

Liiska Hubinta Warshadaha ee Hagidda Kahortagga COVID19

Cusbooneysiintii ugu danbaysay: *Jun 10, 2020*

Gobolka Maine wuxuu qaatay qaab la qorsheeyay, oo ay taageerayaan sayniska, khibradaha caafimaadka dadweynaha, iyo iskaashiga warshadaha, si loogu oggolaado ganacsatada Maine inay si amaan ah u furaan marka waqtigu ku habboon yahay. Qorshaha waxaa laga heli karaa www.maine.gov/covid19/restartingmaine.

Tani waa mid ka mid ah dukumiintiyada hagida warshadaha badan oo Gobolka uu u diyaarinayo meheradaha si ay ugu diyaar garoobaan inay buuxiyaan tilmaamaha caafimaadka isla markaana si nabadgelyo leh dib ugu furaan. Fadlan hubso inaad ku lammaanayso dukumantigan dukumantiga hagidda guud ee khuseeya dhammaan warshadaha, kaas oo laga heli karo maine.gov/decd.

Fadlan ogsoonow: Dukumantigan waa la cusbooneysiin karaa marka la helo macluumaad dheeri ah iyo ilo.

Wejiga 1aad: Timo-jaridda iyo Qurxinta - Timaha

Dhammaan amniga jira, nadaafadda iyo heerarka xakamaynta caabuqa ee ay dejisay Barnaamijka Ruqsadda Qurxinta iyo Timo-jaridda wali waa shaqaynayaan lana dhaqan gelinayaa. Tixraac, Cutubyada Sharciga ee 20 iyo 26, kuwaas oo laga heli karo <https://www.maine.gov/sos/cec/rules/02/chaps02.htm#041>

Hagaha Guud

- Wuxuu uga baahanyahay dhammaan shaqaalaha, iibiyaasha, iyo macaamiisha inay joogteeyaan 6 cagood (fiit) oo ah kala-fogaanshaha masaafada jireed ee shakhsiyaadka aan ka tirsanayn qoyskooda markasta oo ay suurogal tahay.
- Wuxuu uga baahanyahay dhammaan shaqaalaha, iibiyaasha, iyo macaamiisha inay xirtaan maaskaro, iyadoo la raacayo talo-bixinnada CDC iyo Amarada Wareegtada la xiriira ee ka socda Xafiiska Guddoomiyaha.
 - Macluumaad ku saabsan sida saxda ah ee loo isticmaalo daboolidda wejiga waxaa laga heli karaa CDC (eeg: [Isticmaalidda Daboolidda Wejiga Si Loo Caawiyo Yaraynta Fidinta COVID-19](#)).
- Tirada shaqsiyaadka ku soo ururi kara meel la wadaago waa inaysan ka badnayn xadka uu dajiyay Amarka Wareegtada ee Guddoomiyaha.
 - Joogtaynta kala-fogaanshaha jireed ee ah 6 cagood (fiit) iyo xirashada daboolka wejiga ayaa ah agabyada ugu muhiimsan ee looga hortago isu-gudbinta dhibcaha neefsashada ee ka dhex dhaca shakhsiyaadka. Haddii boos gudaha ah uusan xallin karin xaddiga isu imaatinka iyada oo aan loo hoggaansamin shuruudaha kala-fogaanshaha lix-da cagood ah, imaanshaha waa in la xaddidaa si loo oggolaado u hoggaansanaanta noocaas ah.

Shaqaalaha

- Shaqaaluhu waa inay tixgeliyaan haddii ay si amaan ah u shaqayn karaan haddii ay qabaan wax ka mid ah shuruudahan kormeerayaashuna waa inay ka wada hadlaan halista ka iman karta shakhsiyaadka leh waxyaabaha soo socda:
 - Dadka 65 jirka ah ama ka weyn
 - Dadka ku nool guryaha daryeelka waayeelka ama xannaanada muddada-dheer
 - Dadka da'a kasta ah ee leh Xaaladaha caafimaad ee salka ku haya, gaar ahaan haddii aan si wanaagsan loo xakamayn, oo ay ka mid yihiin:
 - Dadka qaba cudurka sambabada ee dabadheeraada ama neef-qabatowga dhexdhexaadka ah ama aadka u daran.
 - Dadka qaba xaaladaha wadnaha ee halista ah
 - Dadka difaaca jidhkoodu hooseeyo: xaalado badan ayaa ku keeni kara qofka inuu difaaciisu hoosee, oo ay ka mid yihiin daaweynta kansarka, cabista sigaarka, beeridda dhuuxa ama xubnaha, yaraanta difaaca jirka, HIV ama AIDS si liidata loo xakameeyay, adeegsiga muddo dheer corticosteroids iyo daawooyinka kale ee diciifiya difaaca jirka.
 - Dadka qaba buurnida daran (tusaha miisaanka jirka [BMI] ah 40 ama ka badan)
 - Dadka qaba macaanka (sonkorowga)
 - Dadka qaba cudurka kelyaha dabadheeraada ee ku jira sifaynta
 - Dadka qaba cudurka beerka
- Shaqaaluhu waa inay joogaan guriga haddii ay xanuunsan yihiin. Kormeerayaashu waa inay weyddiiyaan dhammaan shaqaalaha inay iskood iskaga baaraan calaamadaha COVID-19 iyadoo la adeegsanayo mid ka mid ah qaababkan soo socda:
 - Adeegso foomka baaritaanka elektiroonigga ah ama barnaamij-ku-saleysan, sida Iska-hubinta Koronafayras oo laga heli karo [bogga intarnatka fedaraalka ee CDC](#).
 - Is-baadh adoo isticmaalaya su'aalaha soo socda:
 - Miyaad buktaa mise waxaad daryeelaysaa qof buka?
 - Labadii toddobaad ee la soo dhaafay, miyaad la kulantay qof laga helay cudurka 'COVID-19'?
- Hagaaji hab-dhaqanada tababbarka si loo xaddido tirada dadka ku lugta leh oo u oggolaato kala-fogaanshaha 6 cagood (fiit); Adeegso tababbar ficiil/muuqaal/maqal ah markay suurtagal tahay.
- Sii shaqaalaha tababbar ku saabsan:
 - nadiifinta gacmaha
 - tilmaamaha kala-fogaanshaha jireed iyo waxyaabaha laga fillaayo
 - la socoshada caafimaadka qofka
 - xirashada, iska saarista, iyo tuurista habboon ee qalabka ilaalinta qofeed
 - dhaqidida daboolka wejiga iyo labiska: [Nadiifinta iyo Jeermis-tirka Qalabkaaga, Sida loo Jeermis-tiro: Dhaqid](#) (CDC)
 - habraacyada nadiifinta, oo ay ku jiraan sida si nabdoon oo wax ku ool ah loogu adeegsan karo sahayda nadaafadda: [Haqidda Nadiifinta iyo Jeermis-tirka Meelaha Dadweynaha, Goobaha Shaqada, Goobaha Ganacsiga, Duqsiyada iyo Guryaha](#)(CDC)
- Tixgeli jy tababbarka shaqaalaha farsamooyinka degdegga ah ee badbaadada.

Tixgelinta Dhismaha

- Qaad tallaabooyin aad ku horumarinayso hawo-qaadashada dhismaha.
 - Kordhinta boqolleyda hawada dibedda (tusaale ahaan, adoo adeegsanaya qaababka economizer ee howlaha HVAC) suurtagal ahaan ilaa 100% (marka hore xaqiiji waafaqsanaanta awoodaha nidaamka HVAC ee heerkulka iyo xakamaynta huurka iyo sidoo kale la jaan qaadista tixgelinta tayada hawada dibedda/gudaha).
 - Kordhinta isku-darka hawo-mareenka meelaha bannaan, haddii ay suurtagal tahay.
 - Jooji xakamaynta hawo-qaadashada (DCV) ee yaraynaya hawo siinta ku saleysan heerkulka ama degganaanshaha.
 - Tixgeli adeegsiga hawo-qaadashada dabiiciga ah (tusaale, furista daaqadaha haddii ay suurogal tahay oo ay tahay badbaado inaad sidaas yeeshid) si loo kordhiyo badhxinta hawada bannaanka marka ay xaaladaha deegaanka iyo shuruudaha dhismuhu oggolaadaan.
- Qaad tallaabooyin aad ku hubinayso in dhammaan nidaamyada biyaha iyo astaamaha (tusaale ahaan, ilaha biyaha laga cabbo) ay ammaan yihiin in la isticmaalo kaddib xiritaanka xarunta ee muddada dheer si loo yareeyo halista cudurka Legionnaira iyo cudurada kale ee la xiriira biyaha.
 - Tixgeli xaddidaadda adeegsiga ilaha biyaha si dib loogu buuxiyo keliya tilmaanta shaqsiyaadka inay maydhaan ama ay nadiifiyaan gacmaha kaddib isticmaalka.

Adeegyada Macaamiisha

Boggan liiska hubinta ah waxaa lagu dabaqi karaa oo keliya adeegyada timaha.

- Ballamaha
 - Ballamada qorshaysan ee leh waqti ku habboon oo u dhexeeya ballamaha si loo yareeyo tirada macaamiisha ee isku imanaya hal waqti iyo in la oggolaado waqti si sax ah loo nadiifiyo oo loo jeermis-tiro inta u dhaxaysa macaamiisha.
 - Loo-shaqeeyayaasha waa in lagula xisaabtamo iyaga oo u oggolaanaya shaqaalahooda in ay helaan waqti ku filan oo loogu oggolaado in jeermis-tir habboon la isticmaalo iyada oo aan dib looga fiirsan.
- Calaamad
 - Soo dheji calaamad sheegaysa in adeegyada aan loo fidin doonin ama aan la siin doonin qof kasta oo muujinaya astaamaha fayraska COVID-19.
- Weydii macmiil kasta su'aalahan soo socda: wakhti kahor, goorta ay qabsanayaan ballanta iyo marka ay soo galayaan dukaanka
 - Miyaad yeelatay qufac ama cune-xanuun?
 - Miyaad yeelatay xummad ama miyaad dareemaysa xummad?
 - Neeftu ma ku qabanaysaa?
 - Miyaad lumisay dhadhanka ama urta?
 - Miyaad ag joogtay qof muujinaya astaamahan 14-kii maalmood ee la soo dhaafay?
 - Ma la nooshahay qof xanuunsan ama karantiil ku jira?
 - Miyaad gobolka ka maqnayd 14-kii maalmood ee la soo dhaafay?
- Dadka ka xaddid goobta ganacsiga
 - U arag macaamiisha ballanta oo keliya.
 - Jadwalka ku samee taleefan ama onlayn.

- Ilaali kala-fogaanshaha jireed ee goobaha sugitaanka ama tixgeli xidhitaanka gebi ahaanba.
- Weydiiso macaamiisha inay bannaanka gaarigooda ku sugaan ama haddii aysan suurtagal ahayn, albaabka ganacsiga oo ugu yaraan 6 cagood (fiit) ay u dhaxayso macaamiisha illaa inta la gaarayo ballanta loo qabtay.
- Ilaali kala-fogaanshaha jireed mar kasta.
- Kala-durugsanaanta u dhaxaysa dadka ee goobta ganacsiga qurxinta waa inay ahaataa ugu yaraan lix cagood (fiit), marka laga reebo marka shaqaaluhu u adeegayaan macaamiisha.
- Tixgeli kala dheereyn dheeri ah oo udhaxeysa saldhigyada shaqada, qaybiyayaasha gaashaanka, iyo/ama sameeyso jadwal shaqo oo ka duwan si tan loo gaaro.
- Waktigan, jooji daweynta nafisaada gacanta iyo sidoo kale masaajaynta maqaarka madaxa, qoorta, iyo garbaha.

Qalabka Ilaalinta Shakhsiyeed, Qalabka, iyo Dharka (dhammaan xirfadleyda)

- Xirashada maaskaraha - ma aha daboolidda wejiga
 - Shaqaalaha goobta, oo ay kujiraan mulkiilayaashu waa inay xirtaan maaskaro marwalba (ilaa iyo inta aysan jirin xaalad ay ku yaraan maaskarada wejigu daryeelka caafimaadka).
 - Sii shaqaalaha macluumaadkii ugu dambeeyay ee COVID iyo tababbarka xirashada, saarista, iyo tuurista badbaadada leh ee qalabka ilaalinta shakhsiyeed sida gacmo geshiyada iyo maaskarada.
 - Ka codso macaamiisha inay xirtaan daboolka wejiga marwalba (ilaa iyo inta aysan jirin xaalad ay ku yaraan maaskarada wejigu daryeelka caafimaadka).). Tixgeli inaad siiso macaamiisha dabool, gaar ahaan maaskaro dabacsan oo dhegaha gala.
- Dahaadhka Wejiga
 - Shaqaalaha waa inay xirtaan dahaadhka wejiga marka ay u adeegayaan macaamiisha, haddii la heli karo. Haddii dahaadhka wejiga aan la heli karin, sida ay u kala horreeyaan, isticmaal indho-gashi, ama muraayadaha indhaha.
- Marada Dhuunta Lagu Xirto
 - U xidh macmiil kasta marada dhuunta oo nadiif ah.
 - Maydh marada dhuunta lagu xirto inta udhaxaysa macmiil kasta, ama tixgeli inaad isticmaasho marada dhuunta ee la iska tuuri karo iskana tuur marada kaddib marka la isticmaalo.
- Xarkaha qoorta
 - Dhig xarkaha ilaalinta qoorta ama tuwaal nadiif ah inta u-dhaxaysa qoorta macmiilka iyo marada dhuunta ugu xiran ama labiska laabta marka adeegga timaha la samaynayo.
- Qalabka Ilaalinta Shakhsiga
 - Nadiifi oo jeermis-tir kufee waxyaabaha dib loo isticmaali karo ama ku tuur weel xiran.
- Iyada oo la raacayo Sharciga Barnaamijka Qurxinta iyo Timo-jaridda Cutubka 26, dhammaan agabyada, aaladaha iyo qalabka waa in la nadiifiyaa oo la fayo-dhawraa iyada oo la raacayo heerarka looga baahanyahay.

Nadiifinta iyo Jeermis-tirka

- Ku-dhaq gacmaha saabuun, biyo diiran, ugu yaraan 20 ilbiriqsi inta u dhaxaysa adeeg kasta oo macmiil.
- Hubi in saabuun iyo waraaqaha tuwaalka laga heli karo meelaha lagu dhaqdo oo dhan.
- Goob kasta waa in si buuxda loo nadiifiyo loona jeermis-tiraa kahor furitaanka iyo kaddib maalin walba.
- ka tir jeermiska dhammaan dusha sare, qalabada, aaladaha, agabyada, iyo marooyinka, xitaa haddii ay nadiifintu dhacday kahor xiritaanka dhismaha.
- Jeermis-dilaha loogu talogelay dhex-gelinta qalabka waa in la isku qasaa maalin kasta oo loo beddelaa si dhakhso ah haddii ay wasakhawdo inta lagu jiro maalintaas.
- Jeermis-diluhu wuxuu keliya ka shaqeeyaa nadiifinta dusha sare sidaa darteed ku nadiifi dhammaan dusha sare iyo agabyada iyada oo ay la socoto biyo saabuun leh oo kulul, Shiib-shayb ama masaxaadaha nadiifinta (haddii aad isticmaalaysid masaxaado, hubi inaad si buuxda u daboosho dusha) kahor intaadan masixin.
- Wakhtiga xidhiidhka waxaa looga jeedaa inta uu jeermis-dilahu muuqaal ahaan ka qoyanyahay dusha sare kaas oo u oggolaanaya inuu baabi'iyu cudur-dhaliye.
- Wakhtiga xidhiidhka caadiga ah ee loogu talogelay biyo-gelinta/buufinta waa 10 daqiiqo, masaxaadaha jeermiska dila iyagu waa 2-4 daqiiqo.
- U fiirso wakhtiga xidhiidhka ku yaal summadda si aad ugu oggolaato jeermis-dilaha inuu si sax ah u shaqeeyo.
- Beddel jeermis-dilaha loo isticmaalo biyo-gelinta maalin kasta ama si dhakhso badan haddii ay wasakhoobaan (tusaale ahaan: timo/qashin dul sabaynaya milanka ama milan daruuro u eeg.)
- Jeermis-tirka waxa loogu talogelay sagxadaha adag ee aan lahayn dal-daloollooyin, dhalada, birta iyo caagga.
- Sagxadaha dal-daloollo/jilicsan lama jeermis-tiri karo oo waa in la isticmaalo hal mar kaddibna la tuuraa (agabyada sida faylalka baakadaha, guntinnada, qashin-qubka iwm.)
- Ku dhaq dhammaan go'yaasha, tuwaalada, maryaha qoorta, iyo labiska qoorta biyo kulul oo saabuun leh isla markaana gebi ahaanba ku qalaji heerkulka ugu diiran ee la oggolyahay oo ku keydi kabadh xidhan. Ku kaydi dhammaan go'yaasha la isticmaalay/wasakhda ah weelka hawada ee adag.
- Keen Barbicide® ama masaxaadaha jeermis-dilaha EPA, jeermis-dilaha dareeraha ah, iyo Barbicide®concerntrate/ama jeermis-dilaha la oggolaaday ee EPA ee loogu talogelay ku nadiifinta aaladaha farsamo iyo aagagga shaqada.

Aagga soo dhaweynta

- Jooji xarumaha cuntada ee "is-u adeegista".
- Ka saar dhammaan waxyaabaha aan loo baahnayn sida majaladaha, joornaalada, liisaska adeegga, wixii alaabo ah ee aan loo baahnayn oo warqad ah iyo qurxinta. Nadiifi dhammaan kuraasta iyo miisaska; maadaama kuraasta marada ah ay adagtahay in si sax ah loo nadiifiyo loona jeermis-tiro, tixgeli daaha caagga ah.
- Ku nadiifi miiska soo-dhaweynta jeermis-dile. Tixgeli inaad joojiso adeegsiga buugaagta ballanta waraaqaha ama kaararka, kunna beddel ikhtiyaar elektiroonig ah.
- Shaqaaluhu waa inay si joogto ah u dhaqaan gacmahooda kaddib markay isticmaalaan taleefannada, kumbuyuutarka, diiwaangelinta lacagta iyo/ama mashiinka kaarka deynta. Nadiifi dushan sare inta u dhaxaysa isticmaal kasta. Dahaadhka caagga ah ee ku yaal batoonnada iyo aaladaha kale ee taabashada sare leh waxay kaa caawin karaan fududeynta nadiifinta.

- Nadiifi oo jeermis-tir dhammaan meelaha tafaariiqda, maalin kasta, oo ay ku jiraan alaabada. Dhig calaamad ka mamnuucaysa macaamiisha inay iskood wax uga adeegtaan goobta tafaariiqda oo ay weydiistaan kaalmo. Ka saar oo iska tuur dhammaan alaabaha “tijaabada” ah.
- Ku nadiifi jeermis-dile oo masax dhammaan gacanta albaabka iyo meelaha kale ee ay si joogto ah u taabanayaan macaamiisha iyo shaqaalaha.
- Sii nadiifiyaha gacmaha iyo tiishiyuu shaqaalaha iyo macaamiisha iyo qashin qub si loogu qubo qashinka.
- Tixgeli waraaqaha sagxadda iyo calaamadaha kuwaas oo sheegaya hagitaanka kala-fogaanshaha 6-cagood.
- Meelaynta calaamad muuqata oo munaasib ah si loogula xidhiidho macmiilka in habraacyada fayadhowrka oo dhameystiran la dhaqangeliyay.

Macaamilka Ganacsi

- Xaddid lacagaha kaashka iyo macaamilka rasiidhada warqada; Kor-uqaad ikhtiyaarada lacag bixinta “aan la is-taaban” (tusaale, lacag bixinta onlaynka, ku bixi ikhtiyaarada taleefanka, kaararka dhigista iyo la bixidda ee RFID, Apple Pay, Google Pay, iwm.)
- Dhaq gacmaha ama isticmaal gacmo-nadiifiye aalkolo ku saleysan (ugu yaraan 60% aalkolo) kaddib markaad qabato lacag.
- Meesha ay suuragal tahay, akhriyayaasha kaarka waa in lagu meeleeeyaa horta caqabado muuqda si booqdayaashu masixi karaan kaarkooda oo ay u gelin karaan koodhkooda. Akhriyayaasha kaararka iyo kiiboodhka waa in si joogto ah loo nadiifiyo loona jeermis-tiraa. Nadiifiyaha gacmaha waa in loo diyaariyaa booqdayaasha kahor iyo kaddib macaamilka ganacsi.

Musqulaha

- Nadiifi oo jeermiska ka dil DHAMMAAN dusha sare ee musqulaha oo ay ku jiraan sagxadaha, saxanka wasakhda iyo saxamada musqusha.
- Dhig qashin qub albaabka. Ka saar wax kasta oo aysan qasab ahayn inay ku jiraan musqulaha.
- Ku dheji calaamadaha gacmo-dhaqidida musqulaha shaqaalaha iyo macaamiisha labadaba.

Aagga Shaqada

- Weelka Shaambada
 - Nadiifi oo jeermiska ka dil dhammaan maddiibadaha, tuunbooyinka, tuunbad buufinta, gacanta albaabada, kuraasta shaambada iyo gacanta nasashada. Ka tirtir dhammaan alaabada gadaasha iyo shelefyada. Tuur oo beddel alaab kasta oo aan lagu keydin weel xidhan.
 - Haddii la heli karo, ku duub weelka shaambada balaastig oo tuur inta u dhaxaysa macaamiil kasta, ama ku dabool aagga weelka shaambada meesha macmiilku ku haysto qoorta mid ahaan tuwaal nadiif ah ama dabool caag ah oo la tuuri karo. Haddii aad isticmaaleyso tuwaal, isla markaaba ku rid weelka qashinka ama tuur haddii aad isticmaaleysid dabool balaastig ah.
 - Ka fikir inaad weydiisato macaamiisha inay timaha iska maydhaan kahor imaatinka goobta. .

- Yaree sida ugu macquulsan xiriirka fool ka fool ah ee macaamiisha. Dahaadhka wejiga ayaa loo baahanyahay in la xidho muddada dhan ee adeegga timo dhaqidda.
- Saar tuwaal nadiif ah wejiga macmiilkaaga inta lagu jiro waaskada si aad u ilaaliso afkooda, sankooda iyo indhahooda. Yaree illaa heerka ugu sarreeya ee suurtoogalka ah, ugu dhow, taabashada fool ka foolka ah ee wejiga macmiilka.
- Maryaha qoorta, tuwaalada iyo labiska qoorta ee la dhaqay waa in lagu kaydiyaa khaanado daboolan ama xiran ama koontiinar.
- Goobaha Shaqada
 - Nadiifi oo jeermis-tir dhammaan sagxadaha shaqada iyo waaxyaha gudaha ee furan.
 - Nadiifi oo jeermis-tir kuraasta, madaxa kursiga, iyo gacmo-nasiyaha (adeegsiga jeermis-dilaha adag waxay dhaawici karaan kuraasta maaska ah, kuraasta maryaha ahna way adagtahay in si wax ku ool ah loo jeermis-tiro, markaa waa in la adeegsadaa daboollada balaastiga ah).
 - Nadiifi kursiga iyo madaxa kursiga inta udhaxaysa macaamiisha oo tixgeli daboollada hal mar la adeegsan karo ee la tuuri karo.
 - Nadiifi oo jeermis-tir dhammaan aaladaha dib loo isticmaali karo, waxyaabaha ku habboon iyo alaabada kuna keydi weel ka xiran hawada.
 - Nadiifi oo jeermis-tir dhammaan qalabka, marooyinka, maqasyada, ilaaliyaha maqasyada, khariidadaha, usha wax lagu duubo, shanlooyinka, burushyada, gawaarida wax lagu duubo iyo wixii kale ee loo adeegsado adeegsiga macaamiisha.
 - Nadiifi oo jeermis-tir dhammaan waxyaabaha dillaacsan ee suufka ah iyo weelka qashin qubka maalin kasta oo keliya u isticmaal weel ku dhow dhow oo ku xir xarkaha la tuuro.
 - Waxaad ku siisaa gacmo nadiifiye dhammaan goobaha shaqada ee shaqaalaha iyo macaamiisha.
 - Tixgeli carqaladda saldhigga ee udhaxaysa goobaha shaqada.

Foomka Ka-hortagga COVID-19

Si loo furo, meheradahu waa inay ballanqaadaan inay u hoggaansan yihiin shuruudaha liiska hubinta iyagoo [buuxinaya foomkan qaaban ee onlaynka ah](#). Fadlan la soco in ururada diinta iyo bixiyayaasha daryeelka caafimaad ee shaatiga leh aan looga baahnayn inay adeegsadaan foomkan.

Haddii aad wax su'aalo ah qabtid, fadlan nagala soo xiriir business.answers@maine.gov ama [meherka1-800-872-3838](tel:1-800-872-3838).