

Mowduuca	Taxadarada Caadiga Ah: Guryaha Qoyska ee Dadka Qaangaarka Ah
Si aad gacan uga gaysato kahortagga faafidda caabuqqa, isticmaal taxadarada caadiga ah ee loogu talagalay daryeelka dhammaan dadka deegaanka.	
Nadaafada Gacanta	Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo muddo 20 ilbiriqsi ah ama isticmaal gacmo-marsiga aalkolada laga sameeyay (ABHR) ilaa gacmahaaga ay ka qalalaan.
	Isticmaal saabuun iyo biyo haddii wasakh ama dheecaano ka yimid jirka aad ku aragto gacmahaaga. Hagista Nadaafada Gacanta Nadaafada Gacanta Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada)
	U diyaari ABHR, saabuun iyo biyo si ay u helaan dadka deegaanka, shaqaalaha, iyo soo booqdayaasha. Shaqaaluhu waxay caawin karaan dadka deegaanka haddii ABHR aanay ammaan u ahayn inay iskood u isticmaalaan.
Nadaafada Neefsashada /Aadaabta Qufaca	U sheeg dadka inay dadaan afkooda iyo sankooda marka ay qufacayaan ama hindhisayaan. Halmar isticmaal xaashiyaha istiraashada ah oo ku tuur haan qashin oo aan la taabanaynin. Boorka Dabool Qufacaaga Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington)
PPE	Qalabka Difaaca Shakhsiyeed (PPE): ayaa la isticmaalaa si uu kaaga ilaaliyo inay ku soo gaaraan dheecaanada kale ee jirka. Waa inaad qalabka PPE oo ku filan u diyaarisaa dadka deegaanka, shaqaalaha, iyo soo booqdayaasha guriga si ay u isticmaalaan haddii dadka deegaanka ay xanuunsadaan.
	Badbaadada: U xiro (u gasho) oo isaga bixi (isaga siib) si badbaado ah si aad isaga ilaaliso inaad wasakh isa soo gaarsiiso. Calaamada Xirashada/Siibista Qalabka PPE ama Calaamada Xirashada/Siibista ee CDC
	Galoofisyada: Isticmaal galoofisyo haddii ay tahay inaad taabato dhiig, dheecaano jir, gudaha afka qof, boogaha maqaarka ee furan, iyo sheeyaasha wasakhaysan.
	Jaakadaha dheer: Xiro jaakad dheer haddii dharkaaga ama maqaarkaaga uu soo gaari karo dhiig ama dheecaanada jirka.
	Afxirka iyo Difaaca Indhaha: Isticmaal afxir iyo difaaca indhaha inta lagu guda jiro hawlaha daryeelka qofka meesha deggan ee keeni kara firdhidda ama buufinta dhiiga ama dheecaanada jirka.
	Neefsiiyayaasha: Isticmaal qalabka neefsashada N95 oo si fiican kuula eg si aad isaga ilaaliso jeermiska ku faafa hawada. Bixiyaha daryeelka caafimaadka ee qofka meesha deggan ama waaxdaada caafimaadka ee maxalliga ah ayaa kuu sheegi kara marka tani ay lama huraan tahay.
Qalabka Daryeelka iyo Deegaanka Qofka Meesha Deggan	Nadiifi oo jeermiska ka-dil qalabka daryeelka ee qofka meesha deggan kahor iyo kadib isticmaal kasta iyo isla markiiba haddii aad ku aragto dhiig ama dheecaanada jirka, ama wasakh ku taallo qalabka daryeelka ee qofka meesha deggan Isticmaal jeermis-dile ka diiwaangashan EPA si aad ugu nadiifiso qalabka iyo qololka qofka meesha deggan.
	Samee qorshe si joogta ah aad ku nadiifiso jeermiskana uga disho adigoo isticmaalaya jeermis-dile ka diiwaangashan EPA . Waxaad u baahan kartaa inaad marar badan nadiifiso haddii qofka meesha deggan uu jirran yahay.
	Ogow sida si badbaado ah la isugu qaso warankiilada. Ku Nadiifinta iyo Jeermis Ku Dillida Warankiilada CDC
	Mitirada gulukoosta waa mashiino cabbiro sonkorta dhiigga. Haddii aad mitirada gulukoosta u isticmaasho dadka deegaanka, qofkasta oo meesha deggan waa inuu lahaadaa mitirka lagu cabbiro gulukoosta oo u gaar ah. Mitirada gulukoosta ee shakhsi ahaaneed waxay cudurada kadhaha dhiigga ku faafin karaan dadka kale ee deegaanka. Mitirada gulukoosta ee shakhsi ahaaneed ma loo nadiifin karo oo si ku habboon jeermiska loogama dili karo. Kahortagga Caabuqa Kadhaha Cabbiraada Gulukoosta ee CDC

Dhar-dhaqaalka	Ha hurgufin dharka wasakhda ah. Jeermis ayaa sidan kugu soo gaari kara adiga iyo dadka kaleba. Si wayn oo gaar ah u dhaq dharka wasakhaysan (ee leh dhiigga iyo dheecaanada jirka). Isticmaal taxadarada caadiga ah marka aad taabato dharka wasakhda ah.
	U dhaq oo u qallaji dharka si waafaqsan tilmaamaha shirkadda soo saartay. Isticmaal heerkulka ugu kulul marki ay suurtoagal tahay.

Mowduuca	Taxadarada Caadiga Ah: Guryaha Qoyska ee Dad ka Qaangaarka Ah	
Dhaqamada Durista Badbaadada ah	Cirbadaha ama saliingayaasha ha u isticmaalin wax ka badan hal qof oo meesha deggan. Tan waxaa ku jira saliingayaasha horay loo sii buuxiyay iyo agabka kale sida qalimada insuliinta.	
	Weelasha daawada u isticmaal cirbad cusub iyo saliinge cusub wakhti kasta. Cirbad cusub iyo saliinge cusub ayaa loo baahan yahay xitaa halka qof ee meesha deggan. Ololaha Halka iyo Kaliga Ah Badbaadada Durista CDC	
	Cirbadaha ku diyaari meel nadiif ah oo ka fog saxamada sinkiyada iyo ilaha biyaha.	
Cirbadaha iyo Caaradaha Kale	Isla markiiba weel aan duleelsami karin ku gur waxyaabaha caarada leh ee la isticmaalay, sida cirbadaha, mudacyada, iyo sakiimaha. Weelasha Lagu Guro Waxyaabaha Caarada Leh Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka)	
	Dib meel ha u dhigan, ha qalloocin, ama ha jabin cirbadaha la isticmaalay.	
	Ha buux-dhaafin weelasha lagu guro waxyaabaha caarada leh.	
Meeleynta Qofka Meesha Deggan	Halka Qol Qofka meesha deggan waa inuu lahaadaa hal qol (marki ay suurtagal tahay) haddii uu qabo: - jirro si fudud ugu faafi karta dadka kale - dheecaano jirka ah oo badan (sida shuban ama boog furan, tusaale ahaan) - xaalad u sahlaysa inuu jirrado (difaaca jirka uu liito)	Qolka La Wadaago Haddii hal qol aan loo helin karin qofka meesha deggan ee jirran, dooro qof ay isla dagaan (marki ay suurtagal tahay) kaasoo: - difaaca jirkiisa uusan liidan - aan lahayn boog furan ama tuubo ku xiran - booskiisa ku ekaanaya
Waxbarashada Shaqaalaha	Shaqaalaha ku tababar taxadarada caadiga ah ee ay ku jiraan: - Nadaafada gacanta - Aadaabta qufaca - Nadiifinta qalabka daryeelka iyo deegaanka qofka meesha deggan	- Isticmaalka PPE - Dhar-dhaqaalka - Dhaqamada caaradaha iyo durista badbaadada ah - Meeleynta qofka meesha deggan
Maareynta Cudur-dillaaca	Shaqaalaha ku tababar sida xogta cudurada dillaaca loola wadaago waaxda caafimaadka ee maxalliga ah, dadka deegaanka, shaqaalaha, iyo xubnaha qoyska iyo soo booqdayaasha. Taxadarada Takoorka ee CDC	
Respiratory Protection Program (RPP)	Shaqaaluhu waa inay dhammeystiraan waydiimaha qiimaynta caafimaadka kahor inta aan la isla ekeysiiin qalabka. Waydiimaha waxaa dib-u-eega xirfadle daryeelka caafimaadka qaabilsan oo shati haysta. Tababar oo qalabka la ekeysii shaqaalahaaga wakhtiga shaqo ka qorista iyo si sanadle ah si ay u isticmaalaan N95. Waa inay sheeyaasaan soo socdo ay guriga kuu yaalaan: Respiratory Protection Program (Barnaamijka Difaaca Neefsiga) qoran oo cusboonaysiisan - ee shaqaale kasta oo bixinaya daryeelka qofka meesha deggan, hadda ah: warqadooda talo-bixinta qiimaynta caafimaad ee diiwaanka la ekeysiiinta qalabka iyo diiwaanka tababarka	
Ilaha	Infection Control Assessment and Response (ICAR, Qiimaynta Xakamaynta caabuqa iyo Jawaabta) Washington State Department of Health Project Firstline (Mashruuca Safka Hore) Washington State Department of Health Four Steps to Food Safety (Afar Tallaabo oo Loo Qaado Badbaadada Cuntada) CDC	

Kani waa dukumiinti waxbarasho. Ha u isticmaalin ujeedooyin sharciyeed. Haddii aad qabto su'aal sharci, fadlan la xiriir RCSPolicy@dshs.wa.gov ama [Maareeyahaaga Goobta ee Adeegyada Daryeelka ee Goobta La Deggan Yahay](#)

DOH 420-486 July 2024 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov

