaga.

Si loo yareeyo khatarta ku faafida fayraska carruurta dhexdooda, dhalinta, iyo shaqaalaha; ganacsiyada, haayadaha khayriga ah, magaalooyinka, degmooyinka, iyo shirkadaha kale ayaa adeegsanaayay tilmaantaan dhammaan barnaamijyada u adeegaaya kooxaha carruurta iyo dhalin yarada guryaha badan ku kala nool. Oggolaanshaha furitaanka noocyo gaar ah oo barnaamijyada kamid ah waxaa xumaaya Gudoomiyaha Inslee's Safe Start (Biloowga Fudud ee Islee) (kaliya ku qoran af Ingiriis) Qorshaha Soo kabashada Washington iyo tilmaanta joogtada ah ee lagusoo saaro Qorshaha. Qorshaha Safe Start ee soo Kabsashada Gobolka Washington kama hadlaayo daryeelka carruurta ama waxbarashada. Daryeelka carruurta ayaa sii furnaa wuxuuna sii wadayaa inuu shaqeeyo. Waxaan ku talinaynaa in Barnaamijyada Kaamka Maalintii ee Xagaaga iyo Carruurta ee ku jira tilmaantaan, inay bilaabaan shaqada marka sanadkooda caadiga ah dhammaado ayna ogaadaan in arintaani kaladuwan tahay gobalka oo dhan

Tilmaantaan waxay diirada saaraysaa farsamooyinka carruurta iyo shaqooyinka dhallinta oo yaraynaayay khatarta faafida cudurka COVID-19.

- Hadba intay bataan dadka la kulma dadka kale ee aan kamid ahayn dadka ay guriga iskula nool yihiin, dadba intay dadkaas isku dhawaadaan, iyo dheerarka mudadada ay isla joogaan, ayaay sii kordhaysaa khatarta faafinta COVID-19.
- Qoysaska awooda inay si amaan ah u dhawrtaan carruurtooda iyo dhalintooda jooga guriga waa inay sii wadaan hawshaas, laakiin waa fahmaynaa inaan arintaani mar kasta macquul ahayn.
- Carruurtu waa inay kaliya ka qaybgalaan barnaamijyada ku yaala deegaankooda, ee aaga ay dagan yihiin.

Noocyada Barnaamijyada ku jira tusmadaan:

- Barnaamijyada ruqsada ka haysta DCYF iyo Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP, Barnaamijka Waxbarashada iyo Caawimaada Ilmaha aadka U yaryar)
- Barnaamijyada gaarka ah ee ruqsada leh
- Kaamamka maalintii, ayna ku jiraan kaamamka adeegyada qaaska ah sida kaamamka ciyaaraha. Kaam kasta oo maalintii la adeegsado ayna ku jiraan nashaadaadku waa inuu sidoo kale raacaa Tilmaamaha Gudoomiyaha ee Nashaadaadka Ciyaaraha iyo iyo Tusmada CDC ee Ciyaaraha Carruurta (kaliya Ingiriisi).
- Dugsiga barbaarinta ee banaanka, ayna ku jiraan kuwa nus maalinka la dhigto iyo kuwa ruqsada laga dhaafay
- Barnaamijyada hormarinta dhallinta sida nashaadaadka iyo hawlaha ka caawiya dhalinta inay bartaan awoodaha bulshanimada, dareenka, jirka, iyo fahanka.

- Fursadaha waxbarashada ee la balaariyay, ayna ku jiraan barnaamijyada dhalinta ee dugsiga kadib iyo xagaayada kuwaasoo kobciya waxbarashada tacliinta iyo/ama dareenka bulshanimada, sida Naadiyada Wiilasha iyo Gabdhaha, barnaamijka hormarinta Dhalinta ee YMCA, iyo barnaamijyada kale ee ku salaysan dhaqanka iyo kuwa kale ee ku salaysan aqoonsiga. Kuwaan waxaa ku jira barnaamijyada lagu maal galiyo Barnaamijka Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Centers (Xarumaha Waxbarashada Bulshada ee Qarniga 21aad ee Nita M. Lowery).
- Waxbarashada tacliinta ee la balaarshay sida barnaamijyada kormeerka rasmiga ah, barnaamijyada casharada gaarka ah kaliya, u diyaar garoowga kuleejka
- Daryeelka Carruurtam Hormarinta Dhalinta, iyo Kaamamka Xagaaga ee Maalintii ee lagu sameeyo xarumaha fasalada K-12

Noocyada aan ku jirin tusmadaan:

- Kaamamka habaynkii lagu Dhaxo
- Nashaadaadka ay ku jiraan qayb kamid ah waxbarashada aasaasiga ah ee K-12 ama barnaamijyada waxbarashada gaarka ah

Mawduucyada

Tilmaanta guud 3
Dadka khatarta wayn Ugu Jira inay Xanuun Xun ka qaadaan cudurka COVID-19 3
Keenista iyo qaadista ilmaha 3
Baaritaanka Caafimaadka Marka xarunta lasoo galo 4
Yaraynta Faafinta 4
Kala fogaanshaha Dadka 5
Bixinta bareegyada ay u baahan yihiin shaqaaluhu 6
Ciyaarta banaanka 6
Waqtiyada cuntada iyo cuntooyinka fudud 6
Daryeelka ilmaha yar iyo Ilmaha Socod Baradka ah 7
Farsamooyinka nadaafada 7
Gafuur Ku xirashada Marada 8
Gaadiidka 8
Waxa ay tahay inaad samayso haddii qof uu yeesho astaamaha COVID-19 9
Ku laabashada barnaamijka kadib markii lagaa helay astaamaha COVID-19 9
Habraacyada nadaafada iyo daawaynta 10
Roogaga 11
Aaga Banaanka 11
Haawinta 11
Alaabta iyo Qalabka Gacanta Lagu Qabto 12
Ilo iyo Xog dheeraad ah oo Ku saabsan COVID-19 12

Tilmaanta guud

Ha u ogolaan carruurta, dhallinta, shaqaalaha, adeeg bixiyaasha, waalidiinta/masuuliyiinta, ama martida inay yimaadaan xarunta haddii ay:

- muujyaan astaamaha cudurka COVID-19 (kaliya af Ingiriis).
- Ay la joogeen* qof laga helay ama looga shakiyay cudurka COVID-19 14 kii maalmood ee lasoo dhaafay.

*Shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo shaqaalaha EMS ee xidha qalabka difaaca shaqsiga ah ee habboon (PPE) waa soo gali karaan.

Xaqiiji in shaqaalaha loo tababaray habraacyada caafimaadka iyo badqabka ee xaruntaada, ayna ku jiraan sida qofka looga fiirsho astaamaha cudurka, farxalka, inay kala fogaadaan, nadiifinta joogtada ah, iyo waxa ay samaynayaan haddii qof yeesho astaamaha COVID-19.

Gafuur xirka marada ah waa in ay gashtaan carruurta jira shan sano iyo kuwa kasii wayn iyo xubin kasta oo shaqaale ah oo aan kaligiis ka shaqaynayn meel xafiis ah ama gaari, ilaa in ay qabaan maahee difaac aad u adag si waafaqsan xeerarka iyo tilmaanta amaanka iyo caafimaadka ee Department of Labor & Industries (Waaxda Shaqaalaha iyo Warshadaha). Ka fiiri Shuruudaha Gafuur xirka iyo Maaskarada ee korona ayras (kaliya af Ingiriis) si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah.

Si joogto ah ula xariir qoysaska iyo shaqaalaha, oo adkee muhiimada ay leedahay inay guriga joogaan markay jiran yihiin, kala fogaanshaha dadka, nadaafada gacmaha, iyo sidoo kale adeegsiga gafuur xirka marada ah markay haboon tahay.

La soco xaadirida ilmaha iyo shaqaalaha iyo maqnaanshahooda, diyaarso xeerarka fasaxa iyo shaqada oo dookhyo badan leh, oo diyaarso dadka tababaran oo buuxsha booska shaqaalaha haddii shaqaaluhu maqan yihiin.

Dadka khatarta wayn Ugu Jira inay Xanuun Xun ka qaadaan cudurka COVID-19

Dadka khatarta wayn ugu jira* (kaliya af Ingiriis) inay dhibaato caafimaad ka qaadaan COVID-19 waa inay la tashadaan dhakhtarkooda markay ka baaraan dagayaan in ay baxshaan ama ka qaybgalaan daryeelka carruurta, fursadaha hormarinta dhalinta, ama kaamamka maalintii ee xagaaga.

Difaacyada shaqaalaha khatarta wayn ugu jira inay xanuuno xun ka qaadaan cudurka ayaa sii soconaysa sida ku cad Bayaanka 20-46 (kaliya Af Ingiriis).

Keenista iyo qaadista ilmaha

- Daji nidaamyo la xariira keenista iyo qaadista ilmaha oo keenaysa in qoysasku kala fogaadaan oo yaraynaysa baahida qoysaska ee galitaanka xarunta. Tan waxaa ku jiri kara kala horida dadka xiliyada ilmaha la keenaayo iyo marka laq aadaayo adoo u qaybinaaya kooxo kaladuwan, hal marin oo hal dhinac loo soconaayo, ku salaamida carruurta iyo dhalinta ayagoo gaariga ku jira, ama dhigista agabka tusaaya kala fogaanshaha meelaha la maraayo.
- Dhaq gacmaha ama adeegso jeelka gacmaha kahor iyo kadib intaan lasoo galin iyo intaan laga bixin xarunta. Haddii aad awoodo dhig jeelka gacmaha meel u dhaw meesha lagasoo galo xarunta. Jeelka gacmuhu waa inuu ahaadaa 60% aalkolo, uusan lahayn xarfiso markay macquul tahay, lana saaraa meel aysan gaarin carruurtu.

- Waalidiintu waa inay adeegsadaan qalimaantooda shaqsiga ah markay ilmaha keenayaan. Haddii soo galinta ilmuhu tahay mid elektarooniga ah, sii dadka istiraasho aalkolo leh oo 70% ay aalkolo tahay si ay u nadiifiyaasha shaashada ama keyboorka si joogto ah.
- Usoo jeedi qoysaska in mar kasta hal qof oo iskumid ah uu keeno uuna qaado ilmaha maalin kasta ayna ka dheeraadaan inay dad badan gaari iskula fuulaan markay suuragal tahay.

Baaritaanka Caafimaadka Marka xarunta lasoo galo

Ka fiiri astaamaha xanuunka dhammaan shaqaalaha, carruurta, iyo dhallinta albaabka xarunta lagasoo galo maalin kasta. Ka codso waalidka ama masuulka inay heerkulka ilmaha ku cabiraan guriga, ama xarunta adoo u jeeda, ugu yaraana lix fiit kuu jira (ama laba mitir). Xiliyada keenista iyo qaadista ilmaha ee qoyska ilmaha, ka fogoow ugu yaraan lix fiit (ama laba mitir).

Si aad u hesho xog dheeraad ah ama dookhyo la xariira hubinta heerkulka, ka fiiri tilmaanta CDC (kaliya Af Ingiriis).

Shaqaalaha, carruurta, iyo dhalinta ee qaba wax xanuun ah waa inay guriga joogaan. Waydii waalidiinta ama masuuliyiinta su'aalaha soo socda:

- Cunugaagu ma qabaa wax kamid ah astaamaha soo socda (kaliya af Ingiriis) oo aan loo tiirin karin xanuun kale? [maalinta koobaad ee barnaamijya cusub ama ilo/carruur cusub, fadlan waydii astaamaha ay qabeen sadexdii maalmood ee lasoo dhaafay (72 saacadood)]:
    - Qufac
    - Neefta oo ku yaraata ama ku adkaata
    - Qandho dhan 100.4°F ama ka badan ama dareenka ah inaad qandhaysan tahay
    - Cunne xanuun
    - Qarqaryo
    - Luminta dhadhanka ama urka oo cusub
    - Murqo xanuun ama jir xanuun
    - Lalabada/mataga/shubanka
    - Cabur/duuf - ee aan la xariirin xasaasiyaad xiliyeedka
    - Daal aan caadi ahayn
- Ma jiraa qof qoyskaaga kamid ah oo qaba astaamaha kore?
- Ilmahaagu/cunugaagu ma la joogay qof looga shakiyay ama qaba cudurka COVID-19?
- Ilmahaagu ma qaadanaayay wax daawooyin qandho jabin ah kahor intuusan xarunta daryeelka imaan?

Ha daryeelin ilmaha ama kurayga haddii jawaabta wax kamid ah su'aalaha kore ay tahay "Haa." Ka fiiri qaybta hoose ee "Ku laabashada xarunta kadib marka lagaa helay astaamaha COVID-19."

Haddii jawaabta dhammaan su'aalaha kore ay tahay "maya", ka fiiri cunuga astaamaha xanuunka, sida daaman xawiif ah, daal, hadii uu yahay ilmo yar ama ilmo socod barad ahna, xanaaq badan. U jirso ugu yaraan 6 fiit (ama laba mitir) ama agab idin kala dhexgala dhig adigga iyo ilmaha intaad wado qiimaynta.

Yaraynta Faafinta

Ku joogtee ilmaha iyo dhalinta koox yar oo shaqaale gaar ah u xilsaaran yahay. Tirada kooxdu waa inaysan wadarta guud ka badan 22 qof. Tan waxa ku jira dhammaan ilmaha, dhalinta, iyo dadka waawayn. Tusaale ahaan, laba qof oo waawayn iyo labaatan carruur ah ama dhallin yaro ah ama sadex qof oo waawayn iyo 19 ilmood. Koox kasta ha isla joogto maalinta oo dhan. Ha iskudarin kooxaha, ayna ku jiraan xiliyada furitaanka iyo xiritaanka xarunta, shaqaalaha koox kastana waa inay isla kuwii ahaadaan maalin kasta. Haddii aad awoodo, kooxuhu iskumid ha ahaadaan maalin kasta si loo yareeyo tirada carruurta, dhallinta iyo shaqaalaha guryaha kala duwan ka yimid ee isdhexgalaaya. Ka fiiri qaybta hoose qaabka bareegyo loo siiyo shaqaalaha si aad u hesho xog dheeraad ah.

Si loo fududeeyo kala fogaanshaha dadka ku jira kooxaha yaryar, kusoo koob qol kasta ama boos kasta wax aan ka badnayn 22 qof guud ahaan. Waxaad kala qaybin kartaa boosaska waawayn (sida gaymamka xajmiga buuxa ama meelaha la iskugu yimaado) adoo ka dhigaaya aagaga kala go'an oo barnaamijka lagu baxsho adoo kala xirid ku abuuraaya agabka sida dibaaladaha, kuraasta, ama miisaska si dadku iskugu jirsadaan lix fiit (ama laba mitir) kooxaha dhexdooda.

Kala fogaanshaha Dadka

Fuli talaabada kala fogaanshaha dadka (lix fiit; ama laba mitir) inta u dhaxaysa koox kasta inta ugu badan ee suuragalka ah. Abuur bad u dhaxeeya carruurta iyo dhalinta oo yaree cadadka waqtiga ilmaha iyo dhlaintu u isku dhawaanayaan. Awoodaada samaynta hawshaan waxay ku xirnaan doontaa da'aha carruurta iyo dhalinta iyo awoodahooda kobaca iyo jirka.

Tilmaamo farsamo oo aad ku joogtayn karto kala fogaanshaha dadka:

- Yaree tirada carruurta iyo dhallinta ku jirta xarun kasta oo barnaamij lagu baxsho.
- Yaree badka u dhaxeeya carrurta iyo dhalinta inta lagu jiro shaqooyinka miiska iyo xiliyada cuntada.
- Abuur nashaadaad aan u baahnayn inay jir ahaan isku dhawaadaan carruurtu.
- Nashaadaadka ciyaaruhu waa inuu sidoo kale raacaa Tilmaamaha Gudoomiyaha ee Nashaadaadka Ciyaaraha iyo iyo Tusmada CDC ee Ciyaaraha Carruurta (kaliya Ingiriisi). Tusaale ahaan, Wajiga 2 aad, nashaadaadka ciyaaraha ee dhalinta waa in lagu sameeyaa koox aan ka badnayn shan, marka kaamka maalintii oo ay dhigtaan koox carruur ama dhalin yaro 20 ah waa in loo qaybshaa kooxo yaryar oo shan-shan ah markasta oo ay samaynayaan nashaadaad ciyaareed.
- Carruurta iyo dhalintu waa inay lahaadaan qaybtooda agabka si loo yareeyo wadaagista alaabta, qalabka, iwm.
- Meesha ka saar sheey kasta oo aan si fudud loo nadiifin karin loogana dili karin jeermiska, ayna ku jiraan miisaska ciida iyo biyaha, xayawaannada boonbalada ah, iyo duubka lagu ciyaaro.
- Dhawrka kala fogaanshaha lixda fiit (ama laba mitir) oo yaree waqtiga la istaagaayo laymanka.
- Kordhi badka u dhaxeeya sariiraha ilmaha iyo sijaayadaha lagu seexdo bad dhan lix fiit (laba mitir) haddii aad awoodo. In lmuhu u seexdaan qaab isdhaaf ah (midba u jeesto dhanka lugaha ilmaha kale) ayaa kordhin karta badka u dhaxeeya madaxyada ilmaha jiifa.
- Kordhi hawada nadiifta ah ilaa inta suuragalka ah – adoo adeegsanaayay nidaamka neecaawda baxsha iyo/ama furaaya daaqadaha markay amaan tahay.
- Banaanka u bax wax badan.
- Ha isku keenin kooxo kaladuwan si ay u wada sameeyaan nashaadaad ama sababo kale.

Bixinta bareegyada ay u baahan yihiin shaqaaluhu

Joogtee tirada kooxaha yaryar. Shaqaalaha iyo dhalinta iyo carruurta ku jira koox kasta waa inay iskumid ahaadaan maalin kasta si looga hortago faafida fayraska. Waxaa ugu haboon in isku dheelitirka carruurta iyo shaqaaluhu u ogolaanayso in hal shaqaale uu bareeg qaato ayadoon loo yeerin shaqaale kale o booskiisa buuxsha kooxda yar.

Haddii aan taasi macquul ahayn ayna qasab tahay in qof kale lasoo galiyo qolka, waa in la raacaa talaabooyinkaan:

- Qof kasta oo wayn oo aan caadiyan qayb ka ahayn kooxda waa inuu farxashaa si degdeg ah markuu soo galo iyo ka baxaayo goobta.
- Qof kasta oo bareegyo bixinaaya oo aan caadiyan qayb ka ahayn kooxda waa inuu xidhaa gafuur xir maro ah mar kasta markuu ku jiro gobta kooxda.
- Ka fakar waqtiga marka aad keenayso dadka waawayn oo aan caadiyan kamid ahayn kooxda si loo yareeyo inuu isdhexgal dhaw la sameeyo carruurta. Tusaale ahaan, sii shaqaalaha bareegooda qadada marka ilmuhu jiifaan si shaqaalaha dheeraadka ah uu lix fiit ugu jirsado (ama laba mitir) carruurta intay nasanayaan; ama sii bareeg 10 daqiiqo ah marka shaqalauhu markaas bilaabeen nashaado cusub, oo wad ashaqayneed oon u baahnayn inay aad iskudhex galaan qof wayn; ama sii bareegyada marka kooxdu ay ku jiraan waxtiga banaanka loo baxaayo halkaasoo halista faafinta cudurku ay yartahay.

Shaqalaaha qaadanayaa bareegyada wa ainay ka fogaadaan ugu yaraan lix fiit (ama laba mitir) shaqaalaha kale.

Ciyaarta banaanka

Bixi ciyaarta banaanka adoo adeegsanaaya tookooyin kooxba mar galayso. Haddii laba ama ka badan oo kooxood ay banaanka u baxaan isku mar, wa inay isku jirsadaan ugu yaraan lix fiit (ama laba mitir) ayagoo jooga meel furan. Adeegso calaamado, calamo, xarig, ama astaan kale si aad u abuurto xaduudaha u dhaxeeya kooxaha. Haddii aad awoodo, u samee qalabka sida kubadda iyo xargaha laga boodo koox kasta. Mar kasta si degdeg ah u dhaq gacmaha kadib marka ciyaarta banaanku dhamaato.

Waxa ala marsan karaan kareenka difaaca qoraxda marka uu ilmaha soo siiyo waalidka ama masuulku ayadoon dhakhtar u qorin ama aan cadayn ka wadan dhakhtar caafimaad oo ruqsad leh haddii badeecadu tahay mid la ogolyahay in dukaannada lagasoo iibsado. La qabso tilmaanta gaarka ah ee u dagsan barnaamijkaaga. Adeeg bixiyaasha ruqsada haysta waa inay ogolaansho sanadle ah ka haystaan waalidka ama masuulka ilmaha si ay ilmaha ugu mariyaan kareemka difaaca qoraxda. Xog dheeri ah oo loogu talagalay adeeg bixiyaasha ruqsada leh ayaa laga heli karaa WAC 100-300-0215(3)(iv) (kaliya af ingiriis). Tilmaamaha isticmaalka kareenka ka hortaga qoraxda ee la marsado ee barnaamijyada kale waxaa laga heli karaa RCW 28A.210.280 (kaliya af Ingiriis). Dhaliinta iyo carruurta waawayn ayaga ayaa is marin karin kareenka qoraxda ka hortaga markay helaan kormeer ku haboon. Shaqaalaha ilmaha u marinaayay kareenka qoraxda waa inuu xidhaa gacmo gashi.

Waqtiyada cuntada iyo cuntooyinka fudud

Bixi cuntooyinka iyo rakaad xarunta barnaamijka kana hortag isku imaatinka kooxaha badan. Haddii aad bixiso cuntooyin iyo cunno fudud oo lagu cunaayo qolka wayn ee qadada ama hoolka cuntada,

kala qaybi waqtiyada cuntada, abuur bad u dhaxeeya kooxaha oo ka dheeroow in kooxuhu isku milmaan. Kala fogee carruurta iyo dhalinta sida ugu kala fog ee aad awoodo markay miiska fadhiyaan oo xaqiiji in miisasku ay ugu yaraan lix fiit isku jiraan (ama lama mitir). Iskuday in carruurta iyo dhalintu cuntadooda ula baxaan banaanka. Nadiifi oo daawada jeermiska mari miisaska kadib mar kasta oo koox wax ku cunto, oo iskuday inaad adeegsato saxanada halka mar la isticmaalo iyo agabka cuntada haddii aan alaabta si wanaagsan oo mayri karin, biyo loo raacin karin, loona nadiifin karin.

Meesha ka saar qaabka cunta wada cunista qoyska iyo cuntooyinka la wadaago, sii carruurta iyo dhalinta cuntadooda, oo xaqiiji in carruurta iyo dhalintu aysan wadaagayn cuntada. Adeegso stiraashada la dhiqi karo ee caaga ah ee miiska si aad ugu dhaqdo miisaska alwaaxa ah. Adeeg bixiyuhu (maahan carruurta ama dhalinta) waa inuu qaadaa maacuunta uuna cuntada baxshaa si loo yareeyo faafida jeermisyada. Ilmo kasta waa in saxan gaar ah cuntada loogu ridaa.

Daryeelka ilmaha yar iyo Ilmaha Socod Baradka ah

Ilmo yaryar iyo kuwa socod baradka ah ayaa u baahan in la qabto. Si ay naftooda u difaacaan, adeeg bixiyaasha daryeelka carruurta kuwaasoo daryeel siinaaya ilmaha yaryar iyo kuwa socod baradka ah waa inay xidhaan shaar wayn, oo gacmo dheere ah, oo badhanno leh oo ay ka dul gashadaan dharkooda ayna xidhaan taakada timaha ama ay timaha gadaal ku xiraan. Sida kor lagu sheegayba, shaqalauhu waa inay xidhaan gafuur xir maro ah ilaa in la joogistooda ilmuhu ay ku salaysan tahay difaac aad u sareeya (arag qaybta Gafuur Xirka si aad u hesho xog dheeraad ah).

Iska badal dharka kore haddii ilmuhu dheecaan ku daadsho. Badal dharka kore e ilmaha haddii dheecaan ku daato. Gali dharka oo duuban bac caag ah ilaa laga dhaqaayo. Ku duub ilmaha yar buste fudud markaad hayso. Daryeelayaasha ilmuhu waa inay farxashaan ayna dhaqaan meel kasta oo ay ilmuhu taabtaan (sida qoortooda ama gacantooda) kadib markay ilmaha qabtaan.

Farsamooyinka nadaafada

- Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 sikin ah adoo biyo tuubo kasocda adeegsanaayay. Ilmaha, dhalinta, iyo dadka waawayn waa inay farxashaan markay soo galaan ayna gudaha u galaan xarunta barnaamijka, kahor intaysan cunin cuntada ama cuntooyinka fudud, kadib markay banaanka kasoo laabtaan, kadb markay musqusha galaan, kadib markay xafaayad xirtaan ama ilmaha ka caawiyaan musqusha, kadib marka ay duuf iska fiifiyaan ama hindhisaan, iyo kahor intaysan aadin guriga. Ka caawi carruurta xaqijinta siday qaab sax ah ugu samayn lahaayeen tillaabadaan.
- Dhammaan barnaamijyada ayna ku jiraan kuwa banaanka lagu sameeyo, waa inay ahaadaan meelo leh aagaga farxalka oo ku filan goobta. Haddii ay qasab tahay in barnaamijku ku shaqeeyo meelo aan lahayn xarumo ku filan, aagaga farxalka oo ku meel gaar ah oo leh biyo socda waa in la abuuraa.
- Marka aadan haysan saabuun iyo biyo diyaar ah, adeegso nadiifyaha gacanta oo leh aalkolo 60% daawada aalkolada oo sida fiicanna aan lahayn xarfiso. Jeelka farxalka ee aalkolada ka samaysan badal uma ahan farxalka marka gacmuhu wadaq yihiin, kadib marka ilmaha xafaayada loo xiro ama musqusha la galo, ama kahor cuntada. Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo sida ugu dhakhsaha badan. Sida ku cad xeerarka daryeelka ilmaha, jeelalka aalkolada ka samaysan looma ogola ilmaha kayar da'da laba sano.

- Carrruurta, dhalinta, qoysaska, iyo shaqalaaha waa inay joojiyaan taabashada indhaahooda, sankooda, iyo afkooda oo aay ku taabtaan gacamahooda oo aysan dhaqin.
- Ku dabool qufacyada iyo hindhisooyinka tiish, kadibna tiishka ku rid qashinka. Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo ama jeelka farxalka.

Gafuur Ku xirashada Marada

Xirashada gafuur xirka marada ah ayaa gacan ka gaysan kara kahortaga faafida COVID-19 waana lagu talinayaa. Ka fiiri Tilmaanta Xirashada Gafuur Xirka Marada ah ee Washington State Department of Health (Waaxda Gobalka Washington uqaabilsan Caafimaadka) iyo Talooyinka CDC ee ku aadan Adeegsiga Xirashada Gafuur xirka Marada ah (kaliya af Ingiriis) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Dhanka shaqalaha, gafuur xirka marada ah waa inuu xirtaa qof kasta oo aan kaligiis ka shaqaynayn goobta, ilaa in ay qabaan maahee difaac aad u adag si waafaqsan xeerarka iyo tilmaanta amaanka iyo caafimaadka ee Department of Labor & Industries (Waaxda Shaqaalaha iyo Warshadaha). Ka fiiri Shuruudaha Gafuur xirka iyo Maaskarada ee korona ayras (kaliya af Ingiriis) si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah.

Carruurta iyo dhalinta da'doodu tahay shan ama kasii wayn waa inay xidhaan gafuur xirka marada ah markay joogaan xarunta daryeelka ilmaha, barbaarinta, ama kaamka maalintii markay gudaha ku jiraan. Ilmaha da'doodu tahay laba ilaa afar waa inay karaan maas garaatiga.

- Gafuurka xirka marada ah waa inaysan xiran:
    - Ilmaha kayar da'da laba sano.
    - Ilmaha qaba naafada ka hor istaagaysa inay si raaxo leh u xidhaan ama iskaga baxshaan gafuur xirka.
    - Dadka qaba xanuunnada neef mareenka ama dhibta ku tahay inay neefsadaan.
    - Dadka dhagaalka ah ama maqalkoodu culus yahay oo adeegsada dhaqdhaqaaqa wajiga iyo afka si ay dadka ula hadlaan.
    - Dadka uu ku booryio khabiir caafimaad, sharci, ama caafimaadka dabeecada in haddii ay xidhaan gafuur xirka ay khatar ku tahay qofkaas.
- Ilmaha iyo dhalintu waxay adeegsadaan difaacyada wajiga oo badal u ah gafuur xirka marada ah. Haddii la adeegsado, difaacyada wajiga waa in la gaarsiiyaa hoosta garka, dhagaha, waana inuusan duleelo ku lahayn dhafoorada. Indho shareer ayaa difaac dheeri ah bixi karan.
- Ilmaha yaryar waa in lala socdaan markay xiranayaan gafuur xirka waxayna u baahan doonaan in laga caawiyo xirashada gafuur xirka, iska bixntiisa, iyo inay la qabsadaan xirashada gafuur xirka.
- Xataa haddii la gashado gafuur xirka marada ah, waa muhiim inaad sii wado samayn kala fogaanshaha dadka ee haboon.
- Ilmaha iyo dhalinta ayaa iska bixin kara gafuur xirka si ay cunto u cunaan waxna u cabaan iyo markay banaanka u aadaan nasiino, jimicsiga jirka, ama nashaadaadka kale.

Gaadiidka

Ka dheeroow inaad gaadiid ku qaado ilmaha ama dhalinta ilaa heerka macquulka ah waqti xaadirkaan. Haddii ay qasab noqoto inaad gaadiid ku qaado, abuur bad u dhaxeeya dadka rakaabka ah. Tusaale, in hal qof ku fariisto kursigiiba layn kasta oo kuraasi ku taxantahay.

Gaadiidka isku dara kooxaha yaryar ee carruurta ah waa in laga fogaadaa. Ha furnaadaan daaqaduhu si ay kaaga caawiyaan yaraynta faafida fayraska. Gafuurka xirka marada ah waa in qof kasta xirtaa. Basaska ku nadiifi daawada nadiifnta oo shirkad kale ay ansixisay, nadiifyaha aan carafta lahayn ee cagaaran iyo maro istiraasho ah. Nadiifi oo daawada jeermiska mari qataarada. Daaqaduhu ha furnaadaan si looga hortago in kiimikadu isku aruurto kuwaasoo keeni kara dhibaatooyin dhanka indhaha iyo neef mareenka ah.

Si waafaqsan, tilmaanta CDC, ka dheeroow nashaadaadka iyo munaasabaadka socdalaka goobta iyo bandhigyada qaaska ah.

Waxa ay tahay inaad samayso haddii qof uu yeesho astaamaha COVID-19

Si aad ugu diyaar garoowdo suuragalnimada in ka qaybgalayaasha barnaamijka ama shaqaaluhu yeesheen astaamaha cudurka intay joogaan barnaamijka, barnaamijyadu waa inay diyaarsadaan qorshaha falcelinta iyo xariirka oo ay ku jirto inay la xariiraan shaqaalaha, qoysaska, iyo waaxaha caafimaadka ee deegaankooda (okaliya af Ingiriis).

Haddii ilmo, dhalin yaro ama xubin shaqaalaha ah yeesho astaamaha COVID-19 (fiiri astaamaha ku qoran baaritaannada caafimaadka ee bogga 3), ka fogee qofka dadka kale, ayado lagu kormeeraayo badka lixda fiit ah (ama laba mitir), ilaa qofka jiran oo xarunta ka baxaayo. Intay sugayaan ka bixida xarunta, qofka leh astaamaha xanuunka waa inuu xidhuu gafuur xir maro ah ama maaskaro haddii uu awoodi karo. Buufi meesha oo kadibna nadiifi oo ku shub daawada jeermiska meelaha qofka uu jogay kadib markuu baxo.

Qofka leh astaamaha waa inuu raacaan Tilmaanta DOH ee waxa la samaynaayo haddii aad leedahay astaamaha COVID-19 aadana la joogin qof laga helay COVID-19 (kaliya af Ingiriis). Ka codso shaqalaaha ama waalidka ama daryeelaka ilmaha inuu isla markaba u sheego barnaamijka haddii qofka laga helo COVID-19.

Haddii ilmaha, dhalin yarada ama xubinta shaqaalaha ah laga helo COVID-19, dhammaan xubnaha kooxda qofka cudurka laga helay ku jiray ee barnaamijka ku jirtay waa dadka la joogay qofka bukaanka waana inay karantiil galaan 14 maalmood. Ka fiiri "Waxa aad samayn karto haddii aad la joogtay qof laga helay cudurka korona fayras (COVID-19)" (kaliya af Ingiriis)?

Ku laabashada barnaamijka kadib markii lagaa helay astaamaha COVID-19

Xubin katirsan shaqaalaha, ilmaha, iyo dhalinta oo qaba astaamaha lagaga shakiyay ama laga helay COVID-19 waxay ku laaban karaan barnaamijka marka:

- Ugu yaraan (24 saacadood) laga joogo markii qofku bogsooday -- oo lagu qeexo inaan wax qandho ah ku qaban adoon cunin wax daawo qandho jabin ah astaamaha neef mareenkuna kaa yaraadaan sida qufaca iyo neef yaraanta;

  IYO

- Ugu yaraan 10 maalmood laga joogo markii astaamaha koobaad kasoo muuqdeen.

  AMA

- Laga joogo ugu yaraan 24 saacadood markii aad bogsootay IYO dhakhtar uu ku siiyo cadayn ah in ardayga aan looga shaki qabin ama laga helin COVID-19 uuna ku laaban karo xarunta daryeelka.

Haddii qofku aaminsan yahay inuu la joogay qof qaba cudurka COVID-19 laakiin aysan jiranayn, waa inay la socdaan caafimaadkooda iskana eegaan astaamaha qandho, qufac, neef yaraan, iyo astaamaha kale ee COVID-19 (kaliya af Ingiriis) inta lagu jiro 14 maalmood ee ka danbeeyay maalintii ugu danbaysay ee qofku la joogay qofka jiran ee qaba COVID-19. Waa inaysan aadin shaqada, daryeelka carruurta, dugsiga, ama waa inaysan tagin meelaha dadku ku badan yahay 14 maalmod.

Habraacyada nadaafada iyo daawaynta

Nadiifi, dhaq, oo daawada jeermiska mari meesha maalintii oo dhan. Raac tilmaanta ruqsada, laakiin kordhi inta jeer ee aad nadiifinayso goobta.

- Nadiifintu waxay meesha ka saaraysaa jeermisyada, wasaqda, cuntada, dheecaannada jirka, iyo agabka kale. Nadiifintu waxay kordhisaa faa'iidooynka nadiifinta iyo daawada jeermiska isticmaalkeeda.
- *Nadiifintu* waxay yaraysaa jeermisyada saaran meelaha dushooda ilaa heer amaan ah.
- *Adeegsiga daawada jeermiska* ayaa dilaysa jeermisyada saaran dusha sheey la nadiifyay.
- The U.S. Environmental Protection Agency (EPA, Wakaalada Difaaca Bii'ada ee Maraykanka) ayaa sharciyaysa kiimikooyinka nadiifinta iyo jeermis dilida. Haddii aad sifayn ama daawada jeermiska adeegsato adoon marka hore dhaqin meesha, waxay yaraynaysaa waxtarka kiimikooyinkaas waxayna ku reebi kartaa jeermisyo badan meesha.

Tilmaanta hadda ee nadiifinta iyo daawada jeermiska ku mayrida COVID-19 (kaliya af Ingiriis) ee kasoo baxday CDC ayaa sheegaysa in daawooyinka jeermiska ay ka diiwaan gashan yihiin EPA si loogu adeegsado fayraska cusub ee Korona. Arag liiska: Daawooyinka jeermiska oo lagula dagaalamo SARS-CoV-2 (kaliya af Ingiriis). Daawooyinka jeermiska ee ee lagu saleeyay maadada hydrogen peroxide ama ama aalkolada ayaa amaan ah. University of Washington ayaa haysa buug gacmeed sharaxaaya dookhyada nadiifinta amaanka ah iyo maadooyinka jeermiska dila (kaliya af Ingiriis) kuwaasoo si wanaagsan ula dagaalami kara COVID-19.

Haddii aad adegsato daawooyinka wax cadeeya iyo iskudarka biyaha si aad ugu disho jeermiska, iskugu dar barax dhan 4 qaado oo maado 6% cadayso ah rubuc liitar biyo caadi ah ama 5 qaado oo maado 6% cadayso tahay (1/3 koob) ood ku daryso garaafe biyo ah (1000 ppm). Si adag ugu nadiifi meelaha saabuun iyo biyo kana saar saabuunta iyo biyaha kahor intaadan ku shubin baraca daawada wax cadaysa ah. Ha qoyanaato meeshu ugu yaraan hal daqiiqo.

Markasta raac tilmaamaha daawada jeermiska ee galka daawada ku qoran:

- Ku adeegso daawada jeermiska meel aad ka helayso hawo. *Adeegsiga aadka u culus ee maadooyinka waa in la sameeyaa marka ilmaha iyo dhalintu aysan joogin xarunta meelaha gudaha ahna aad loo haawiyo kahor intaan shaqada xarunta lasii wadin.*
- Si fiican u qas daawada jeermiska.
- Ku haay daawada jeermiska meesheeda si ay usii saarnaayo mudada la rabo in qoyaanku jiro.
- Raac tilmaanta daawada ku dhagan iyo tilmaamaha PPEda sida galoofisyada, difaaca indhaha, iyo hawada.

- Kafogee dhammaan kiimikooyinka meelaha ilmuhu gaaraan.
- Barnaamijyadu waa inay lahaadaan Xaashida Xogta Badqabka (SDS) ee kiimiko kasta oo loo adeegsado.
- Waalidiinta, macalimiinta iyo shaqaaluhu waa inay bixin daawada jeermiska iyo nadiifiyaasha.

Xog dheeraad ah oo ku saabsan nadiifinta, adeegsiga daawada jeermiska iyo doorashada alaabaha amaanka ah ayaad ka helaysaa webseetka DOH COVID-19 (kaliya af Ingiriis). Haddii uu barnaamijkaagu yahay mid lagu baxsho dugsi dawladeed, iskuxir adeegsiga maadooyinka kiimikada ah iyo shaqaalaha dayactirka dugsiga. Nadiifi oo daawada jeermiska mari boonbalayaasha, qalabka, iyo meelaha dushooda ee xarunta barnaamijka. Nadiifi oo daawada jeermiska mari meelaha aadka loo taabto sida qataarada, gacannada tuubada biyaha, meelaha xarumaha lagasoo galo, iyo musqulaha. Adeegso istiraasho leh aalkolo ama 70% isopropyl si aad u nadiifiso keeyboorada iyo elektarooniyada. Aaga albaabka ayaa caadiyan u baahan nadiifinta caadiga ah ee joogtada ah umana baahna in daawada jeermiska lagu shubo. Farxalo kadib markaad nadiifiso.

Haddii kooxo carruur ama dhalin ah ay kasoo baxayaan meel ayna u guurayaan meel kale xiliyada tookaysiga, dhammee nadiifinta intaan koox cusub galin aagaan. Nadiifi oo daawada jeermiska mari meelaha aadka loo taabto habayn kasta kadib marka dhalinta iyo ilmuhu ka baxaan.

Roogaga

Buufi maalin kasta marka carruurta iyo dhalintu aysan joogin Buufinnada ay ku xiran yihiin HEPA (hawada tayada badan ee gaarka ah) ama bacaha buufinta ee HEPA ayaa kaa caawinaayay meesha ka saarida boorka iyo qaybaha. Adeegso buste ama shukumaan saaran meel kaarbad yaalo meesha ay fariisanayaan ilmaha yaryar ama ilmaha socod baradka ah. Barnaamijyada daryeelka ilmaha ee ruqsada leh, raac heerarka u dagsan daryeelka ilmaha ee ku aadan inta jeer ee ay tahay inaad shaanbo ku dhaqdo roogga (jadwallada nadaafada ee WAC 100-300-0241(11)) (kaliya af Ingiriis).

Aaga Banaanka

Aaga banaanka, sida meelaha lagu ciyaaro ee daryeelka ilmaha, dugsiga barbaarinta iyo beeraha raaxada, ayaa caadiyan u baahan nadiifin caadi ah, laakiin uma baahna in daawada jeermiska lagu shubo.

- Haku buufin daawada jeermiska garoonada ciyaarta ee banaanka—umas fiicna dhaqalaaynta agabka mana ahan qaab la cadeeyo inuu ka difaacaayo COVID-19 dadwaynaha.
- Meelaha aadka loo tabato ee ka samaysan bacaha ama biraha, sida meelaha gacanka la qabto ah ama biraha geeska jaranjarada, waa in si joogto ah loo nadiifyo.
- Nadiifinta iyo marinta daawada jeermiska meelaha alwaaxa ah (agabka lagu ciyaaro, kuraasta dhaadheer, miisask) ama daboolada garoonka (dhoobada, ciida) laguma talinaayo.

Haawinta

Ma jirto nadiifin ama daawo ku shubid gaar ah oo loo sameeyay nidaamyada aaladaha wax kululeeya, iyo kuwa hawada, mashiinka hawada (HVAC). Haawintu waa qayb muhiim u ah dhawrista hawada gudaha guriga. Sii waqtiga banaanka la joogo oo dheeraad ah, fur daaqadaha badanaa, oo balaari nidaamka HVAC si aad u ogolaato in hawada ugubadan oo banaanka ka timid usoo gasho xarunta barnaamijka. In loo adeegsado marwaxadaha sababo qaboojin waa caadi. Waa inay babiyaan meelo aan ku aadanayn dadka.

Alaabta iyo Qalabka Gacanta Lagu Qabto

Yaree agabka la wadaago kuna soo koob kuwa aad si fudud u nadiifin karto, u sifayn karto uguna shubi karto daawada jeermiska. Nadiifi oo sifee alaabta iyo Qalabka Gacanta Lagu Qabto si joogto ah iyo mar kasta oo la isticmaalo kadib. Qasacyo ama bokisyo magaca qofku ku qoran yahay ayuu adeegsan karaa ilmo kasta ama cunug kasta. Tusaalayaasha waxaa kamid ah qasacyada dareemaha, agabka farshaxanka, iwm. Adeegso qasacyada gaarka ah ee boonbalayaasha ilmo kasta ama cunug kasta maadaama ay afka gashanayaan boonbalayaasha.

Alaabaha qaar lama dhaqi karo lamana nadiifin karo. Alaabahaan waxaa ku jira waxyaabaha sida burka lagu ciyaaro iyo miisasbka dareenka ama biyaha, xayawaanada boonbalada ah, iyo dharka lagu labisto. Waa in alaabahaan laga saaraa xarunta ilaa in qof walba mid u gaar ah isticmaalo maahee magaciisana lagu qoro. Isku badal boonbalayaasha shaqada ka baxsan mar uun, si kuwa la isticmaalay loo dhaqo loona sifeeyo. Buugaagta iyo alaabaha kale ee xaashida ah maaha khatar wayn oo faafinaysa fayraska.

Ilaha COVID-19 ee Daryeelka Carruurta, Hormarinta Dhalinta iyo Kaamamka Maalintii ee Xagaaga (kaliya af Ingiriis)

- DOH: Ilaha iyo Talooyinka Kalkaalisad aiyo Maamulaha Dugsiga ee Fasalada K-12
- DOH: Farxalka Looga Hortagaayo Cudurka gudaha Dugsiga
- DOH: Nadiifinta Fasalka - Tilmaamaha Macalimiinta
- DOH: Nadaafada iyo Jeermis Dilida Dugsiyada Amaanka U ah Dadka neefta qaba
- DOH: So jeedinta ama Amarka Xiritaanka ee Xarumaha Daryeelka Carruurta
- L&I: Shuruudaha Badqabka iyo Caafimaadka ee Goobta shaqada ee Shirkadaha loo Shaqeeyo
- L&I: Maaskaraatigee Loo xiranayaa Shaqada?
- CDC: Tilmaanta Ku meel gaarka ah ee Dugsiyada iyo Daryeellada Ilmaha
- CDC: Tilmaanta Kaalmaatiga ah ee Barnaamijyada ee Wali Furnaa
- CDC: Ka fiirsashada Kaamamka Dhalinta iyo Xagaaga
- AAP: Gafuur Ku xirashada Marada ee Carruurta inta Lagu jiro COVID-19
- Kaliya Ilmaha: Barnaamij Shactiro ah oo Ka hadlaaya Korona fayraska cusub
- Talooyinka Daryeelka Carruurta ee Public Health Seattle-King County (Caafimaadka Dadwaynaha ee Degmada King)
- Xogta Snohomish Health District (Caafimaadka Degmada Snohomish) COVID-19 ee Xogta Dugsiyada iyo Xarumaha Daryeelka Carruurta

Ilo iyo Xog dheeraad ah oo Ku saabsan COVID-19

Hel xogtii ugu danbaysay ee Xaalada hadda ee COVID-19 ka jira Washington, Amarada Gudoomiye Inslee', astaamaha xanuunka, sida uu ku faafo, iyo sida iyo goorta dadku ay tahay inay isbaaraan (kaliya af Ingiriis). Arag Su'aalaha badanaa La iswaydiiyo (kaliya af Ingiriis) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Khatasrta COVID-19 maaha mid la xariira isir, qoomiyad, ama wadan. Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka (kaliya af Ingiriis). La wadaag xog sax ah dadka kale si aad meesha uga saarto xanta iyo xogta khaldan inay faafaan (kaliya af Ingiriis)

- Faafida Korona Fayras cusub ee 2019 (CONVID-19) ee WA State Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Washington)
- Gurmadka Gobalka Washington ee Korona Fyaras (COVID-19)
- Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada
- CDC Korona fayras (COVID-19)
- Ilaha Yaraynta Takoorka

Ma qabtaa su'aalo dheeraad ah oo ku saabsan COVID-19? Wac laynkeena tooska ah: **1-800-525-0127.** Si aad u hesho adeegyada turjumaanka, Riix **#** markay kuu jawaabaan **kadibna dheh Somali.** (Wuxuu furan yahay inta u dhaxaysa 6 a.m. ilaa 10 p.m.) Wixii su'aalo ah oo la xariira neefsigaaga, baaritaanka cudurka COVID-19, ama natiijooyinka baaritaanka, fadlan la xariir dhakhtarkaaga. Si aad dukumiintigaan oo qaab kale u ah u dalbato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimeel udir civil.rights@doh.wa.gov.