

Liistada Ka-hortagga COVID 19 ee Hagista Meheradaha

Markii ugu dambeysay ee la cusboonaysiiyay: *Mey 27, 2020*

Gobolka Maine ayaa qaatay hab arrimo abbaar la qaybiyay, ayna taageeraan sayniska, khibrada 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 ugu furaan. Fadlan hubso inaad dukumintigan ku aaddiso dukumintigan hagista guud ee quseeya dhammaan meheradaha, oo laga heli karo barta maine.gov/decd.

Fadlan ogsoonow: Dukumentigan waxa dhici karta in la cusbooneysiyo marka la helo macluumaad iyo ilo dheeraad ah.

Marxaladda 2: Makhaayadaha cuntada

Shaqaalaha

- Shuruud uga dhig inay shaqaaluhu gashadaan waji dabool maro ah oo ay ku dhaqmaan nadafadda gacanta ee wanaagsan. Waa wax la aqbali karo inay shaqaalaha jikadu gashadaan gaashaanno wajiga halkay ka gashan lahaayeen waji daboolayaal markau jikada ama jawigu diirran yihiin.
- Nadaafinta 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.
- Gacmo gashiyadu uma dhigmi karaan nadaafadda jirka ee wanaagsan. Haddii aad gashato galoofyada, had iyo jeer iska beddel oo dhaq inta u dhexeysa macaamiisha iyo waxqabayada.
- Nadiifiyaha gacmaha (hand sanitizer) uma gali karo dhinaciisi gacmo iska maydhka marla loogu talagalao soo saarka cuntada.
- Halkii ay suurto gasho, kal hoori shaqaalaha iyo biririfta u qaadashada cuntada si looga taxaddaro ku buuqa aagga shaqada ee dadka ka dhexeeya.
- Hubi in shaqaaluhu kala fogaadan 6 fiit mar kasta ay oo ay suurogal tahay.
- U habee kuraasta qolalka nasashada iyo aagagga kale ee dadka ka dhexeeyaa si aad uga tarjunto ku dhaqanka kala fogaynta dadka.
- Mamnuuc isku soo ururka ama kulammada shaqaalaha ah 10 ama ka badan inta lagu jiro saacadaha shaqada.
- U oggolaan shaqaalaha inay biririf qaataan oo ay qadada ku cunaan dibadda, ama meelaha kale ee kala durkinta fogaanshaha dadka lagu heli karo.
- Ha u oggolaan cuntada ama cabbitaanka shaqaalaha aagagga adeegga cuntada.
- Xaddid is-dhexgalka u dhexeeya shaqaalaha iyo booqdeyaasha dibedda ka soo galay ama darawallada uu geynta; hirgali dhaqannada qaadashada taabsho la'aanta ah haddii ay suurtagal tahay.

- Habee tababbarka iyo hanuunita shaqaalaha cusub si loo xaddido tirada dadka ku lugta leh una oggolow 6 foot kala fogaansho; Adeegso tababbar kombiyuutar iwm/fiidiyow/maqal ahmarkii markay suurtagal tahay.
- Xaddid wadaagga qalabka gacanta lagu qabto, telefoonnada, dheeskiyada, kombiyuutarrada shaqada, iyo aaladaha iyo qalabbada kale ee u dhexeeya shaqaalaha illaa inta suurtagal ah.
- U sii tababbar shaqaalaha:
 - hagista kala fognaansha dadka iyo waxyaabaha laga filayo
 - la socodka caafimaadka shakhsiyeed
 - sida habboon ee wax xirashada, iska saarista, tuurista Qalabka Ilaalinta Shaqsiyadeed (PPE)
 - dhaqista marada wajiga lagu daboolo iyo yunifoomyada sida hoos lagu taxay
 - habsocoyada nadiifinta sida hoos lgu taxay
 - sida loo kormeero caafimaadka iyo heerkulka jirka shaqsiyeed guriga marka la joogo
 - tilmaanta ku saabsan sida loo dhaqo marada wajiga lagu daboolo iyo yunifoomyada: [eeg CDC, Nadiifinta iyo Jermi Ka Dilidda qoobahaaga , Sida Looga Dilo Jermiska: Dharka dhaqidida](#)
 - habsocodka nadiifinta, oo ay ka mid tahay sida si amaan ah oo wax ku ool leh loo adeegsado sahayda nadiifinta.
- Tixgeli ku tababaritaanka shaqaalaha farsamooyinka xeeladaha hoos u dhigga ka sii darka.
- Shaqaalaha madadaaladu waa inay raacaan hagista kala fogaynta dadka oo iyo maro wajiga ku daboolka la midka ah sida shaqaalaha kale.

Macaamiisha

- Horay u ogeysii macaamiishaada xeerarkaaga iyo qaabsocodyadaada cudurka COVID, haddii ay suurtagal tahay.
- Dhig albaabbada laga soo galo iyo meheradda oo dhan calaamado macaamiisha u tilmaamya xeerarka COVID, gaar ahaan inay dadka isku jiraan masaafu isku jirta 6 fiit illaa inta suurogalka ah.
- Iyada oo la raacayo Amarka Fulinta 49 FY 19/20, macaamiisha ayaa ah inay gashadaan marada wajiga lagu daboolo markay joogaan goobta adeegga cuntada halkaas oo kala fogaanshaynta bulshadu ay adag tahay (tus., sugitaanka safka qaadashada, soogalitaanka ama bixitaanka, tagidda musqulaha). Macaamiishu uma baahna inay gashanaadaan daboolka wajiga marka miiska fadhiyaan.
- U isticmaal boos-qabsasho lagu samaysto horay u soo wac ahaan dhaqan ugu fiican.
- Meheradaha ayaa wici kara, adeegsan kara u wargalin tekst ama nidaamka isgaarsiinta interkomka (intercom) si ay ugu sheegaan marti in miiskoodu u diyaar yahay. Kaliya hal xubin oo ka tirsan kooxda ayaa ku sugi kara aagga sugitaanka waana inay dadka isku kala hiraan ugu yaraan 6 fiit.
- Iska ilaali ku ururka albaabka kadinka maqaayada oo sameeya kala fogaynta dadka saf kasta oo sugitaan.
- U hooggaansama habraaca kala fogaaynta dadka markay martida la soo galinayo iyo marka la fadhiisiinayo.
- U sheeg macaamiisha in aysan iman karin maqaayadda haddii ay qandho ama qufac leeyihiin.
- Tixgeli inaad siiso saacaddaada hore oo u gaar ah waayeellada iyo shakhsiyaadka kale ee halista-sare u leh cudurka.

- Tixgeli inaad beddesho saacadaha shaqada ee meheradda, kolba sida loogu baahdo, si loo taageero dadaallada kala fogaanshaynta dadka adoo xaddidda tirada macaamiisha hal waqti.
- Yaree isdhexgalka macmiilka iyo shaqaalaha adiga oo ku meeleeeya shaqaalaha sugidda 'aagag iyo miisas.
- Hadday suurtagal tahay, ku hay kooxaha shaqada ee shaqaalaha isla maalio/saacado isku mid ah si loo yareeyo u feydsannada shaqaalaha.
- Ujeeddooyinka raadraaca la xiriir markay tahay, lahow diiwaannada macaamiisha, oo ay ku jiraan hal magac oo macmiil iyo macluumaadka lagala xiriirayo koox kasta iyo u adeegaha miiska, illaa ugu yaraan 21 maalmood. Tani ma khuseyso meheradaha adeegga wax u soo laaca ama muraayadda leh ee aan lahayn shaqaale u adeeg.
- Xaddid istcimaalka musqulaha markay musqulaha kooxda si loogu sameeyo kal fogaanshayn dad oo looga hortago saf sugitaanka oo loo galo musqulaha dibaddooda.
- Menu-yada waa la awdaa ama caag lagu daboolaa oo jermiska laga dilaa kaddib isticmaal kasta, ama laga warqad mar kaliya la isticmaalo.
- Ku sii wad sii qaadashada, jidka qarkiiska ka qaadasha iyo u keenista biirta, khamri canabta iyo khamrii isku jirkaba.
- Tirada ugu badan ee kooxda oo ah siddeed qof.
- Miisaska qolka cuntada waa in loo kala dhexeysiiyaa ugu yaraan 6 fiit.
- Tiro wadarta dadku hal mar wada joogaa waa inayna ka badan 50 qof qolkiiba oo koox kastaana waa inay ku ekaadaan 6 fiit in u jirta kooxa kale. Tani waxa kale oo ay khusaysaa meelaha la fadhiisto ee dibadda ah. Lahow qorshe kii hore kuu beddela markay tahay fadhiga dibadda ee u hoggaansan shuruudaha kala fogaanshaynta dadka haddii ay dhacdo hadda jawiga cimiladu isku beddesho si aan habbaonayn.
- Baarka ama adeegga waxa u laacidda ee ku dhex yaal meheradaha makhaayadda ah ayaa ah inay raacaan hagista kala fogaanshaynta dadka U samee xayndaabyo kala ilaaliya macaamiisha iyo shaqaalaha u adeegga sida shaashado ama xayndaabyo kala qaybiya ama waji dabool iyo waliba gaashanno waji haddii ayna jirin 6 fiit in dhexeysa macaamiisha iyo shaqaalaha wax u soo laaca macaamiisha.
- Meheradaha leh adeeg wax u soo laaca ee ay weheliso adeegga khamradu waa inay walibana tallaabooyin u qaadaan si ay u hubiyaan inayna macaamiishu ku ururin miiska waxa looga soo laacayo.
- Aagagga baarka ku dhex yaal makhaayaduhu waa inay xiraan isla waqti la mid ah markay jikadu ka xiranto macaamiisha cuntada cunaya.
- Halka lagu dhaqmi karo, gaar ahaan fadhiga la isku soo dhawaado (booth), xayndaabyada dadka kala ilaaliya ayaa macquul ah.
- Istimmaal nadiifinta iyo waxyaabaha jeermiga dila ee EPA ay ansaxisay si aad ugu masaxdo miisaska qolka cuntada iyo kuraasta kaddib kolay kooxi isticmaasho.
- Bixi kaliya dhadhansiiyeyaasha (condiments) hal mar la isticmaalo.
- Jooji goobaha bafeega saladh baarka ah muddooyinkan.
- Yaree aagagga iskaa isku-adeegga ah sida rugaha cabbitaanka. Illaa iyo intay suurtagal tahay, isticmaal bixiyeyaasha (dispensers) taabasha la'aanta ah si loo yareeyo taabashada gacanta. Ku beddel dhadhansiiyeyaasha dadka badani bistcimaalaan kuwo ah xirmooyin hal-adeeg ah. Talooyinka kale ee lagu yareyn karo oogoooyinkataabashada badan waxa ka mid ah bixinta maacaauunta duuban, istrowyada, iyo daboolada halka mar la isticmaalo ee lagu bixiyo melaha wax alag iibssado horay looga sii qaato ama qofku iska soo fariisto. Aagagga iskaa-u-adeegyadu waxay u baahan yihiin nadiifin iyo jeermis-dilis joogto ah.
- U oggolow ku cuntaynta dibadda xilliyeedka ah oo la ballaariyo, oo leh habraac ka fogaansho, meelaha baabuurta la dhigto, meelaha la lugeeyo dhinaca jidka iyo barsadaha la ballaariyay, iwm.

- Isticmaal naabkinka iyo gogasha miiska hal mar la isticmaalo halkii marooyin laga isticmaali lhaa Haddii gogol maro ah la isticmaalo, ka kala beddel inta u dhexeysa macaamiisha.
- Carruurta waxa loo baahan yahay inay la fadhiyaan kooxdooda. Ma jiraan aag ciyaar ama wadaag wax ku ciyaar; isticmaal mar qura oo qalilmada karayoonka.

Hawlgallada

- Tixgeli siyaabaha lagu kordhiin karo qulqulka hawada, haddii ay macquul tahay, in la kordhiyo wareegga hawada cusub (tusaale, furista daaqaadaha ama albaabcada la shaashadeeyay).
- Waasac ka dhig aagagga dadku marin ahaan ku badan yihiin illa intay suurtagal atahay.
- Ogsoonow inay shaqaalaha ama macaamiisha adeegsada wiishashka ama eskaaleetarka u baahan doonaan feejignaan joogto ah ee hagista kala fogaanshaha dadka masaafada jireed iyo nadiifinta joogtada u ah meelaha taabashadu ku badan tahay.
- Yaree oogoooyinka taabashada leh ee la wadaago sida dabakaayada, tabletka, qalinka, kaararka deynta, rasiidhada iyo furayaasha.
- U samee habraac ka dilid jermis joogto ah iyo maaraynta waxyaabaha la helay ee la soo dirayyo tirada wayaabaha gacanta lagu hayo.
- U samee habraac loogu talagalay maaraynta iyo hab-socodsiinta diridda iyo helidda (oo ay ku jirto jeermis-ka-dilidda).
- Kula tali qandaraasleyaasha, wadayaasha gawaarida, iyo iibiyayaasha in looga baahan yahay Amarka Fulinta #49 inay ku xidhaan maro daboosha wajiga inta la joogo goobta.
- Ogeysii iibiyayaasha dib u furitaanka, iyo habraac kasta oo dib loogu noqday maadaama ay la xiriirto soo galitaanka meheradda, wax ukeenidda, hawlaha waraaqaha, iwm.
- Tixgeli hirgelinta tillaabooyinka lagu xaqiijinayo ammaanka iibiyaha, oo ay ka mid yihiin:
 - Joojinta/laalidda soogalitaanka (tus., laalidda dhammaan wadayaasha aan shaqada wax keenidda inay soo galaan makhaayadda).
 - Ku-wareegga saxeexyada istaabasho la'aanta ah/saxeexyada elektiroonigga ah ee loogu talagalay keenidda.
 - Goobta ay macquulka ka tahay, beddelka waqtiyada keenidda si loo kala faallaliyo wax keenidda.
- Weyddiiso inay iibiyayaashu ay ku amraan shaqaalahooda inay raacaan dhammaan hagista kala fogaanshaynta dadka iyo hagista caafimaadka ee ay soo saareen mas'uuliyiinta dowladda ee arrintu khuseyso.
- Uga baahan nadiifinta jermi ka dilista joogta iyo had iyo jeer ah ee aagagga taabashada badan leh sida musqulaha, meelaha la cuskado, PIN pad-yada iyo meelaha la wadaago ee ay marinka u leeyihiin shaqaalaha, macaamiisha, iyo saad-qeybiyayaasha.
- Hubi inay saacadaha shaqadu saamaxayaan waqti firaaqada kalalka shaqada u dhexeeya si nadiifin buuxda loo sameeyo..
- U diyaari agab nadaafadeed shaqaalaha, oo ay ka mid yihiin tirtirayaasha jermiska lagu dilo, si loo nadiifiyo qalabka gacanta lagu qabto/la gashado ama aaladaha iyo qalabka kale ee shaqada kahor/kaddib isticmaalkooda.
- Tixgeli inaad siiso “xirmooyin” ay ka mid yihiin tirtirayaasha jeermiska dila ama wax kuwa lagu buufiyo, galoofyada la tuuri karo, tuwaallo waraaq ah, waji dabool maro ah, gacmo nadiifiye iyo sahayda kale ee nadaafadda oo si fudud looga heli karo makhaayada oo dhan meelaha si joogto ah loo nadiifin doono maalinta oo dhan.

- Oogsoonow meelaha xoogga la saarayo nadiifinta waxa ka mid ah:
 - Meesha gacanta albaabka iyo khaanadaha
 - Nalka iyo quwadaha kale ee Iswiijiyadooda (tixgeli inaad u samayso calaamad sheegaysa in nalka shidnaanta lagu daayo wakhti kasta, ama la isticmaalo kartida aalad ah dareeme dhaqaaq marka laga baxo)
 - Qalabbada la wadaago
 - Kuraasta, miisaska, iyo benjiyada
 - Qaboojiyeyaasha, maykaraweefka, iyo shyada iyo oogooyinka kale ee had iyo jeer la taabto ee ku yaal aagg adeegga.
 - Saacadaha wakhtiga
 - Afaafka laga soogalo
 - Kaash rejistar, oo ay ka mid yihiin shaashad la taabto, kiiboodh,iyo qalin
 - PIN Pad (shaashad la taabto, kiiboodh,iyo qalin ah)
 - Musqulaha
 - Weelka musqusha, hayaha warqadda musqusha, iyo gacanka ka siidaynta
 - Weelalka dhaqadah iyo qasabadaha
 - Qalabbada haya tuwaallada waraaqaha ah iyo/ama qallajiyayaasha gacmaha ee hawada ah
 - Rugaha xafaayad-beddelidda
- Maacuunka iyo suxuunta ay isticmaaleen macaamiishu waa in loola dhaqmaa sidii inay suurtagal faddaraysan yihiin oo waa in si taxaddar leh loola dhaqmaa. Gacmaha ha la iska dhaqmo kaddib miisaska marka welasha laga guro iyo marka la taabto faraajiinta.
- Xusuusnow in mashiinnada iibinta laguma talinayo waqtigan xaadirka ah sababaha caqabadda lagala kulmo nadiifinta meelaha dushooda.
- Sii gacmo-nadiifiyaha jermiska dila inay isticmaalan macaamiisha iyo shaqaaluhu, oo ay taasina ku jirto kadinka laga soo galo makhaayadda.

Qaybta iibinta

- Dhiirrigeli xulashada lacag bixinta “taabasho la'aanta ah”:
 - Dukaameysiga onlaynka ah
 - Fursado lacag bixin oo badan (tus., kaarka RFID iyo kaarar ku dallac, Apple Pay, Google Pay, iwm.)
 - Wax iibsiga bilaa shaqaalaha ah
 - Adeegyada qaadista iyo keenista
- Maydh gacmaha ama isticmaal gacmo nadiifiye alkolo leh (ugu yaraan 60% aalkolo ah) kadib markaad lacag kaash ah qabato.
- Tixgeli inaad kordhiso saacadaha soo qaadashada si loogu adeego macaamiil onlayn ka sii badan ah.
- Tixgeli inaad ku darto xayndaabyada dadka kala ilaaliya sida iyo xayndaabyo dadka kala qaybiya goobta rejistarka (mashiinka lacagta).
- Makhaayadaha ayaa si wayn ugu kala duwan xajmiga, hababkooda, sida u adeegga sugidd leh, isku adeegga, adeegga wax u soo laaca iyo ka daaqadda, adeegga sii qaadashada iyo waliba u habaynta noocyada fadhiga. Xaaladaha oo dhan, ka qaad tallaabooyinka habboon si aad u yareeyso halista ku imaanaysa macaamiisha iyo shaqaalaha iyada oo loo maro kala fogaanshaynta dadka, u feejignaanta nadaafadda gacanta, iyo daboolka wajiga.

Wax-ku-Dar Arrin Tixgelinno Dheeri ah oo Adeegga Dibadda ah

Wax ku darka dheeraadka ah ayaa soo koobaya tixgelinnada caafimaadka bulshada ee Barnaamijka Baadhitaanka Caafimaadka ee Maine CDC (HIP) ee la xiriira maqaayadaha ku yaal Maine maraky tahay u sii gudubka hawlaha dibad wax ku xunka.

Tixgelinno Marka Samaynayo Aagagga Cuntada Dibadda Ah:

- U dhexaysii ugu yaraan 6ft siku kala jirtaanka miisaska.
- Raac shuruudaha Xeerka Cuntada Maine ee loogu talagalayammanka iyo ka ilaalinta walxaha ka baxsan.
- Haddii maqaayadahu ay mamnuucaan ama ka horjeedsadaan macaamiishu inay gudaha galaan, maqaayaduhu waa inay bixiyaan rugo gacmaha lagu dhaqdo oo dibadda ah.
- Haddii makhaayaduhu ay ka mamnuucaan ama ka horjeedsadaan macaamiishu inay galaan gudaha, ha u diyaariyaan musqulaha la qaadi karo sida ku xusan Xeerka Dhuumaha Gudaha, kolba sida loogu baahdo. Makhaayaduhu walibana waa inay hubiyaan inay lahaadaan qandaraas lagu dhayactiro faaruqinta iyo nadaafadda tahsiilaadkaa oo kale.
- Meheradaha leh nidaamyada bullaacadaha gaarka loo leeyahay, ku ekaada mugga fadhiisinta la oggol yahay ee liisanka fadhiisinta wax cunidda HIP. Taasi waxay u saamaxaysaa inaan mar kale dib loogu eegin nidaamka qaaditaanka bullaacadda. Haddii ay saaran tahay bullaacadaha dowladda hose, taasi dhibaato ma leh. Haddii milkiiluhu doonayo inuu u kordhiyo awood ka sarreysa shatigiisa u haysto haattan, waa inay la xiriiraa HIP.
- Qaad talaabooyin loo baahn yahay ee lagaga hortag urta, jirka iyo xaywaanka la midka ah, busta waddada iyo xaaladaha kale ee karaahiyada leh.
- U samee iftiin ku filan meelaha cuntada ee dibadda ah. Nidaam iyo qalab koronto oo dheeri ah ayaa laga yaabaa in loogu baahdo adeegga.
- Tixgeli arrimaha amniga dowladda hoose: isticmaalka dhinacyada ay dadku maraan, meelaha baabuurta la dhigto, soonaynta, nalalka waddooyinka, iyo rakibidda xayndaabyada lagu difaacayo macaamiisha.
- Tixgeli marin u-helitaanka weelasha qashinka iyo inta jeer ee la faaruqinayo qashinka.
- Nadiifi oo jermiska ka dil miisaska kahor intaan meheradda la furin maalin kasta si loo baabi'yo faddaraynta laga yaabo inay ku degeen oogoooyinka. Ku sii wado nidaamka nadaafadda caadiga ah inta u kala dhexeysa isticmaallada.
- Waa in ay oggolaato degmada hoose iyo BABLO (haddii khamri loo adeegayo) aagagga fadhiisinta dibadda ee cusub.
- U samee calaamado sheegaya goobo cabbitaannada aalkolada leh lala joogo aagagga loogu talagalay.
- U qorshe cimilo maalmeedka isbeddesha - rikib teendhooyin dab kicidda loo qiimeeyay
- U fiirso meesha ay ku yaalliin, dhadhaarrada jidka-halista ah ee lagu turunturoodo, waaxyada geedaha, xididdada, waddooyinka aan sinnayn, iwm.

Waxqabayada Ku Cuntaynta Dibadda Aan La Aqbali Karin Ah:

- Dhacdooyinka bafeega ee ku dambayn kara in dadku ay iskaga dhawaadaan safka iyada oo aan awood loo helin in loo dejiyo kala fogaynta dadka iyo gaashaanka hindhisada dusha miisaska cuntada lagu bixinayo.
- Konjertada dibadda ama dhacdooyinka kale ee dhiirrigelin kara isku ururka dadka goob yar ee ka mid ah aagga ku cuntaynta dibadda itus. qoob ka ciyaarka). Tani kama reebeyso iinay dhacdo madaddaalada muusikada haddii kala fogaanshaynta dadkala ilaalin karo.

Foomka Ka-hortagga COVID-19

Si loo furo, meheradahu waa inay u heellanaadaan inay u hoggaansamaan shuruudaha liisaskan hubinta iyada [oo la buuxiyo foomkan qaaban ee onlaynka ah](#). Fadlan la soco in ururrada diinta iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaad shatiga leh aan looga baahnayn inay isticmaalaan foomkan.

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