

Liistada Ka-hortagga COVID 19 ee Hagista Meheradaha

Markii ugu dambeysay ee la cusboonaysiiyay: *Mey 8, 2020*

Gobolka Maine ayaa qaatay hab arrimo abbaar la qaybiyay, ayna taageeraan sayniska, khibradda caafimaadka bulshada, iyo iskaashiga meheraduhu, si loogu oggolaado meheradaha Maine inay si nabadgelyo ah u furmaan markuu wakhtigu sax yahay. Qorshaha waxa laga heli karaa barta www.maine.gov/covid19/restartingmaine.

Kani waa mid ka mid dukumiintiyada badan oo hakis meherado ah oo u Gobolku u diyaarinayo meheradaha si ay ugu diyaar garoobaan inay qanciyaan hagista caafimaadka oo ay si nabadgelyo leh dib u furaan. Fadlan hubso inaad dukumintigan ku aaddiso dukumintiga hagista guud ee quseeya dhammaan meheradaha, oo laga heli karo maine.gov/decd.

Fadlan ogsoonow: Dukumentigan waa la cusboonaysiin karaa marka la helo macluumaad iyo ilo dheeraad ah.

Hagista Guud

Loo-shaqeeyayaasho, fadlan u fiirsada hagista CDC [Ugu Diyaari Meherad yarowgaaga iyo Shaqaalahaaga Saamaynta COVID-19](#)

- Ogow meesha laga helo macluumaadka agagaaraha dhow ee ku saabsan COVID-19 iyo isbeddelada maxalliga ah ee kiisaska COVID-19

Ka-hortagga iyo Diyaarinta

Kala Fogaanshaha iyo Nadaafadda Fiican ee Dadka ee Loo Adeegsado Si Looga Hortago Faafidda Cudurka

- 6 fiit kala fogaanshaha dadka joogtada ah ee loogu talagalay shaqaalaha, macaamiisha, iyo iibiyayaasha.
- Shuruud uga dhig shaqaalaha inay gashadaan maro wajiga daboosha.
 - Waji ku daboolka marada ah ayaa loogu talagalay in looga hortago gudbinta.
 - Heerka ku daboolka wajiga marada, maaskaraha iyo gaashaanka wajiga lagu talinayo waxay ku xirantahay dhawaanshaha iyo muddada wakhtiga xiriirka. Fadlan eeg tilmaamaha gaarka u ah nooca meherad.
- Shuruud uga dhig inay shaqaalaha ku dhaqmaan nadafadda gacanta ee wanaagsan. Nadiifinta gacmaha ee wanaagsani waxay ka hortagtaa faafitaanka cudurka. Nadaafadda gacmaha ee ugu fiican waa gacmo-dhaqasho had iyo jeer ah. Xusuusi shaqaalaha inay ku dhaqmaan nadaafadda gacmaha ee habboon oo leh gacmo-dhaqasho had iyo jeer ah iyo jermi ka dilidda gacmaha gaar ahaan inta u dhexeeya la xiriirka macaamiisha iyo sheyada macaamiisha.

Baaritaanka

- Weyddii shaqaalaha iyo macaamiisha su'aalahan soo socda si kor ahaan looga baaro cudur:
 - Ma lahayd qufac ama cune xanuun?
 - Ma lahayd qandho ama ma daeemaysaa xummad?
 - Ma leedahay neef qabasho?
 - Ma leedahay dhadhan ama wax urin kaa tagtay?
 - Ma ag joogtay qof kasta oo muujinaya astaamahaan 14kii maalmood ee la soo dhaafay gudahood?
 - Ma la nooshahay qof buka ama la galiyay karantiil?
 - Gobolka ma ka baxday 14kii maalmood ee la soo dhaafay?
- Iyada oo ku saleysan macluumaadka iyo khibrada caafimaad ee hadda jirta, dadka waayeelka ah iyo dadka da' kasta leh xaaladaha caafimaad ee daran leh ayaa laga yaabaa inay halis sare ugu jiraan ku bukaansho daran cudurka COVID-19. Shaqaalaha khatarta sare u leh waxa ka mid noqon kara:
 - Shakhsiyaadka ka wayn 65 sanno.
 - Dadka dhammaan da' kasta leh ee qaba xaalado caafimaad oo joogto ah, gaar ahaan haddii aan si wanaagsan loo xakamayn, oo ay ka mid yihiin:
 - Dadka qaba cudurka sambabbada ee ku raagga ah ama cudurka neefta ee mid dhexdhexaad ama daran ah
 - Dadka qaba xaaladaha wadnaha ee daran
 - Dadka qaba dhiigkarka
 - Dadka is-difaac jirkooda wax u dhiman yihiin:
 - Xaalado badan ayaa sababi kara in difaaca jirka qofka ay wax u dhinnaadaan oo ay ka mid yihiin dawaynta kansarka, tobako qiijinta, kala beddelka dhuuxa lafta ama xubin jirka ka mid ah, waxa u dhinnaan difaaca jirka, HIV ama AIDS, iyo isticmaalka dabadheeraada ee corticosteroids iyo dawooyinka kale ee wiiqiya difaaca jirka.
 - Dadka u naaxa sida xad dhaafka daran ah (cabbirka cufnaanta jirka [BMI] ah 40 ama ka sareysa)
 - Dadka qaba cudurka sonkorowga
 - Dadka qaba cudurka kelyaha joogtada ah ee lagu sameeyo dhiig sifaynta (dialysis)
 - Dadka cudurka beerka leh.

Hawlgallada

- U adeegso waraaqaha la soo dhejiyo si aad u xusuusiso shaqaalaha, iibiyeyaasha, iyo macaamiisha arrimaha la xiriira nadaafadda gacmaha iyo dad kala fogaanta.
- Hubso inay shaqaaluhu marin u leeyihiin saabuun gacmo, maro daboolasho wajiga ah, galoofyo, waraaqaha iskaga tirtirka (tissue), tuwaallada waraaqaha ah, iyo meesha qashinka loogu talagalay in lagu tuuro waxyaabaha la isticmaalay.
- U samee marin u helis aagagga gacmo dhaqashada shaqaalaha, iibiyeyaasha, iyo macaamiisha.
- Ugu samee gacmo nadiifiye jermiska dila (ugu yaraan 60% aalkolo ah) goobo badan oo ku xeeran shaqada iyo goobaha dadwaynaha.
- Kulammada shaqaalaha fool ka foolka ah waa inay ahaadaan kuwo xaddidan oo ay u hoggaansamaan kala fogaanta dadka.
- Ka fikir inaad samayso kal hoorin shaqo oo aad fidiso saacadaha si loo yareeyo tirada shakhsiyaadka wada shaqaynaya isla mar ahaantaa u kala faalali is-taabashada xubnaha dadwaynaha.

- Kordhi isgaarsiinta ka jirta goobta shaqada ee elektiroonikada ah (qoraallada, iimayllada, fariimaha degdegga ah, wicitaannada telefoonka) shaqaalaha si loo yareeyo wada xiriirka joogtada ah ee fool-ka-foolka ah.
- Isku toosii waqtiyada biririfta/cuntaynta si loo yareeyo xiriirka u dhexeeya shaqaalaha.
- Bixi ilo iyo jawi shaqo oo kor u qaadaya nadaafadda shaqsiyadeed sida waraaqaha nadaafadda (tissue), weelka qashinka aan la taaban, saabuunta gacanta, gacmo ku jijibin salka ku haysa alkolo oo ay ku jiraan ugu yaraan boqolkiiba 60 aalkolo, jeermis-dileyaal, iyo tuwaallo la tuuri karo oo loogu talagalay shaqaalaha inay ku nadiifiyaan aagagga shaqada.
- Ku marwaxadee meesha laga shaqeeyo dariishadaha iyo albaabbada oo la furo illaa intii suurtagal ah.
- Jermiska ka dil telefoonnada, qalabbada la wadaago, aaladaha iskaan-garaynta, iyo waxyaabaha kale ee loo wadaago si joogto ah.
- Uga dig isticmaal wadaagga deesaska (desks), xafiisyada, ama telefoonnada.
- Iska ilaali safarka gobolka ka baxsan.
- Safarka meheradeed ee aan daruuriga ahayn waa in la xaddido inta ugu suurtagalka badan. Talo ka hel barta internetka Maine CDC si aad uga hesho la talinta safarka baryahan.
- Xaddid shaqaalaha u kala safarka meelo badan.
- Hubi inaad lahaato hannaan badbaado leh oo lagu helo sahayda iyo alaabada kale ee la keeno.
- Iyada oo loogu talagalay ujeedooyin raadraac xiriir, meheraduhu waa inay lahaadaan diiwaan ay kula xiriraan macluumaadka looguna talagalay macaamiisha, iyo shaqaalaha sida tooska wada dhaqanka dheeraaday la lahaa iyaga. Iyada oo ku saleysan aqoontayada haatan ah, xiriirka dhowi waa qof u jiray gudaha 6 fiit qof cudurka qaba ugu yaraan illaa 15 daqiiqo oo ka soo bilaabanta 48 saacadood kahor bilowga qabashada cudurka illaa waqtiga bukaanka la go'doominayo. Waa inay joogaan guriga, ku dhaqmaan kala foogaanta bulsheed, iyo is-kormeeraan laftoodu illaa 14 maalmood laga soo bilaabo taariikhdiisii ugu damabaysay ee u feydsanka.

Nadiifinta, Jermis ka dilidda, iyo Yaraynta Jermiska

[Loo-shaqeeyayaasho, fadlan u fiirsada hagista CDC *Nadiifinta iyo Jermis Ka Dilidda Goobahaaga: Tallaabooyinka Maalin Kasta Ah, Tallaabooyinka Markuu Qof Bukoodo, iyo Tixgelinnada loogu talagalay Loo-shaqeeyayaasha*](#)

Nadiifi

- Nadiifi meelaha dushooda adigoo isticmaala saabuun iyo biyo. Ku dhaqan nadiifin joogto dusha sare ee meelaha badanaa la taabto ah. Meelaha dushooda taabasho badan tahay: Miisaska, gacannada albaabka, nal damiyeyaasha, meelaha dushooda, gacannada, dheskiyada, telefoonnada, kiiboodhka, musqulaha, qasabadah biyaha, saxanka weelka, iwm.

Jermis dilis

- Ku nadiifi aagga ama sheyga saabuun iyo biyo ama doon saabuun kale ah haddii ay wasakh tahay. Kaddib, isticmaal jermis dile.
- Kula talin ah isticmaalka jermis dile guri EPA ka diiwaangashan.
- Jaafeel (warankiilo) guri milan ah ayaa walibana la isticmaali karaa haddii loo isticmaalo sida habboon meelaha dushooda (oogooyinka).

- Milanka aalkolada leh ee ugu yaraan 70% aalkolada ayaa sidoo kale la isticmaali karaa.

Meelaha dushoodu (ogooyinkoodu) jilicsan yihiin: Meelaha jilicsan sida goobta kaarbeetka leh, roogagga, iyo daahyada

- Ku nadiifi dusha meesha adiga oo isticmaala saabuun iyo biyo ama nadiifiyeyaal ku habboon u isticmaalka oogooyinkan.
- Sheyada ku dhaq mashiinka dharka dhaqa (haddii ay suuragal tahay) iyadoo la raacayo tilmaamaha soosaaraha. Isticmaal u dejinta biyaha ugu diirran ee ku habboon oo sheyada si buuxda oo qallaji.

AMA

- Ku nadiifi jermis-dile ka diiwaangashan-EPA oo nadiifinta guriga ah.

Elektiroonig ahaan: Markay yihiin elektiroonikada, sida taableetyada, shaashad taabashada, sheed kantarollada, iyo mashiinnada ATM

- Ka fikir inaad ku samayso dabool la masixi karo qalabbada elektaronigga ah.
- Raac tilmaamaha soosaaraha ee loogu talagalay nadiifinta iyo jermis ka dilidda. Haddayna jirin tilmaamo, isticmaal masaxyada aalkolada leh ama buufiyeyaal ay ku jiraan ugu yaraan 70% aalkolo. Oogooyinka si fiican u qallaji.

Haddii Cudurka La yeesho

- Ogow calaamadaha iyo astaamaha cudurka COVID-19. Ogow waxa lagu kaco haddii u shaqaaluhu yeesho astaamaha cudurka goobta shaqada.
- Uga baaho shaqaalaha inay joogaan guriga oo ay la socodsiiyaan maamulayaasha goobta shaqada markay bukaan (goobaha shaqadu waa inay bixiyaan fursadaha fasaxa bukaanka aan ciqaabta lahayn ee u oggolaanaya shaqaalaha inay guriga joogaan markay bukaan).
- Ka fikir inaad samayso hubin heerkul hawo (ikhtiyaari)
- Dib ugu fiirso, cusbooneysi, ama soosaar qorshayaal goobta shaqada ah si loogu daro siyaasadaha fasaxa ee loogu talagalay dadka qaba astaamaha COVID-19.
- Markuu shaqaaluhu dareemo bukaansho:
 - U sheeg shaqaalaha inaysan imanin shaqada iyaga oo leh astaamaha cudurka COVID-ga oo kale.
 - Astaamuhu waxay soo bixi karaan 2-14 maalmood kaddib marka loo feydsamo fayraska.
 - Dadka leh astaamahan ama isku-darka astaamaha ayaa yeelan kara COVID-19:
 - Qufac
 - Neef ku dhag ama neefsiga oo adkaada
 - Ama ugu yaraan laba ka mid ah astaamahan:
 - Qandho
 - Qarqaryo
 - Qarqaryo leh gariir soo noqnoqota
 - Muruq xanuun
 - Madax xanuun
 - Cune xanuun
 - Wax dhadhamin ama urin ka tagid cusub
- Markuu qof shaqaale ahi u bukoodo shaqada:

- U Lahow qorshe qol ama meel bannaan oo qofka shaqaalaha lagu go'doomin karo illaa loo wareejinayo guriga ama xarunta daryeelka caafimaadka oo sii maaskaraha wajiga, haddii la heli karo oo u qofku xammili karo.
 - Wac 911 si aad u hesho hagitaan/caawimo.
 - Ogeysii shaqaalaha xiririka la yeeshay qof buka ugu feydsankooda suurtagalka ah ee COVID-19 goobta shaqada, laakiin waan in la ilaaliyaa asturnaanta sida ay farayso Xeerka Naafada Maraykanka (ADA).
 - Markay tahay ku soo noqoshada shaqada, ogow [hagidda CDC ee haatan iirta](#) looguna talagalay shaqaalaha uu ku dhacay cudurka COVID
- Xubnaha dadwaynaha ee xanuunsada markay joogaan meheraddaada shaqo:
 - U lahow qorshe qol ama meel bannaan oo shaqsiga lagu go'doomin karo illaa loo wareejinayo guriga ama xarunta daryeelka caafimaadka oo sii maaskaraha wajiga, haddii la heli karo oo u qofku xammili karo.
 - Ogeysii shaqaalaha xiririka la yeeshay qof buka ugu feydsankooda suurtagalka ah ee COVID-19 goobta shaqada, laakiin waan in la ilaaliyaa asturnaanta sida ay farayso Xeerka Naafada Maraykanka (ADA).

[Hagidda ugu dambeysay si aad u hesho, fadlan booqo barta internetka U.S. CDC.](#)