Washington State Department of Health

August 5, 2022
DOH 821-165 Somali

Shuruudaha iyo Hagitaanka lagu Yareynaayo Isugu dhexgudbinta COVID-19 ee Dugsiyada K-12 iyo Goobaha Daryeelka Carruurta dhexdooda

Qodobada Muhiimka ee Isbedellada Bisha Ogosto 5, 2022

- Shuruudaha ogeysiiska soogaarista la cusbooneysiiyey ee loogu talagalay ardayda iyo carruurta.
- Qeexitaanka iyo shuruudaha warbixinta la cusbooneysiiyey ee cudur dillaaca.
- Dib u eegis lagu sameeyey dib ugu noqoshada dugsiga kadib shuruudaha iskeli-yeelidda si ay ula jaanqaadaan Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada).
- La caddeeyay in borotokoolka iskeli-yeelida ee loo baahan yahay uu raacaayo tijaabo kasta oo laga helo caabuqa COVID-19.
- La cusboonaysiiyay waxaana qeybta tallooyinka loo qaybiyay:
    - Xeeladaha Lagu Taliyay ee Lagu Yareynayo Iskugu dhexgudbinta COVID-19 ee Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta dhexdooda
    - Ka Jawaabista Cudurrada ka Dillaaca Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta ee Cuduro Dillaaca
- Tixgelinada lagu daray qeybta Daryeel bixiyaasha Daryeelka Carruurta.

Iyadoo dugsiyada K-12 ee Washington ay galayaan sanad dugsiyeedka 2022-2023, dukumiintigaan wuxuu sharraxayaa shuruudaha loogu talagalay dugsiyada K-12 iyo bixiyayaasha daryeelka carruurta, waxbarashada dhallaanka, horumarinta dhallinyarada, iyo barnaamijyada kaamamka maalinti ah, oo ay la socdaan talooyinka lagu yareynaayo halista soogaarista iyo isku gudbinta caabuqa ee goobaha waxbarashada iyo daryeelka carruurta dhexdooda. Wareegtada Guddoomiyaha 20-09, ee hadda 20-09.4 “Dugsiyada K-12” (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) waxa ay u oggolaaneysaa shuruudaha lagu sharraxay dukumiintigan dhexdiisa waxaana taageeraya wareegtada xaalada degdegga 20-25, ee hadda 20-25.19 “Heeganka Washington.” (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya)

- Qeybta 1-aad waxa ay sharaxeysaa Shuruudaha
- Qeybta 2-aad waxa ay sharaxeysaa Xeeladaha Yareynta ee Lagu Taliyay
- Qeybta 3-aad waxa ay ka hadlaysaa ka jawaabista cudurrada ka dillaaca Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta
- Qeybta 4-aad waxaa ku jira Tixgalino Dheeraad ah oo loogu talagalay Daryeelka Carruurta
- Qeybta 5-aad waxa ay la wadaageysaa Tixgelinno Dheeraad ah
- Qeybta 6-aad waxa ay taxeysaa liiska Macluumaad iyo Ilaha
- Erayo Bixinta

Ujeedooyinka dukumiintigaan:

Dugsiyada K-12 waxaa laga wadaa dugsiyada dadweynaha ee dawlada iyo/ama dugsiyada gaarka loo leeyahay ee u adeegaya laga bilaabo dugsiga xannaanada carruurta illaa fasalka 12-aad oo guud ahaan loo yaqaano (K-12).

Daryeel bixiyaasha Daryeelka Carruurta waxaa laga wadaa barnaamijyada daryeelka carruurta, daryeelka la dheereeyey, waxbarashada dhallaanka, horumarinta dhallinyarada, iyo barnaamijyada kaamamka maalinti ah. Liiska barnaamijyada iyo daryeel bixiyaasha lagu daray kooxdaan, waxaad ka eegtaa Liiska Erayo Bixinta.

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxa ay qeyb muhiim ah ka yihiin kaabayaasha bulshada maadaama ay deegaan waxbarasho oo badqab ah, oo taageero leh siiyaan ardayda iyo ubadka una awood siiyaan waalidiinta iyo daryeelayaasha inay ku jiraan shaqada. Hagahan ka socda Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) wuxuu ka caawin karaa maamulayaasha dugsiga K-12 iyo goobta daryeelka carruurta inay taageeraan waxbarasho badqab leh, oo fool-ka-fool ah oo ka dhacda dugsiyada K-12, oo ayna ka dhigaan goobta daryeelka carruurta mid furan, iyadoo isla markaana la maareynaayo faafitaanka caabuqa COVID-19.

Qeybta 1-aad: Shuruudaha

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay u hoggaansamaan shuruudaha kujira qeybtan. Dugsiyada, degmooyinka dugsiyada, bixiyayaasha, barnaamijyada, iyo/ama maamulka caafimaadka deegaanka waxa ay meel marin karaan siyaasado ilaalin oo dheeraad ah, kuwaas oo sidoo kale loo baahan yahay in la raaco.

Tallaalka COVID-19 ee Shaqaalaha

Dhammaan shaqaalaha, mutadawiciinta iyo qandaraaslayaasha goobaha gudaha ah ee jooga goobta waxbarashada waxaa looga **baahan yahay** in si buuxdo loo tallaalay ama ay qaateen kadhaafitaan caafimaad ama diimeed sida ku xusan Wareegtada Guddoomiyaha ee 21-14.3 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Ka eeg Sharciyaynta Tallaalka ee kujirta Erayo Bixinta loogu talagalay shuruudaha buuxa ama ka eeg Su'aalaha inta badan la isweydiiyo ee Sharciyaynta Tallaalka (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Kasaarista Shakhsiyaadka leh Astaamaha COVID-19 ee COVID-19

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha qaba astaamaha COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) waxaa looga **baahan yahay** inay guryaha joogaan waana inay isbaaraan iyo/ama ay arkaan dhakhtar oo ayna raacaan hagitaanka kulaabashada shaqada/daryeelka/dugsiga sida ku habboon. Raac jaantuuska DOH ee Waxa la sameeyo haddii Qofka Calaamadaha laga helo iyo Barotokoolka Iskaliyeelida/Isgo'doominta (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ee hoose.

Baratokoolka Iskaliyeelida/Isgo'doominta Guriga iyo Kulaabashada Dugsiga, Daryeelka Carruurta, ama Barnaamij

Qofka caabuqa COVID-19 looga helo baaritaanka fayraska (Moolkuyuulka (PCR/NAAT) ama baaritaanka unugyada difaaca jirka, ay kamid tahay istijaabinta) waxaa looga baahan yahay inuu raaco hagista Takoorka ee lagu sharraxay hoos.

Ardaygii, canugii, ama xubin katirsan shaqaalaha oo laga helo cudurka COVID-19 waxaa looga **baahan yahay** inuu isku go'doomiyo guriga ama meesha ay hadda daggan yihiin, ayadoo aan loo eegeyn xaalada tallaalka in qofka la tallaalay iyo inkale. Shakhsiga waxa uu soo laaban karaa muddo 5 maalmood oo buuxda ah kadib iskeli-yeelidda haddii uusan lahayn astaamaha caabuqa ama astaamahiisa (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ay soo hagaageen **oo** uusan lahayn wax qandho ah 24-ki saac ee lasoo dhaafay iyada oo aanan isticmaalin daawooyinka qandho jabinta.

Maalinta 0 waa maalinta u horreysa ee astaamaha. Dadka aanan lahayn astaamaha, maalinta 0 waa maalinta baaritaanka fayraska looga helo caabuqa. Ka eeg Xisaabiyaha/Kalkulaytarka Go'doominta iyo Karantiilka.

Ku celcelinta tijaabooyinki hore waxbo kama baddaleyso barotokoolka iskeli-yeelidda; tijaabo laga helay caabuqa waxa ay bilowdaa barotokoolka iskeli-yeelidda. Intaa waxaa dheer, shakhsiyaadka laga helo caabuqa iyadoo la isticmaalaayo tijaabada unugyada antijiinka ama baaritaanka guriga marka ay u dhammaadaan 5-ta maalin ee buuxda ee iskelli-yeelidda, iyo/ama maalmaha 6-10-aad, waxaa l**ooga baahan yahay** inay dhammeystiraan 10-ka maalmood ee iskelli-yeelidda. Tijaabada baaritaanka kadib maalinta 10-aad laguma talinayo.

Si aad u hesho tixgelino dheeraad ah, fadlan ka eeg qeybta hoose: Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay.

Ku Go'doominta Kiisaska COVID-19 Xarunta Dhexdeeda

Arday kasta, canug, ama shaqaale kasta oo soo sheega ama qaba astaamaha u eg COVID-19 waxaa looga **baahan yahay** in si dhakhsa ah looga takooro ardayda kale, gurigana loo diro ama meesha uu hadda daggan yahay, oona loo gudbiyaa baaritaanka ogaanshaha cudurka sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah, iyadoon loo eegeynin inuu tallaalan yahay iyo inkale. Inta la sugaayo inuu ka tago dugsiga ama goobta daryeelka carruurta, shakhsiga qaba astaamaha waxaa looga **baahan yahay** in la takooro oo uuna xidho maaskaro si fiican ula eg, haddii uu jiro labo sano ama kasii weyn oo aanan laga dhaafin xirashada afxirka. Dugsiyada iyo goobta daryeelka carruurta waa inay maaskarada iyo qalabka ilaalinta shakhsiyeed ee kale ee ku habboon siiyaan shaqaalaha, ardayda, iyo carruurta sidi loogu baahdo ama la damco. Qofkasta oo siinaya daryeel ama qiimeynta shakhsiga la takooray waxaa looga **baahan yahay** inuu xidho qalabka ilaalinta shakhsiyeed ee ku habboon (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Dhammaan carruurta, shaqaalaha, iyo soo booqdayaasha jira da'da labo sano iyo kasii weyn waxaa **looga baahan yahay** inay maaskarada ku xidhaan gudaha qolka kalkaalinta/caafimaadka iyo goobta takoorka, maadaama kuwaan loo tixgeliyo goobaha daryeelka caafimaadka. Shaqaalaha waxa ay ubaahan karaan heer gaar ah oo difaaca neefsiga ah marka ay la shaqeynayaan shakhsiyaadka kujira isgo'doominta kuwaas oo la ogyahay ama looga shakisan yahay inay qabaan caabuqa COVID-19. U tixraac Department of Labor and Industries (L&I, Waaxda Shaqada iyo Warshadaha) Shuruudaha maaskarada iyo Maaskarada ee Korona Fayraska (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah.

Waxaa lagu talinayaa goobta takooridda ee loo qoondeeyey shakhsiyaadka leh astaamaha u eg COVID-19 in laga sooco goobta loo isticmaalo kuwa ubaahan gargaarka degdegga ah ee guud ama daawo bixinta ee ku taala goobta dugsiga, ama goobaha lala wadaago carruurta kale oo ku taalo goobta daryeelka carruurta halka ay macquul tahay. Dugsiyada, haddii xafiiska kalkaalisada uu leeyahay qolka baaritaanka loo qoondeeyey oo leh qulqulka hawada gudaha soogalaysa ee bannaanka ubaxeynin oona si toos ah hawada wasakhda ah looga saarayo, qolkaan waa in la siiyaa mudnaanta in laga dhigo goobta takoorka. Haddii aysan tani suurtagal ahayn, goobta go'doominta/takoorka waxa sida caadiga ah ay noqoneysaa qol leh albaab la xiri karo, oo leh nadiifiyaha hawada HEPA ee cabbirka habboon (hawo-sifeeye) oo loo isticmaalo in lagu kordhiyo sifaynta hawada. Ka eeg hagaha hawo qaadashada DOH (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

Haddii aan la heli karin goob gudaha ah oo ku habboon oo ardayga ama canugana la kormeeri karo lana galin karo jawi daggan, goob ammaan oo bannaanka ah ayaa noqon karta baddalka la aqbali karo haddii jawiga cimilada iyo asturnaanta ay u oggolaaneyso.

Ogeysiinta Kooxaha ama Shakhsiyaadka ee Soogaarsiinta Suurtagalka ah

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa looga **baahan yahay** inay lahaadaan hannaan ay ugu wargelinayaan ardayda, carruurta, iyo qoysaskooda marka ay ka jiraan kiisas ama cudur dillaac iskuulka ama goobta daryeelka carruurta dhexdeeda.

Xulashooyinka qoysaska loogu wargelinayo kiisaska iyo dillaaca caabuqa waxaa kamid ah laakiin aanay ku koobneyn:

- Wargeysyada toddobaadlaha ah ama dhaashboodhyada oonleenka ee kiisaska iyo dillaaca caabuqa.
- Ogeysiiska kooxda (tusaale, iimeel ama nidaamka farriinta). Kooxaha waxaa ku jiri kara fasallada, kooxaha, hawlaha kale ee manhajka kabaxsan, ama bulshada dugsiga ama daryeelka carruurta.

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney kusoo daraan tafaasiisha tirada kiisaska iyo goobaha dugsiga ama goobta daryeelka carruurta halkaas oo laga yaabo in ardeyda lagu soo gaarsiiyey caabuqa.

Health Emergency Labor Standards Act (HELSA, Sharciga Heerarka Shaqada ee Xaaladda Degdegga ah ee Caafimaadka) **waxa uu ooga baahan yahay** shaqaaleysiiyayaasha inay ogeysiiyaan shaqaalaha soogaarista caabuqa. Ka eeg kheyraadka L&I si aad u hesho Su'aalaha iyo Jawaabaha: Reporting and Notification Requirements of HELSA and PPE Usage (English only).

Hubi Helitaanka Baaritaanka Tijaabada Oggaanshaha Caabuqa COVID-19

Dugsiyada K-12 waxaa looga **baahan yahay** inay xaqiijiyaan helitaanka waqtigeedi ah ee baaritaanka oggaanshaha cudurka ee loogu talagalay ardayda iyo shaqaalaha leh astaamaha ama kuwa ay suurtagal tahay in lasoo gaarsiiyey caabuqa oona raba inay isbaaraan. Sidaan waxaa lagu sameyn karaa dugsiga (ay ku jirto qeybinta qalabka caabuqa la isaga baaro guryaha), goob xarun dhexe ah ee degmada ama hay'adda, iyo/ama iyada oo lala kaashanayo bixiyaha baaritaanka oo bulshada ka imaanayo* iyo caafimaadka bulshada maxalliga oo laheli karo lana isku halleyn karo. Baaritaan waqtigii loogu talagalay ah ee ardayda iyo shaqaalaha astaamaha leh waxa ay ka caawisaa yareynta maalmaha ka lumaya waxbarashada fool-ka-foolka ah.

Barnaamijka baaritaanka DOH ee Baro Kulaabashada (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ayaa laheli karaa si uu ooga caawiyo dugsiyada K-12 buuxinta shuruudaha baaritaanka ee oggaanshaha caabuqa. Dugsiyada ama degmooyinka oo rabi lahaa xog dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyada baaritaanka COVID-19 waa inay la xariiraan schools@healthcommonsproject.org. Ka eeg bogga DOH Tijaabada Baaritaanka Dugsiyada Dhexdooda wixii xog dheeraad ah. Degmooyinka dugsiga waa in ay fasax ka helaan waalidiinta ama masuuliyiinta ardayda si ay u helaan baaritaanka dugsiga ku salaysan.

Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxay farta ugu fiiqi karaan shaqaalaha iyo qoysaska xulashooyinka isbaarista iyagoo u maraya goobaha bulshada ku saleysan (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya), iyadoo loo maraayo caafimaad bixiye, ama tijaabada caabuqa guriga la isaga baaro.

*“Bixiyaha baaritanka bulshada kusalaysan ee laheli karo micnaheedu waa baaritaanku waa bilaash oo aan kabadneyn in loo socdo dugsiga 30-daqiiqo waxaana kujiri kara rug caafimaad, farmashiye, goobta tijaabada go'an ama guurguurta, iwm.

Soo sheegida Kiisaska COVID-19 iyo Dillaaca Caabuqyada iyo La shaqaynta Public Health

Dugsiyada iyo adeeg daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxa ay ka qaataan door muhiim ah aqoonsashada kiisaska COVID-19 iyo xadididda faafitaanka COVID-19. Dhammaan kiisaska COVID-19,

cudurada ka dillaaca dugsiyada dhexdooda iyo goobaha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** in lagu wargeliyo Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) (LHJ) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si waafaqsan Sharciga Gobolka Washington (Washington Administrative Code (WAC, Xeerka Maamulka Washington) 246-101 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)). Natiijooyinka tijaabada COVID-19 waa in loo sheegaa DOH si waafaqsan hagitaanka laga heli karo bogga webseedka Sheegitaanka Natiijooyinka Baaritaanka COVID-19 (kuqoran Af-Ingiriis oo kaliya). Intaa waxaa dheer, dugsiyada adeeg daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta iyo dadwaynaha guud waxaa looga **baahan yahay** inay la shaqeeyaan maamulka caafimaadka dadwaynaha ee baaritaanka kiisaska iyo dillaaca caabuqa ee la xariiri kara iskuulka ama goobta daryeelka carruurta.

Dhammaan kiisaska kajira dugsiyada dhexdooda ama goobta daryeelka carruurta ee buuxiya shuruuda hoose waxaa **looga baahan yahay** in loogu wargeliyo Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah sidi inay yihiin cudur dillaaca laga shakisan yahay ee caabuqa COVID-19 (WAC 246-101 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)) (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya):

- Ugu yaraan **3 kiisas ee kooxda aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda** oo buuxinaya shuruudaha kiiska COVID-19 oo ka yimid baaritaan laga helay caabuqa fayraska
  AMA
- Kiisas COVID-19 ah oo badan oo laga helay tijaabada fayraska (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) oo ka kooban ugu yaraan **10% kamid ah ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ee kooxda aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda**
  IYO
- Kiisaska ay leeyihiin bilawga astaamaha ama natiijo laga helay caabuqa 14 maalmood gudahood isku jira.

Wadaxariirada kusaabsan kiisaska caabuqa COVID-19 ayaa laga yaabaa inay ku jiraan macluumaadka gaarka ah ee hoos yimaada Family Educational Rights and Privacy Act (Xeerka Xuquuqda Waxbarashada Qoyska iyo Asturnaanta). FERPA (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waxay u oggolaaneysa dugsiyada inay macluumaadka shakhsi ahaan lagu aqoonsan karo la wadaagaan waaxda caafimaadka dadwaynaha deegaanka oggolaansho la'aan markii ay ka jawaab celinaayaan xaalad caafimaad oo degdeg ah.

Loo shaqeeyaasha waxaa looga **baahan yahay** inay ogeysiiyaan L&I wixi kusaabsan dillaaca caabuqa ee 10 ama in kabada oo katirsan shaqaalaha xarunta jooga. Ka fiiri dukumiintiga hagista L&I ee Su'aalaha iyo Jawaabaha: Reporting and Notification Requirements of HELSA and PPE Usage (English only).

Qeybta 2-aad: Xeeladaha Lagu Taliyay ee Lagu Yareynayo Iskugu dhexgudbinta COVID-19 ee Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta dhexdooda

Casharadi laga bartay labadi sano iyo barki lasoo dhaafay ee aafada caabuqa ayaa lagu ogaaday xeeladaha soo socda inay fure u yihiin ilaalinta dugsiga iyo bulshada daryeelka carruurta iyo kahortagga isugudbinta COVID-19 iyo dillaaca caabuqyada la xariira.

The Washington State Department of Health (DOH) waxa ay ku dhiiragelineysaa dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta inay kala shaqeeyaan maamulkooda caafimaadka maxalliga go'aamo kasta oo la xiriira xeeladaha halkan lagu qeexay. Masuuliyiinta caafimaadka maxalliga ahi waxa ay awood u leeyihiin inay diyaariyaan amarada caafimaadka ama shuruudaha si loo yareeyo saamaynta cudurka uu ku leeyahay ee dugsiga iyo goobaha daryeelka carruurta, iyo inay xaqiijiyaan sii wadida waxbarashada fool-ka-foolka ee gudaha maamulkooda. Amaradaan ama shuruudahaan ayaa laga yaabaa inay ka ilaalin

badan yihiin marka loo eego shuruudaha gobolka oo dhan ah laakiin ma noqon karaan kuwo ka ilaalin yar.

Macluumaadka soo socdo waxa uu cilmiga sayniska jira[1,2] iyo macluumaadka ka socda Centers for Disease Control and Prevention ee (CDC) ee Hagitaanka loogu talagalay Hawlgelinta Dugsiyada K-12, Daryeelka Hore iyo Barnaamijyada Waxbarashada si loogu taageero Badqabka Waxbarashada Fool-ka-foolka ah (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Ka warhaynta waxyaabihi udambeeyey ee kusaabsan Tallaalada.

Tallaalku waa xeelada ugu waxtarka badan ee la heli karo si carruurta uqalanta tallaalka iyo dadka waaweyn looga difaaco cudurka halista, ay kujiraan isbitaaldhigista iyo dhimashada, ee kadhasha xanuunka COVID-19. Dhammaan shaqaalaha iyo mutadawiciinta jooga goobta waxbarashada waa in si buuxdo loo tallaalay ama ay qaateen kadhaafitaan caafimaad ama diimeed sida ku xusan Wareegtada Guddoomiyaha ee 21-14.3 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha barnaamijyada daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinayaa inay dhiirigeliyaan ka warhaynta waxyaabihi udambeeyey (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ee kusaabsan dhammaan tallaalada loogu talagalay ardayda, carruurta, shaqaalaha, iyo qoysaska uqalma – oo uu kujiro tallaalka COVID-19. DOH waxa ay sameysay Qalabka Tallaalka COVID-19 ee Dugsiga si looga caawiyo dugsiyada inay ka jawaabaan su'aalaha waalidka oo kor loogu qaado tallaalka COVID-19. DOH waxa ay sidoo kale sameysay Qalabka Rugta Caafimaadka ee Tallaalka COVID-19 oo loogu talagalay Dugsiyada si looga caawiyo dugsiyada inay rugaha caafimaadka kuxiraan la hawlgalayaasha bulshada oo ay dhiirigeliyaan tallaalka COVID-19. Labada qalabba waxaa laga heli karaa bogga DOH ee Tallaalka Dugsiyada iyo Daryeellada Carruurta (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Tallaalada COVID-19 waxaa hadda loo heli karaa carruurta da'doodu tahay 6 billood iyo kuwa kasii weyn waxaana ku talinaya CDC iyo American Academy of Pediatrics (Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta). Tallaalka waa habka ugu wanaagsan oo carruurta looga ilaalinayo inay aad ula xanuunsadaan caabuqa ama uu ku yeesho saameyn caafimaad oo waarta oo uu sabab u yahay caabuqa COVID-19. Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay ku dhiirigeliyaan qoysaska inay tallaalaan carruurtooda yaryar iyagoo la tashanaayo dhakhtarkooda.

Sidoo kale eeg hagista CDC (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) oo kusaabsan sida dugsiyadu udhiirigelin karaan tallaalada. Booqo bogga webseedka Macluumaadka Tallaalka ee DOH ee macluumaadka guud ee ku saabsan tallaalada COVID-19, oo ay kujirto aaladda meeleeyaha tallaalka (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya). Ka eeg sidoo kale macluumaadka kusaabsan Tallaalida Dhallinyarada.

Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay

Kahortagga soogaarista caabuqa COVID-19 waa leenka koowaad ee difaaca kadhanka ah isu-gudbinta. Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha qaba astaamaha COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) waxaa looga **baahan yahay** inay guryaha joogaan waana inay isbaaraan. Raac jaantuuska DOH ee Waxa la sameeyo haddii Qofka Calaamadaha laga helo.

---

[1] Science Brief (Xog kooban oo ku Sayniska): Transmission of SARS-CoV-2 in K-12 Schools and Early Care and Education Programs (Ku dhex faafida caabuqa SARS-CoV-2 gudaha Dugsiyada K-12 iyo Barnaamijyada Waxbarashada iyo Daryeelka Dhallaanka) - Updated (Waa la cusbooneysiiyay) | Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakameynta iyo Kahortaga Cudurada) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html (La galay 03/06/2022)

[2] https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/indicators-monitoring-l-levels.html (La galay 03/06/2022)

Ardaygii kasta, canugii, ama xubin ka tirsan shaqaalaha oo laga helo COVID-19 waxaa looga **baahan yahay** inay isku go'doomiyaan guriga iyagoo raacaya Baratokoolka Iskaliyeelida/Isgo'doominta Guriga sida lagu sharaxay dukumiintigan dhexdiisa.

Shakhsiyaadku waa inay sii wadaan inay xirtaan maaskaro si fiican ula eg muddo 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6-aad ilaa maalinta 10-aad) haddii ay kulaabtaan dugsiga kadib marka ay u dhammaato muddadooda iskelli-yeelidda ee 5-ta maalmood ah. Haddii shakhsigu aanu awoodin inuu xidho maaskaro si fiican ugu habboon, waa inay sii wadaan inay iskelli-yeelaan muddo 10 maalmood oo buuxa. Ka eeg qeybta maaskarada ee hoose si aad u hesho tixgelino dheeraad ah.

Si loo sii ilaaliyo dugsigooda ama bulshada daryeelka carruurta, shakhsiyaadka laga helo caabuqa iyadoo la isticmaalaayo tijaabada unugyada antijiinka ama baaritaanka guriga marka ay u dhammaadaan 5-ta maalin ee buuxda ee iskelli-yeelidda, iyo/ama maalmaha 6-10-aad, waxaa **looga baahan yahay** inay dhammeystiraan 10-ka maalmood ee iskelli-yeelidda. Tijaabada baaritaanka kadib maalinta 10-aad laguma talinayo. Ka eeg qeybta baaritaanka COVID-19 ee hoose si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Xirashada maaskarada

Isticmaalka saxda ah ee maskaro sifican ugu haboon ayaa ilaalinaysa qofka xiran iyo sidoo kale si dadka kale taasoo hoos u dhigaysa qatarta faafitaanka fayraska sababa COVID-19. Marka Heerka Isku Gudbinta COVID-19 ee Bulshada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) uu sarreeyo, CDC waxay ku talinaysaa maaskarada guud ee goobaha gudaha ah ee dugsiyada iyo daryeelka carruurta.

Iyadoo maaskarada aanba looga sii baahneynba guud ahaanba dugsiyada ama goobaha daryeelka ilmaha, waxaa jiri kara xaalado markaas oo dugsiga, xanaaneeyaha ilmaha, Maamulka Caafimadka Deegaanka, ama DOH ay si kumeelgaar ugu talinayaan ama uga baahan yihiin xirashada afxirada si fiican ugu haboon. Latasho Maamulkaada Caafimaadka Maxaliga ah si aad u go'aamiso marka maaskarada caalimiga ah lagu talinayo.

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha waxay dooran karaan inay maaskarada ku xirtaan dugsiga iyo goobaha daryeelayaasha carruurta, iyadoo la filayo in doorashada kuwa kale la xushmeyn doono. Qaar ayaa laga yaabaa inay ubaahdaan inay xidhaan maaskaro sababtoo ah iyaga ama xubin katirsan qoyskooda ayaa halis sare ugu jira caabuqa COVID-19 ee aadka u daran.

- Shakgsiyaadka difaacoodu hooseeeyo, caafimaad ahaan liita, ama haddii kale khatar wayn ugu jira xanuuno daran waa iney la tashadaan dakhtarkooda haddii ay tahay iney xirtaan afxir si fiicn ula eg ama neef-caawiye kolka ay joogaan iskuullada ama goobaha daryeelka caruurta. CDC waxa ay afxirashada kula talineysaa shakhsiyaadka halista weyn ugu jira caabuqa marka Heerarka Faafitaanka Bulshada ee COVID-19 ee CDC (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ay yihiin kuwo dhexdhexaad ah ama sare. Inta waxaa sii dheer, dadka goobaha gudaha ah waqtiga kula qaata shakhsiyaadka halista ugu jira inay aad ula xanuunsadaan caabuqa COVID-19 waa inay xidhaan maaskaro si fiican ula eg. Waxaa si adag loogu talinayaa in shaqaalaha la tacaalaya ardayda iyo carruurta naafada ah oo ubaahan xiriir udhawaansho ah (gaar ahaan kuwa caafimaadkoodu liito) ay xirtaan qalabka ilaalinta shakhsi ahaaneed ee ku haboon (PPE) marka ay bixinayaan daryeelka. Ka eeg Tixgelinada dheeraadka ah ee loogu talagalay Sakhsiyaadka Halista Sare ugu Jira iyo Kuwa Naafada ah.
- Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay maaskarada iyo qalabka ilaalinta shakhsiyeed ee kale ee ku habboon siiyaan shaqaalaha, ardayda, iyo carruurta sidi loogu baahdo ama la damco. Intaa waxaa sii dheer, shaqaalaha la tacaalaya ardayda iyo carruurta naafada ah

oo ubaahan xiriir udhawaansho ah (gaar ahaan kuwa caafimaadkoodu liito) waa in ay xirtaan qalabka ilaalinta shakhsi ahaaneed ee ku haboon (PPE) marka ay bixinayaan daryeelka.

Iyadoo isticmaalka saxda ah ee afxirka uu gacan kageysto kahortagga faafitaanka COVID-19, waxaa jira kareebis gaar ah ee tallooyinka maaskarada iyadoo ay kuxiran tahay da'da, koritaanka, ama naafonimada. Ka fiiri Tilmaanta Xirashada Waji Daboolada ee DOH iyo Tallooyinka CDC ee ku aadan Adeegsiga Waji Daboolada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho xog dheeraad ah. Shaqaaluhu waxa ay xaq u leeyihiin inay doortaan inay maaskaro xidhaan ama ay doortaan afxir difaac dheeraad ah leh. U tixraac L&I's Shuruudaha Gafuur xirka iyo Maaskarada ee korona fayraska (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

La socodka, Afxirashada, iyo Baaritaanka Soogaarista caabuqa kadib

DOH hadda ugama baahna ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha lasoo gaarsiiyey caabuqa inay iskarantiilaan. Si ay ooga ilaaliyaan dugsigooda ama bulshada daryeelka carruurta, ardayda, carruurta iyo shaqaalaha, iyadoo aanan loo eegeynin xaaladooda tallaalka, ee ay suuragalka tahay in lasoo gaarsiiyo caabuqa COVID-19 waa inay:

- Inay la socdaan astaamaha (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya), IYO
- Baar* sida ugu dhakhsiyaha badan kaddib marka uu khatarta u galay oona lagu celceliyaa baarista 24-48 saac oo kasta inta lagu jiro ugu yaraan 5-ta maalmood ee ugu horreysa kaddib khatarta markiii uu u galay cudurka IYO
- Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha oo wakhtiga gudaha kula qaata shakhsiyaadka halista ugu jira inay aad ugu xanuunsadaan COVID-19 waa inay xirtaan maaskaro si fiican ugu habboon 10 maalmood ka dib markii uu khatarta u galay cudurka.

Raac Jaantuuska Geedka Go'aaminta Calaamadaha Caabuqa.

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha lasoo gaarsiiyey caabuqa ayaa sii wadan kara inay kaqayb qaataan dhammaan waxbarashada iyo daryeelka fool-ka-foolka ah, oo ay kujiraan isboortiga, bandhigyada fanka, iyo waxqabadyada kale ee dheeraadka ka ah manhajka, waa haddii aysan lahayn astaamo ama aanan laga helin cudurka. Haddii arday, canug, ama xubin shaqaalaha katirsan lasoo gaarsiiyey caabuqa ay isku arkaan astaamaha caabuqa, waa inay isbaaraan waxaana looga **baahan yahay** in isla markiiba ay isku go'doomiyaan guriga, ama meesha ay hadda daggan yihiin, oo ay raacaan hagitaanka lagu sharraxay qeybta Kasaarista Shakhsiyaadka leh Astaamaha COVID-19 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

*Shakhsiyaadka uu dhawaan ku dhacay caabuqa (90-kii maalmood ee lasoo dhaafay gudahooda), waa inay isticmaalaan tijaabada antijiinka, maadaama natiijooyinka PCR ay ahaan karaan kuwo si joogto ah looga helayo caabuqa xitaa haddii uusan jirin caabuq cusub, oo jirka kujira.

Soogaarista Qoyska Guriga

Soogaarista qoyska guriga waxa ay inta badan kadhalataa u dhawaanshaha dheer ee soo noqnoqda ee lala yeesho shakhsiyaadka qaba caabuqa. Kolkay suurto gal noqoto, arday, ilmo, ama xubin shaqaale, kaasoo si isdaba jooga loo soo gaarsiiyey cudurka xilliga guriga, iyadoon loo fiirinayn xaaladiisa tallaalka, waxaa lagula talinayaa in la baaro 24-48 saacadood oo walba ilaa 5 malmood kaddib markii uu dhamaaday istakoorkii ugu dambeeyay ee qof guriga kula nool.

Baaritaanka COVID-19

Baaritaanka waxaa uu u oggolaanayaa dadka inay ku dhaqmaan taxaddaro, sida istakoorka, waqti ku habboon si loo joojiyo faafitaanka ka dhanka ah fayraska. Baaritaan waqtigii loogu talagalay ah ee ardayda, carruurta iyo shaqaalaha astaamaha leh waxa ay ka caawisaa yareynta maalmaha ka lumaya waxbarashada fool-ka-foolka ah iyo daryeelka carruurta. Iskuulladu waa ay hubin karaan in si toos ah loo helo baarista cudurdka ama waxay bixin karaan macluumaad ku aaddan meesha laga heli karo baaritaan. Waxaa jira xulashooyin si loo helo baarista COVID-19 ee gudaha Gobolka Washington, ay kammid tahay:

- Barnaamijka baaritaanka ee Baro Kunoqoshada dugsiga: Barnaamijka baaritaanka DOH ee Baro Kulaabashada (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ayaa laheli karaa si uu ooga caawiyo dugsiyada K-12 buuxinta shuruudaha baaritaanka ee oggaanshaha caabuqa. Dugsiyada ama degmooyinka oo rabi lahaa xog dheeraad ah oo kusaabsan barnaamijyada baaritaanka COVID-19 waxa ay booqan karaan Baaritaanka DOH ee shabakadaha dugsiyada. Degmooyinka dugsiga waa in ay fasax ka helaan waalidiinta ama masuuliyiinta ardayda si ay u helaan baaritaanka dugsiga ku salaysan.
- Baaritaanada guryaha la isaga baaro:
    - Dugsiyada iyo dadka bixiya daryeelka ilmaha waxay heli karaan baaritaan guriga la isku baaro kaasoo kayimid Maamulkooda Caafimaadka Maxaliga.
    - Qoysaska kudhaqan Gobolka Washington waxa ay agabka guriga la isaga baaro caabuqa kaheli karaan dukaamada tafaariikhda ama barnaamijka Say Yes! (Dheh Haa!) Barnaamijka Baaritaanka COVID. Badanaa caymisku wuxuu daboolaa qarashaadka ilaa iyo 8 baaritaanka guriga ah qofkiiba bishii.
- Baaritaanka bulshada: Qoysasku waxay ka heli karaan baaritaanka COVID-19 goobaha baaritaanka bulshada ee ku xeeran Gobolka Washington. Si aad u hesho goobaha booqo Goobaha Imtixaanka ama ka wac khadka caawinta 833-829-4357.
- Bixiyayaasha caafimaadka iyo rugaha caafimaadka: Qoysasku waxay awood u yeelan karaan inay kahelaan baaritanka COVID-19 ayagoo umaraya adeeg bixiyaasha caafimadka ama rugta caafimadka deegaanka.

Si loola jaan qaado shuruudaha gobolka ee ku saabsan helitaanka baaritaanka cudurka waqtiga loo baahanyahy, iskuulada iyo xanaanada caruurta ayaa si adag loogu dhiirigelinayaa inay horumariyaan waxtar ka caawiya qoysaska inay helaan baaritaanka cudurka.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka COVID-19 waxaa laga heli karaa barta DOH ee webseedka baaritaanka COVID-19 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Hawa qaadashada

Hawo furka waa mid ka mid ah istiraatiijiyada ka hortagga COVID-19 ee ugu muhiimsan dugsiyada iyo goobaha daryeelka carruurta. Hawa furka wanaagsani waxay yarayn kartaa tirada qaybaha fayraska ee hawada, taas oo yaraynaysa suurtogalnimada faafinta COVID-19.

Hawa qaadashada iyo tayada hawada meelaha gudaha ah oo fiican ayaa muhiim u ah yareynta u dhawaanshaha fayrasyada iyo cudurrada kale ee hawada lagu kala qaado, kiimikooyinka, iyo urta. Dhismayaashu waxay ku kala duwan yihiin naqshadaynta, da'da, kuleylinta, hawo-furka, iyo qalabka hawada qaboojiya (HVAC), iyo awooddooda ay ku bixinayaan hawo-fur ku filan iyo sifeynta hawada.

Si aad u hesho hagitaanka aadka u faahfaahsan, ka eeg barta Environmental Protection Agency (EPA, Hay'ada Dhowrta Bii'ada) Hawada Nadiifka ah ee Caqabada ka ah Dhismayaasha (ku qoran Af-Ingiriisi oo kaliya).

DOH waxay ku talisaa dhaqamada hawo-siinta ee soo socda:

- Ku cusbooneysii sifeeyayaasha Minimum Efficiency Reporting Values (MERV, Qiimayaasha Warbixinta Waxtarka Ugu Yar) 13 haddii qalabku xamili karo iska caabinta hawada.
- Gudaha soogali hawada dibadda illaa inta suurtagalka ah – iyadoo loo maraayo nidaamyada hawada keena ee HVAC ama iyadoo daaqadaha la furayo.
- Kala tasho injineer xirfadle ah ama khabiir HVAC si uu u go'aamiyo habka ugu fiican ee lagu kordhinaayo nidaamyada hawada keena iyo awoodda sifeynta hawada goob kasta oo dhismaha kamid ah.
- Nadiifiyayaasha hawada ee la qaadi karo ee High Efficiency Particulate Air (HEPA, Hawada Yaryarka ee Wax-ku-oolka Sare leh) ayaa siin kara sifeyn sareysa qolalka hawa qaadashadooda liidato ama goobaha keli yeelidda. Soo xulo nadiifiyayaasha hawada ee HEPA oo ay oggolaadeen California Air Resources Board (Guddiga Xogaha Hawada ee California) si aysan ugu sii dayn heerar halis ah ee gaaska oozoonka. Ha isticmaalin dhaliyaasha gaaska ozone, soo-saarayaasha danabka iyo soo saarayaasha ion-ka, hawo-mareennada ion-ka neegatif ah, iwm sababtoo ah waxay soo saari karaan wax soo saar halis leh. Ha isticmaalin nadiifiyaha hawada ee gaarka ah.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: Hawo-qaadashada iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Gacma dhaqashada iyo Aadaabta Neefsashada

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay sii wadaan inay kudhiirigeliyaan gacmo dhaqasho joogto ah iyo aadaabta neefsashada wanaagsan si looga hortago faafinta iyo qaaditaanka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee faafa. Anshaxa neefsada waxaa loola jeedaa in la daa'imo dhaqamo caafimaad leh kuwasoo ka hortaga faafitaanka jeermiska, ay kamid yihiin:

- Ku daboolista afkaaga iyo sankaaga tiish marka aad qufacayso ama aad hindhisayso.
- Ku tuurida qashinka qubka tiishashka la isticmaalay.
- Ku quficista iyo ku hindhisida suxulkaaga, ee ma ahan gacmahaaga, marka aadan haysan tiishka.

Iyadoo loo maraayo waxbarashada caafimaadka ee socdo, bar carruurta gacmo dhaqashada wanaagsan oona xooji habdhaqanada caafimaadka. Taageer habdhaqanada caafimaadka nadaafada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) adiga oo siinaaya sahayda, ay kamid yihiin saabuunta, habka loo qalajisto gacmaha, tiishka, iyo daasadaha qashin qubka ee aanan la taabaneynin. Xaqiiji in shaqaalaha sidoo kale ay sameeyaan gacma dhaqasho iyo aadaabta neefsashada oo wanaagsan.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: Gacmo Dhaqashada si Xanuunada looga Hortago Dugsiga | Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

Nadiifinta iyo Jeermis Ka dillida

Nadiifi oo daawada jeermiska mari meelaha aadka loo taabto sida qataarada, gacannada tuubada biyaha, meelaha xarumaha lagasoo galo, tuubooyinka biyaha la cabo, iyo musqulaha. Guud ahaan, ku nadiifinta biyo iyo saabuun hal mar maalintii ayaa ku filan in si ku filan looga saaro fayraska kujiri kara sagxadaha dushooda. Ku nadiifi miisaska saabuun iyo biyo. Miisasku kaliya waxa ay ubaahan yihiin in jeermiska laga dilo marka ay jirto khatarta matag, dhiig, ama saxaro ah, ama marka lagu jiro caabuq dillaac. Dhaq gacmahaaga ka dib markaad nadiifiso.

Daawooyinka nadiifiyayaasha iyo jeermis dilayaasha ah waa inay ahaadaan cayayaan-dilayaal lid ku ah waxyaabaha il ma dhabatada ah oo ka diiwaangashan Environmental Protection Agency (EPA, Hay'adda Ilaalinta Deegaanka). Ha isticmaalin alaabta aanan ka diiwaangashaneyn EPA. Wixi caabuqa COVID-19

ah, dooro jeermis dile udiiwaangashan isticmaal kadhan ah fayraska SARS-CoV-2 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Si aad u hesho Macluumaad dheeraad ah: Hagitaanka Nadiifinta iyo jeermis ka dillida ee loogu talagalay goobaha dadweynaha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Gaadiidka Baska

Kordhi hawo soogalista baska adigoo udaynaya inay dhawr inji furnaadaan ugu yaraan 2 daaqadood oo hore iyo 2 daaqadood oo dambe.

Haku buufin/qiiqin baska jeermis dile. Ha furnaadaan daaqaduhu si hawadu uga baxdo baska kadib marka la isticmaalo oo nadiifi marka ay wasakh ka muuqato.

Dhowr Wacyigelinta CDC ee Heeerarka Bulshada

DOH waxay ku dhiirogalinaysa iskuullada iyo degmooyinka iskuullada iney dhowraan wacyigelinta CDC ee ku aaddan Heerarka Bulshada ee COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ee goobahooda oona ay la shaqeeyaan waaxda caafiamaddka dadwaynaha ee deegaanka ah si ay u wargeliyaan ka jaawibstooda ku aaddan yaraynta.

Qeybta 3-aad: Ka jawaabista Cudurrada ka dillaaca Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa looga baahan yahay inay ka jawaab bxiyaan cudurrada dillaaca. Cudurrada dilaaca waxay matalaan xaaladaha halkaasoo dadaallada la xoojiyay ee yaraynta faafitaanka dadka lagula taliyo **waxaana laga yaabaa iney u baahantahay** Xukumada Caafimadka Maxalliga ah (LHJ) si looga hortago faafitaanka COVID-19.

Inta cudurrada goobta ka dillaacay ay muujinayaan calaamadaha ah iney sii xoogaysanayaan ama sii soconayaan, iskuullada iyo ku bixiya daryeelka caruurta waa iney hirgaliyaan tallaabooyin dheeraad ah oo lagu yaraynayo faafitaanka. Isku dubaridka maamulka caafimaadka ee maxalliga ah waxa uu xaqiijin doonaa in arrintaan lagu sameeyo habka ugu wanaagsan ee lagu ilaalinaayo badbaadada ardayda, carruurta, shaqaalaha, qoysaska, iyo bulshada.

Iskuullada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka caruurta, iyagoo ay caawinayso Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah, waa iney tixgeliyaan waaqiciga maxalliga ah marka la dooranayo xeeladaha muhiimadda la siinayo. Helitaanka kheyraadka, sida maalgelinta, shaqaalaha, agabka tijaabada, waa ay ku kala duwanaan karaan hadba bulshada.

Maaskarada Marka lagu jiro Cuduro Dillaaca

Maaskarada waxaa lagu talinayaa marka lagu jiro gobaha gudaha ah marka uu ka dillaaco caabuqa COVID-19 kooxaha aasaasiga ah dhexdooda ee ku sugan dugsiga ama goobta daryeelka carruurta, waxaana afxirka lagula talinayaa gudaha xarunta oo dhan marka ay ka jiraan cuduro-dillaac ama kiisas baahsan gudaha dugsiga ama goobta daryeelka carruurta.

Marka Heerka CDC ee Isku Gudbinta COVID-19 ee Bulshada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) uu sarreeyo, CDC waxay ku talinaysaa maaskarada guud ee goobaha gudaha ah ee dugsiyada iyo goobaha daryeelka carruurta.

Latasho Maamulkaada Caafimaadka Maxaliga ah si aad u go'aamiso marka xarunta oo dhan ama maaskarada guud lagu talinayo.

DOH, Maamullada Caafimaadka ee Maxalliga ah, dugsiyada, ama bixiyeyaasha daryeelka carruurta waxaa laga yaabaa inay u baahdaan guud ahaan afxirka inta lagu jiro faafitaanka fasalada ama kooxaha ardayda (tusaale, kooxda fasalka ee qaada heesaha ama kooxaha isboortiga) ama marka ay jiraan faafitaano baahsan oo ka dhaca dugsiga ama goobta daryeelka carruurta si loo xaddido gudbinta cudurada oona loo xaqiijiyo sii wadida waxbarashada iyo daryeelka fool-ka-foolka ah. Tallooyinka maaskarada inta lagu jiro cuduro dillaaca waxa ay gaarsiisan yihiin basaska dugsiga.

Baaritaanka Inta Lagu Jiro Cuduro Dillaaca

Dugsiyo badan, iyagoo la kaashanaya waaxdooda caafimaadka ee maxalliga ah, waxay aasaaseen barnaamijyada Test to Stay (Tijaabi si aad u Joogto) si loogu badelo karantiilka guriga ee shakhsiyaadka lasoo gaarsiiyey oo ah dadaal carruurta lagu haynayo dugsiga. Iyadoo dabagalka u dhawaanshaha caabuqa iyo karantiil aan hadda loo sii baahneyn, dugsiyadu waxay isticmaali karaan kaabayaasha barnaamijka baaritaanka ee jira si ay u hirgeliyaan borotokoolka baaritaanka ee xaqiijinaya waxbarashada fool-ka-foolka ah oo leh badbaado, aan kala go' lahayn, oo waqti-buuxa ah.

Isticmaalka hab-maamuska baaaritaanka ee lagu taliyay ee dugsiyada iyo xanaanada caruurta waxa ka mid ah, laakiin aanay ku koobneyn:

- Baaritaanka dadka khatarta u galay cudurka xilliga dillaaca ee ka dhaca kooxa gaar ah, sida fasallada, kooxaha, bandhigyada fanka iyo naadiyada.
- Baaritaanka la sameeyo xilliga ay dhacdo inuu qof khatar cudurka u galo, taasoo badanaa keenaysa in isku dhawaansho soo noqnoqda oo dabadheerada la yeesho shakhsiyaad qaba cudurka.
- Baaritaanka soogaarista ee shakhsiyaadka khatar wayn ugu jira cudur daran.

Shaqsiyaadka ay suurtogalka tahay iney khatar u galaan cudurka waxay sii wadi karaan inay tagaan shaqada, fasalka, xanaanada caruurta, iyo ka qaybgalka hawlaha manhajka iskuulka ka baxsan iyagoo dhammaystiraya hab-maamuska baaritaanka.

Inta lagu jiro cuduro dillaaca, la xidhiidh Maamullada Caafimaadka ee Maxalliga ah si loo go'aamiyo inta jeer ee la isbaaraayo maadaama talooyinkani ay isbadeli karaan.

Shakhsiyaadka buuxinaya barotokoolka tijaabada waa inay sii wadaan inay iskala socdaan astaamaha waxaana lagula talinayaa inay xidhaan maaskaro si fiican ula eg marka ay dadka kale la joogaan. Haddii shakhsi laga helo caabuqa COVID-19 wakhti kasta, waa inay isku go'doomiyaan guriga, ama meesha ay daggan yihiin, oo ay raacaan hagitaanka go'doominta DOH.

- Baaritaanada unugyada difaaca ee Degdegga ama barta daryeelka Point of Care (POC, Baaritaanka Lagu sameeyo Meelaha ka baxan Xarunta Sheybaarka), baaritaanada moolkuyuulka POC, ama isbaarista ayaa la aqbali karaa oo la doorbidaa, marka loo eego awooda lagu helayo natiijooyinka muddo daqiiqado gudahooda ah iyo baahida loo qabo in la aqoonsado shakhsiyaadka caabuqa qabo oona loo go'doomiyo mudda waqtiyeysan.

Tijaabada baaritaanka waa hab wax ku ool ah oo lagu garto kuwa qaba COVID-19 ee aan lahayn astaamo ama soogaaris la yaqaan, gaar ahaan marka Heerarka Faafitaanka Bulshada ee COVID-19 ee CDC (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ay yihiin kuwo dhexdhexaad ah ama sarreeyo ama marka ay jiraan cuduro

dillaac baahsan. CDC waxay ku talinaysaa baaritaan marka la aadaayo xafladaha iyo fasaxyada gaaban kaddib, hawlaha khatarta sare leh sida ciyaaraha iyo bandhigga fanka, iyo in la baaro kuwa la shaqeeya ardayda iyo carruurta nugul. Iskuullada iyo daryeel bixiyaasha xanaanada caruurta waxaa lagu dhiirrigelinayaa iney la shaqeeyaan Maamulkooda Caafimaadka ee Maxalliga ah wixii haggid dheeraad ah ee arrintaan khuseysa.

Ciyaaraha fudud iyo Bandhigga Fanka Xilliga Dillaaca cudurka

Waxaa lagu talinayaa cudurka in laga baaro ciyaaraha fudud, bandhigga fanka, iyo howlaha kale ee halista wayn leh haddii naadiga ama kooxda lasoo gaarsiiyey caabuqa COVID-19 ama ay jirto cudurku inuu ka dhex dillaacay naadiga ama kooxda. Degmooyinka iskuulka waa iney la shaqeeyaan waaxda caafimaadka maxalliga ah si loo go'aamiyo goorta cudurka dillaaacay la baarayo ama soogaarista kaddib.

Goorta ay naadiga ciyaarha fudud ka dhex dillacdo, ciyaartooyda, macalliminta, tababarayaasha, iyo shaqaalaha kale ee kaalmada waa iney xirtaan af-xiryaal kolka ay ka qaybqaadanayaan howlaha goobaha gudaha ah, ay ku jiraan qolalka tababarka, gaar ahaan kolka la ciyaaraayo ama lagu tababaranaayo isboortiga goobaha gudaha ah halkaas oo walxaha fayraska wada hawada lagu qaadsiin karo amaba goobta gudaha ah aysan ahayn mid hawo fiican leh.

Marka uu caabuqa kadhex dillaaco kooxda fanka soo bandhigeysa, soo bandhigayaasha soo saaraya dhibcaha hawada ee badan, [sida fanaaniinta, qalabka muusiga la afuufo ee siimbaar iyo turumbada, hadalka/dooda, qoob kacayaarka (kooxaha tartanka iyo qoob kacayaarka) iyo masraxa] waa inay xirtaan maaskaro ku habboon iyo/ama inay isticmaalaan daboolka afxirka qalabka marka tababarka lagu jiro ama la soo bandhigayo. Ka eeg kheyraadka National Association for Music Education (Ururka Qaranka ee Waxbarashada Muusiga) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

In naadiyaasha iyo kooxaha bandhigga fanka dad yar markiiba laga isticmaalo waxay xaddidaysaa faafitaanka ballaaran ee gudbinta cudurka. Xilliyada dillaaca cabuuqa, kooxaha yaryar waxaa lagula talinayaa tababarka, isdiyaariska, iyo goorta la safrayo.

Ardayda, carruurta, shaqaalaha, iyo mutadawiciinta ku hawlan hawlaha kale ee manhajka kabaxsan (sida, naadiyada, kooxaha daneynta, bandhigga Science, Technology, Engineering, and Mathematics (STEM, Sayniska, Tignoolajiyada, Injineerinka, iyo Xisaabta, safarada lagu tagayo goobaha)) waa inay tixgeliyaan tilmaamaha kujira dukumiintigaan marka ay marti galinayaan ama ay kaqeyb qaadanayaan waxqabadyada ay kafaalo qaadeen dugsiga- ama barnaamijka, tartamada, bandhigyada, iwm., si loo yareeyo halista isugudbinta COVID-19.

Hawlaha oo loo raro meelaha bannaanka ah

Goorta ay ka jiraan caabuqyo dillaacay oo haddana ka socda iskuulka ama goobta xanaanada caruurta, waxaa la soo jeedinayaa haddii ay suurto gal tahay in laga guuro howlaha sida qadada, waxbarashada la soo xaadiro jir ahaan, iyo isku imaanshaha dadka badan.

Qeybta 4-aad: Tixgelino dheeraad ah oo loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Dhammaan sharuudaha iyo talooyinka ku dhexyaal hagahaan idil waa ay khuseeyaan goobaha xanaanada caruurta haddii aan si kale loo carrabaabin. Qeybtaan waxaa ku jira tixgelinno dheeraad ah oo loogu talagalay bixiyeyaasha daryeelka carruurta.

Daryeelka carruurta waa waxtar lama huraan u ah waalidiinta. Daryeel bixiyaasha xanaanada caruurta waxay sameeyeen dadaal mug leh si ay goobahooda u badqabaan oona usii shaqeeyaan laga soo bilaabo imaanshihii COVID-19.

Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxa ay dooran karaan inay meel mariyaan siyaasado u diyaarsan marka loo eego shuruudaha ku qoran dukumiintiga hagahaan dhexdiisa. Intaa waxaa dheer, barnaamijyada waxbarashada hore (sida., Head Start (Dhiirigelinta Diyaargarowga) waa inay dib u eegis ku sameeyaan barnaamijkooda baratokoolka yareynta caabuqa COVID-19 waana inay raacaan tallaabo kasta oo dheeraad ah ee looga baahan yahay.

Xeeladaha Kahortagga: Tixgelino Gaar ah oo loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay: Raacitaanka Geedka Go'aaminta Calaamadaha Caabuqa waa mid ku adag daryeel bixiyaasha xanaanada caruurta iyo qoysaska maadaama calaamadaha caadiga ah ee carruurta yaryar ay u horseedi karaan inay guriga joogaan iyo/ama isbaaraan. Intaa waxaa dheer, baarista caruurta yaryar way adkaan kartaa maadaama baaritaanka guriga lagu sameeyo aan loo ansixin ilmaha ka yar laba sano.

Iyadoo la aqoonsanaayo caqabadahaan, DOH waxa ay bixiyeyaasha daryeelka carruurta **looga baahan tahay** inay raacaan Geedka Go'aaminta Calaamadaha Caabuqa ee Dugsiyada iyo Goobaha Daryeelka Carruurta (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) si looga hortago in shaqaalaha iyo carruurta lasoo gaarsiiyo COVID-19.

Baaritaanka: Carruurta kayar labo sano waxaa looga baari karaa caabuqa COVID-19 goobta baaritaanka (si aad u hesho goobaha ka eeg bogga webseedka DOH ama khadka caawinta ka wac 833-829-4357) ama waxaa laga heli karaa dhakhtarka.

Qoysaska ay u joogaan carruurta kaweyn da'da labo sano iyo shaqaalaha daryeelka carruurta waxa ay agabka guriga la isaga baaro caabuqa kaheli karaan dukaamada tafaariiqda, farmashiyada, iyo barnaamijka bilaashka ah ee Say Yes! (Dheh Haa!) Barnaamijka Baaritaanka COVID. Badanaa caymisku wuxuu daboolaa qarashka ilaa iyo 8 baaritaanka guriga ah qofkiiba bishii.

Tallaalka: Tallaalada COVID-19 waxaa hadda loo heli karaa carruurta da'doodu tahay 6 billood iyo kuwa kasii weyn waxaana ku talinaya CDC iyo American Academy of Pediatrics.Tallaalka waa habka ugu wanaagsan oo carruurta looga ilaalinayo inay aad ula xanuunsadaan caabuqa ama uu ku yeesho saameyn caafimaad oo waarta oo uu sabab u yahay caabuqa COVID-19. Qoysaska waxaa lagu dhiirigelinayaa inay tallaalaan carruurtooda, iyadoo lala tashanaayo dhakhtarkooda.

Gobolka Washington waxa uu si bilaash ah ku bixiyaa dhammaan tallaalada lagu taliyey ee loogu talagalay carruurta illaa da'da 18 sano. Waalidiintu waa inay weydiiyaan dhakhtarka canugooda ama rugtooda caafimaadka ee joogtada ah haddii ay bixiyaan tallaalka COVID-19. Ilaha kale waa meeleeyaha tallaalka DOH: Tallaalka WA (Talaalka Washington): Raadi Bixiyeyaasha Tallaalka COVID-19 ee Adiga Kuu Dhaw (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya). Sidoo kale ka eeg Tallaalka COVID-19 ee CDC ee loogu talagalay Carruurta (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo Talaalidda Dhallinyarada ee DOH.

Hawo Soogalista Hawo soogalista oo loo furo meesha la joogo waa xeelad muhiim ah ee ka-hortagga COVID-19 oo loogu talagalay bixiyeyaasha xanaanada cunugga maadaama carruur badan oo yaryar ay ku adag tahay ama aysan awoodin inay xirtaan maaskarada.Hawa furka wanaagsani waxay yarayn kartaa tirada qaybaha fayraska ee hawada, taas oo yaraynaysa suurtogalnimada faafinta cudurka. Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta ee aan lahayn nidaamyada hawo sifeynta HVAC waxay wanaajin karaan hawo-qaadashada iyagoo kordhinaya qaadashada hawada bannaanka kasoo galeysa, furitaanka daaqadaha iyo albaabada si ay u abuuraan isdhaafka hawada marka ay badbaado tahay, iyo iyagoo

isticmaalaya nadiifiyeyaasha hawada ee HEPA ee la qaadi karo. Ka eeg Hawo-qaadashada iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho hagitaan ku saabsan qolalka hawo-mareenka ah ee aan lahayn nidaamka hawo sifeynta ee HVAC iyo doorashada iyo dhigista sifeeyeyaasha hawada HEPA ee la qaadi karo. Sidoo kale ka eeg barta CDC ee Hawo-furista Dugsiyada iyo Barnaamijyada Xannaanada Carruurta (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Ka Jawaabidda Soogaarista iyo Dillaacidda Cudurka: Tixgelino gaar ah oo loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Caqabadaha gaarka ah ee ay keeneyso daryeelka carruurta yaryar ayaa ka dhigaya khatar u galidda iyo jawaabta dillaaca mid aad u adag. Tusaale ahaan, maaskaradu waxay yaraysaa fursadda uu COVID-19 ku faafi karo laakiin waxay ku tahay taasi si gaar ah mid caqabad ugu ah caruurta yaryar. Ilmaha yaryar waxaa ku adkaan karta xirashada maaskaro ku habboon si joogtaysan oo saxsan iyo in caruurta ka yar labo jir aanan loo oggolayn af-xir. Carruur badan ayaa ku jira daryeelka maalintii oo dhan waxayna iska bixiyaan maaskarada si ay u cunaan cuntooyinka, cuntada fudud, iyo si ay u seexdaan.

Teeda kale, caruurta iyo shaqaalaha inta badan gudaha ayey ku jiraan waana isku dhowyihiin maalinta oo idil. Dhallaanka iyo ilmaha socod baradka waxay u baahan yihiin in la xambaaro sidoo kale is dhexgalka bulshada ee goobta xanaanada cunugga waxay muhiim u tahay korriinka dhallaanka iyo ilmaha. Marka kiisaska iyo dillaacu dhacaan, Daryeel bixiyaasha xanaanada caruurta waxay u baahan yihiin iney ka jawaabaan iyadoo la isku dheelli tiraayo baahiyada ilmaha iyo qoysaskooda.

DOH hadda uma sii baahna shaqaalaha iyo carruurta lasoo gaarsiiyey caabuqa inay karantiil galaan. Hase yeeshee, Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta ayaa dooran kara inay hirgeliyaan tallaabooyin dheeraad ah si ay uga jawaabaan soo-gaadhista ama dillaaca caabuqa. Tallaaboyinka dheeraadka ah ee ay tahay in bixiyayasha xanaanadu tixgaliyaan **iyagoo la tashanaya Maamulkooda Caafimaadka ee Maxalliga ah** hadba sida ku habboon xaaladdooda waxaa kamid ah:

- Raacitaanka Hagitaanada karantiilka ee CDC (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) ee karantiilada kajira goobaha bixiyeyaasha daryeelka carruurta.
- Isticmaalka kooxaynta fasallada si loo xaddido isugudbinta cudurka ee kooxaha waawayn dhexdooda.
- In lagula taliyo shaqaalaha ama caruurta guriga jooga ee khatarta u gala iney isbaaraan; la shaqaynta Maamulkaada Caafimaadka ee Maxalliga ah si loo go'aamiyo goorta la isbaaraayo kaddib khatartaas guriga.
- Ku talinta in shaqaalaha iyo caruurtu iney ku noqdaan shaqada/xanaanada haddii cudurka laga waayo kaliya kaddib marka ay khatarta u galeen soogaarista cudurka.
- Ku talinta iney ku noqdaan shaqada/xanaanada haddii cudurka laga waayo kaliya kaddib marka shuruudaha karaantiilka la fuliyay.
- Ku talinta in caruurtu iyo shaqaalaha ku soo laabanaya shaqada/ xanaanada kaddib karaantiilka iney xirtaan af-xiryaal 6-10 maalmood.
- Isticmaalka karaantiil 10-maalmoodle ah oo loogu tala galay dhammaan caruurta COVID-19 laga helay kuwasoo aan awoodin iney si joogta ah u xirtaan maaskaro.
- Ku talinta in dhammaan shaqaalaha iyo caruurta la baaro oo ah ka jaawaabista cudur dillaacay.
- Xiritaanka fasalka ama xarunta haddii cudur dillaacay uu sii badanaayo; la tasho Maamulkaaga Caafimaadka ee Maxalliga ah haddii aad ka fekereyso doorashadan.

Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa in ay kala tashadaan Maamulkooda Caafimaadka ee Maxalliga ah tallaabooyinka ku habboon xaaladdooda. U baahashada natiijo ah in laga waayey caabuqa

si loogu laabto shaqada/goobta daryeelka kadib 10 maalmood oo istakoorid ah kadib kudhicista caabuqa COVID-19 laguma talinayo.

Qeybta 5-aad: Tixgelino dheeraad ah

Txigelinada dheeraadka ah ee loogu talagalay Sakhsiyaadka Halista Sare ugu Jira iyo Kuwa Naafada ah

Kuwa halista ugu jira inay aad ugu xanuunsadaan COVID-19 waa inay kala hadlaan dhakhtarkooda baahida loo qabo xirashada maaskaro si fiican ugu habboon oo leh ilaalin heer sare ah oona ayna qaadaan taxaddarro kale. U tixraac Hagitaanka Maaskarada/Waji-Daboolka Inta Lagu Jiro COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho faahfaahino dheeraad ah. Dadka halista ugu jira inay aad ula xanuunsadaan caabuqa COVID-19 oo laga helo caabuqa waa inay la tashadaan dhakhtar isla markiiba si ay u helaan daaweynta suuragalka ah, xitaa haddii astaamahooda ay fudud yihiin.

Kuwa halista weyn ugu jira waa inay iskala socdaan Heerarka CDC ee Faafitaanka COVID-19 ee Bulshada Dhexdeeda (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) oo ayna tixgeliyaan qaadida tallaabooyinka dheeraadka ah marka heerarka faafitaanka bulshada dhexdeeda ay dhexdhexaad yihiin ama ay sarreeyaan.

Ka eeg L&I Su'aalaha Inta Badan La-Isweydiiyo ee Ilaalinta Shaqaalaha Halista Sare Kujira (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Markaad u shaqaynayso carruurta ama dhallinta naafada ah, tixraac tilmaamaha CDC ee Adeeg Bixiyaasha Tooska ah ee dadka naafada ah (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Habdhaqanka & Caafimaadka Dhimirka

Walaac dareemidda kusaabsan isbadelada kajira jadwallada dugsiga ama goobta daryeelka carruurta, sida joojinta maaskarada, waa mid iska caadi ah oo la filan karo. Khibradaha carruurta, dhallinta, iyo qoysaska inta lagu guda jiro safmarka COVID-19 waxay si joogta ah ahayd mid adag oo caqabad leh. Marka ay bulshadu u gudubto wejiga xiga ee masiibada, arrimahan ayaa laga yaabaa inay saameeyaan shaqada dareenka ee shaqsiga ah. Dadka qaar ayaa nafis iyo farxad dareemi doona, laakiin kuwa kale ayaa laga yaabaa inay dareemaan welwel iyo inaysan diyaar u ahayn isbadelada. Waxay qaadan doontaa wakhti in qof walba uu la qabsado. Waxa ay noqon doontaa muhiim in la siiyo taageero iyo hagitaan carruurta iyo ardayda si loogu ogolaado inay la qabsadaan hagitaanada cusub. U oggolaansho siinta dhalinyarada iyo shaqaalaha inay sii wadaan inay xirtaan afxirada ama kala fogaanshaha jireed waxa ay gacan kageysan kartaa inay la qabsadaan.

Sanduuqa Qalabka Caafimaadka Habdhaqanka ee Qoysaska: Taageerada Carruurta iyo Dhallinyarada Inta lagu jiro Safmarka COVID-19 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waxay bixisaa macluumaad guud oo ku saabsan falcelinta dareemaha ee caadiga ah ee carruurta, dhallinta, iyo qoysaska inta lagu guda jiro masiibooyinka. Waxa sidoo kale ay haysaa tallooyin ku saabsan sidii loo caawin lahaa kooxahaan inay ka soo kabtaan masiibooyinka oo ayna si xoog leh u koraan.

Sanduuqa Qalabka Aragtida ah Dib-ugunoqo-Fasalka ee COVID-19 (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) wuxuu bixiyaa talooyinka caafimaadka habdhaqanka iyo ilaha kheyraadka loogu kuurgalayo qaar kamid ah falcelinada dareenka guud ee carruurta, dhallinta, iyo dadka waaweyn inta lagu jiro musiibooyinka.

Ka hubi Tallooyinka iyo Ilaha Kheyraadka Caafimaadka Habdhaqanka ee DOH (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo Jawaabcelinta COVID-19 ee Gobolka Washington: Bogga webseedla badqabka maskaxda iyo dareenka (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) wixi ilaha kheyraadka oo dheeraad ah.

Sinnaanta

Qofka isirkiisa, haybtiisa, ama wadanka uu u dhashay, Kama dhigayaan mid khatar wayn ugu jira, in uu ku dhaco xanuunka COVID-19. Hase yeeshee, xogta lasoo uruuriyey inta lagu jiray labadi sano iyo bar ee u dambeysay ayaa muujisay in dadka aanan caddaanka ahayn uu si xun u saameeyay COVID-19. Tani waxaa sababtay sameeynta cunsuurinimada, qaasatan, cansuuriyada qaabdhismeedka bulshada. Tani waxa ay ka dhigeysaa kuwa fursad yar uheysta in ay badbaadiyaan bulshadooda iyo kuwa kale. Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). La wadaag macluumaadka saxda dadka kale si aysan ufaafin xanta iyo macluumaadka khaldan. Ka eeg Webseedka Khayraadka Takoorka iyo Dhimista wixii macluumaad dheeraad ah (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Qeybta 6-aad: Macluumaadka iyo agabyada COVID-19

Ilaha Kheyraadka Dheeraadka COVID-19 ee loogu talagalay Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha Daryeelka Carruurta

- DOH: Waxa aad sameyneyso haddii lagaa helo caabuqa COVID-19
- DOH: Waxa aad samayneyso haddii aad la kulantay qof laga helay COVID-19
- DOH: Gacma dhaqashada si looga Hortago Xanuunka Dugsiga dhexdiisa (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- DOH: Hawo-qaadashada iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- DOH: Qaboojinta Meelaha Gudaha ah Iyada oo Aanan la Isticmaaleynin Hawo Qaboojiyaha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- DOH: Nadiifinta iyo Jeermis Ka dillida Goobaha Dadweynaha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- DOH: Tilmaamaha Nadiifinta Fasalka ee loogu talagalay Macalimiinta (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- DOH: Baaritaanka loogu talagalay Dugsiyada
- DOH: Hagaha Is-tijaabinta ee Dugsiyada K-12 iyo Goobaha Daryeelka Carruurta (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- Operation Expanded Testing (OET, Howlgalka Baarista la Ballaariyay): Aanu Wadajir Ku Dhammeyno Arrintan (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
    - *OET waa barnaamijka tijaabada oo lacag la'aan ah oo ay ansixisay DOH in lagu baaro goobo badan, oo ay kujirto goobta daryeelka carruurta. Barnaamijku wuxuu bixiyaa qalabka PCR ee is-tijaabinta mana jirto da' laga xaddiday baaritaanka. Barnaamijkaan waxaa la qorsheeyey inuu sii shaqeeyo ilaa ugu yaraan dhammaadka sanadka 2022.*
- L&I: Shuruudaha Badqabka iyo Caafimaadka ee Goobta shaqada ee Shirkadaha loo Shaqeeyo (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- CDC: Hagidda Hawlgelinta ee Dugsiyada K-12 iyo Barnaamijyada Daryeelka Hore iyo Waxbarashada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya)
- AAP: Warbixinada muhiimka ah ee COVID-19
- Office of Superintendent of Public Instruction (OSPI, Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadwaynaha): Hagitaanka COVID-19 iyo kheyraadka loogu talagalay dugsiyada (kuqoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- National Federation of State High School Associations (NFHS, Xiriirka Qaranka ee Ururada Dugsiyada Sare ee Gobolka): Isbahaysiga Caalamiga ah ee Bandhigyada Fanka Warbixinta 3 aad Daraasadda Dhibcaha Yaryar ee Hawada Heehaaba (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

- National Association for Music Education (NAME, Ururka Qaranka ee Waxbarashada Muusiga) Ururka Qaranka ee Waxbarashada Muusiga (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

Kheyraadka Guud ee COVID-19

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

- WA State Department of Health 2019 Novel Coronavirus Outbreak (COVID-19)
- Gurmadka Korona Fayras WA State (COVID-19)
- Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- CDC Korona fayraska (COVID-19) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

Ma qabtaa su'aalo dheeraad ah? Ka wac khadkeena Macluumaadka COVID-19 **1-800-525-0127.** Saacadaha Laynka tooska ah:

- Isniinta laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 10 p.m.
- Talaadada ilaa Axada iyo maalmaha fasaxyada gobolka laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 6 p.m.
- maalmaha fasaxyada gobolka laga bilaabo saacada 6 a.m. ilaa 6 p.m.

Si aad u hesho adeegyada turjumaanka, Riix **#** markay kuu jawaabaan **kadibna dheh Soomaali.** Si aad u hesho jawaabaha su'aalo ah oo la xariira caafimaadkaaga, ama natiijooyinka baaritaanka, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

Si aad dukumiintigaan ugu hesho qaab kale, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimayl civil.rights@doh.wa.gov.

Erayo Bixinta

Astaamo la'aan: Astaamo la'aan micnahedu waxa ay tahay qofku ma muujinayo wax ah calaamadaha caabuqa COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya).

Daryeel bixiyaasha Daryeelka Carruurta: Dukumiintigan dhexdiisa, “daryeelka carruurta” waxaa kamid ah noocyada barnaamijyada soo socdo:

- Barnaamijyada daryeelka caruurta ee ruqsada haysta ee Department of Children, Youth and Families (DCYF, Waaxda Caruurta, Dhallinyarada iyo Qoysaska) iyo Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP, Waxbarashada Carruurnimada Hore iyo Barnaamijka Caawinta), oo ay kujiraan daryeelka la dheereeyey (barnaamijyada dugsiga ee hore iyo kuwa kadib dugsiga ah ee dugsiga).
- Barnaamijyada ruqsada laga dhaafay ee u shaqeeyay qaab waafaqsan tallooyinka kooxkooxeynta iyo xajmiga kooxda carruurta iyo shaqaalaha ee tusmadan ku qoran
- Barnaamijyada ay dawlada federaalku maalgeliso ee Head Start (Barnaamijka Dhiirigelinta Diyaargaroowga).
- Kaamamka maalintii, ayna ku jiraan kaamamka adeegyada qaaska ah sida kaamamka ciyaaraha
- Barnaamijyada dugsiga barbaarinta ee banaanka, ayna kujiraan kuwa nus gelinka la dhigto ee ruqsada laga dhaafay
- Iskaashatooyinka waalidiinta
- Barnaamijyada hormarinta dhallinta ee baxsha daryeelka carruurta iyo taageerooyinka kale ee aasaasiga ah si looga caawiyo carruurta iyo dhallinta inay oonleen ku dhigtaan casharada K-12

- Fursadaha waxbarashada ee la balaariyay, ayna ku jiraan barnaamijyada dhallinta kuwaasoo kobciya waxbarashada tacliinta iyo/ama dareenka bulshanimada. Barnaamijyada Boys & Girls Clubs, YMCA (Naadiyada Gabdhaha iyo Wiilasha iyo barnaamijyada YMCA), iyo barnaamijyada kale ee ku salaysan dhaqanka iyo barnaamijyada kale ee ku salaysan aqoonsiga
- Barnaamijyada lagu maal galiyo Barnaamijka Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Centers (Barnaamijka Xarumaha Waxbarashada Bulshada Qarniga 21aad ee Nita M. Lowery)
- Waxbarashada tacliinta kor loo qaaday, sida barnaamijyada tababarka rasmiga ah, xarumaha casharada gaarka ah, iyo barnaamijyada u diyaar garoowga kuleejka
- Daryeelka Carruurta Hormarinta Dhallinta, iyo Kaamamka Maalintii ee lagu sameeyo xarumaha fasalada K-12

Xiriirka Iska ag dhawaanshaha: Xiriirka udhawaanshaha dhaw (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waxa ay guud ahaan ku qeexdaa CDC iyo DOH inuu yahay qof 6 fiit u jirsada shaqsi laga helay kiis COVID-19 mudda isugeyn 15 daqiiqo ah ama in ka badan muddo 24 saacadood ah inta lagu jiro marka bukaanka loo arkayey inuu faafinayo caabuqa. CDC waxay aqoonsan tahay ka reebanaanshaha qeexida isu dhawaanshaha dhow ee goobta fasalka marka maaskaro la xiran yahay. Ka eeg Tusmooyinka | CDC (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho waxbadan.

Koox: Koox arday ah ama carruur oo leh shaqaale u go'ay oo wada jooga inta badan maalinta ama inta lagu jiro hawsha.

Heerarka Bulshada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya): CDC waxa ay cabbirtaa saameynta COVID-19 uu ku leeyahay caafimaadka iyo nidaamyada daryeelka caafimaadka. CDC waxay eegtaa isku darka cabbirada si ay u go'aamiso heerka COVID-19 inuu yahay mid hoose, dhexdhexaad ah, ama mid sare.

COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya): Cudurka koroona fayras 2019 (COVID-19) waa cudur caabuq ah oo faafa oo uu keeno fayraska SARS-CoV-2. Shakhsiyaadka uu ku dhacay waxaa laga yaabaa inaysan yeelan astaamo (astaamo la'aan) ama ay leeyihiin astaamo (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) gaar ah. Fayraska waxa loo malaynayaa inuu inta badan ku faafo qof ilaa qof:

- Inta u dhaxaysa dadka xiriirka dhow yeesha, gaar ahaan meelaha gudaha ah iyo haddii goobta dad ka buuxaan iyo/ama hawo fiican aysan soogaleynin. Isku dhawaansho dhow waxaa lagu tixgaliyaa lix fiit ama laba mitir gudahood.
- Ayadoo loo maraayo dhibcaha iyo qaybaha hawada ee samaysma marka qofka COVID-19 qabo uu qufaco, hindhiso, heeso, hadlo, ama neefsado. Dhibcahaan iyo walxaha hawadu qaado waxay ku hari karaan oo heehaabaan hawada waxaana hawada neefta qaadan kara dadka kale. Dhibcaha iyo walxaha waxa ay safri karaan masaafo ka badan lix fiit.

Kiisaska COVID-19: Ujeedooyinka dukumiintigan, ugu yaraan, kiis COVID-19 waa qofka cudurka looga helay baaritaanka fayraska ee COVID-19. La tasho maamulkaaga caafimaadka maxalliga ah (LHJ) si loo go'aamiyo haddii jeclaan lahaayeen in la ballaariyo qeexitaanka baadi goobka ee isu dhawaanshaha dhow ama goorta iskuulladu ay ku wargelinyaan kiisaska Maamulada Caafimaadka ee Maxalliga ah. Tusaale ahaan, Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah waxaa laga yaabaa iney tixgeliyaan kiisaska macquulka ah kuwas oo ah u dhawaanshaha dhow ee qof laga helay iyado la isticmaalayo baarista moolkuyuulka ama unugyada antijiinka, kuwasoo leh calaamdaha COVID-19, ama kuwas oo aanba la baarin.

Dilaacitaanka COVID-19 ee dugsiga dhexdiisa ama goobta daryeelka carruurta: Dhammaan cudurada dillaaca ama dillaaca COVID-19 ee laga shakiyo dugsiga dhexdiisa iyo goobta daryeelka carruurta waxaa looga **baahan yahay** in lagu wargeliyo Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga (LHJ). Shuruudan waxa ay ku jirtaa xeerka WAC 246-101. DOH waxa ay cudur dillac ku qeexdaa sida soo socota:

- Kiisas COVID-19 ah oo badan oo laga helay tijaabada fayraska oo ka kooban ugu yaraan **10% kamid ah ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ee kooxda**[1] **aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda**

AMA

- Ugu yaraan **3 kiisas ee kooxda**[1] **aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda** oo buuxinaya shuruudaha kiiska COVID-19 oo ka yimid baaritaan laga helay caabuqa fayraska;

IYO

- Shuruudaha saddexda ah ee soo socda la buuxiyo:
  1. Kiisaska ay leeyihiin bilawga astaamaha ama natiijo laga helay caabuqa 14 maalmood gudahood isku jira, IYO
  2. Ma jiro wax caddaynaya in isugudbintu ay aad ugu dhowdahay inay ka dhacday goob kale (tusaale, guriga qoyska ama isudhawaansho ka baxsan bulshada) oo ka baxsan dugsiga ama daryeelka ilmaha, IYO
  3. Kiisaska waxaa si kala duwan loola xiriiriyey[2] goobta dugsiga ama daryeelka carruurta ama hawl[3] ka baxsan manhajka oo uu dugsiga ama goobta daryeelka carruurta ay soo qaban qaabiyeen.

[1] *"Kooxda aasaasiga" waxaa kamid ah laakiin aanan ku koobneyn hawl[3] manhajka kabaxsan, kooxeynta kooxda, fasalka, daryeelka dugsiga kahor/kadib, iwm.*

[2] **Dhammaan kooxaha 10% ama 3 xaaladood ee ku jira koox aasaasiga ah ee la cayimay oo buuxisay shuruudaha 1 iyo 2 waxa loo qaadan doonaa inay leeyihiin xiriir waana in loo soo sheegaa. Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah inay yihiin cudur dillaac laga shakisan yahay.** *Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah waxa ay sameyn doonaan go'aanka kaba dambeysta ah ee kala saarista cudur dillaaca.*

[3] *Hawl manhajka kabaxsan oo uu dugsiga ama daryeelka carruurta ay soo qabanqaabiyeen waxaa lagu qeexaa hawl isxilqaan ah oo uu kafaala qaaday dugsiga ama local education agency (LEA, hay'ada waxbarashada maxalliga) ama urur ay oggolaatay hay'ada waxbarashada maxalliga, ama daryeelka carruurta. Waxqabadyada manhajka kabaxsan waxaa kamid ah, laakiin kuma koobna intaan, u diyaargaroowga iyo kaqayb qaadashada bandhigyada fagaaraha, tartanada, kulamada loolanka ciyaaraha fudud, bannaanbaxyada, soo bandhiga, iyo waxqabadyada naadiyada.*

Jeermis Ka Dilidda: Jeermis ka dilidda waxaa loola jeedaa waa isticmaalka kiimikooyinka si loogu dilo jeermiska laga yaabo inuu dul saaran yahay. The Environmental Protection Agency (EPA) waxay haysaa liis jeermis dileyaal ah (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) oo loo isticmaali karo in lagu dilo fayraska sababa COVID-19.

Ogeysiiska Soogaarista: Ogeysiiska u dhawaanshaha/soogaarsiinta waa wadaxariirka kusaabsan soogaarsiinta suuragalka ah ee lagu soo dirayo farriin qoraal ah, iimeel, wicitaan taleefan, ama hab kale. Ogeysiiskaan ayaa imaan kara iyadoo ay ku xiran tahay dabagalka xiriirka udhawaanshaha ama si dheer oo guud sababtoo ah qof ayaa goob joogay (sida, koox ama fasal dhexdiisa) oo la joogay qof laga helay COVID-19. Ogeysiisyadani waxay dhici karaan iyadoon loo eegin dhererka soogaadhista ama masaafada u dhaxaysa shakhsiyaadka. Sidan oo kale, qofka la ogeysiiyay waxaa laga yaabaa ama aanan laga yaabin inuu buuxiyo qeexida farsamada ee isu dhawaanshaha dhow.

Sida Buuxda U qaatay Tallaalka: Qofku waxa uu si buuxda u tallaalan yahay marka uu qaato labada tallaal hadday ahaan lahayd midka labada tallaal ee COVID-19 ee taxanaha koowaad la qaato ama midka halka tallaal ee COVID-19 ee taxanaha koowaad la qaato kuwaas oo loo ansixiyay in lagu isticmaalo gudaha Maraykanka. Inaad la socoto (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) tallaaladi ugu dambeeyey ee dhammaan talooyinka tallaalka iyo tallaalka xoojiya difaaca jirka waa waddada ugu wanaagsan ee la iskaga ilaaliyo inuu kugu dhaco cudurka daran iyo in isbitaal lagu dhigo.

Nadaafada Gacanta: Ku dhaqida joogtada ah ee saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ama isticmaalida gacmo nadiifiyaha alkohool leh oo leh ugu yaraan 60% aalkolo.

Halista sare (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) **ee cudurka aadka udaran:** Dadka aadka ooga dhaw kuwa kale inay si aad udaran ula xanuunsadaan haddii ay qaadaan caabuqa COVID-19.

Muddada gudbinta caabuqa: Muddada waqtiga oo ay u badan tahay inuu qofka fayraska ku faafiyo dadka kale. Ereygaan wuxuu ku macno yahay qof cudurka laga qaaado. Xilliga isku daarashada ee qof qaba COVID-19 wuxuu bilaabmaa laba maalmood ka hor bilowga calaamadaha. Haddii qof qaba COVID-19 uusan lahaan astaamaha caabuqa, muddadiisa faafinta caabuqa waxaa lagu qiyaasaa inay biloowdaan labo maalmood kahor taariikhda dheecaanka laga qaado. Muddada gudbinta caabuqa waxay ku fidaysaa ilaa dhammaadka muddada go'doominta qofka.

Iskaliyeelida/Isgo'doominta: Iskaliyeelida/Isgo'doominta waa marka qof leh astaamaha COVID-19, ama laga helay cudurka, uu guriga joogo oo uu ka fogaado dadka kale (ay ku jiraan xubnaha qoyska) si uu iskaga ilaaliyo inuu ku faafiyo xanuunkiisa.. ama leeyahay astaamaha caabuqa COVID-19, ama laga helay caabuqa, uu guriga joogo oo uu ka fogaado dadka kale si uu iskaga ilaaliyo inuu ku faafiyo xanuunkiisa.

Maamulka Sharciga Caafimaadka Deegaanka (LHJ): Maamulka sharciga caafimaadka deegaanka (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waa degmada ama hay'ada degmada ee bixisa adeegyada caafimaadka dadweynaha ee dadka dagan deegaanka.

Maaskarada (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya): Maaskaro si fiican ula eg waa shay kasta oo gebi ahaanba **daboolaya afkaaga iyo sankaaga oo si buuxda u daboolaya geesaha wajigaaga iyo garka hoostiisa.** Waa in laga sameeyaa labo lakab ama kabadan oo ah maro aad loo tolay oo leh xargo la isku xiri karo kuwaas oo madaxaaga ku wareegsamaya ama dhagahaaga. Neef-siiyayaasha sida N95-yada ayaa sidoo kale la isticmaali karaa. Gaashaanka wajiga oo leh dhajiska ayay isticmaali karaan dadka kujira xaaladaha korniinka, habdhaqanka, ama xaaladaha caafimaad taasoo ka celinaysa in ay xirtaan maaskarada.Waa in la qiraa, hase yeeshee, in gaashaanka wajiga ee dhaiska leh uusan siinaynin qofka xirta ilaalin la mid ah maaskaro si fiican u habboon ama neef-caawiye.

Qalabka Ilaalinta Shakhsiyeed (PPE): (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) Qalabka ilaalinta shakhsiyeed, oo loo yaqaan Qalabka Gaashaanka Shaqsiyadeed, waa qalab loo xirto si loo yareeyo soogaarista khataraha sababa dhaawacyo iyo xanuunada halista ah Qalabka ilaalinta shakhsiyeed waxaa loo isticmaalaa si looga hortago faafitaanka COVID-19. Qaar ka mid ah qalabka ilaalinta shakhsiyeed ayaa laga yaabaa in looga baahdo meelo kala duwan iyada oo ay ku xiran tahay heerka gaarsiinta dadka kale.

Kala fogaanshaha jireed: Tani waa dhaqanka lagu yareeynaayo xiriirka ka ag dhawaanshaha ee dadka kale.

Dillaaca cudurka: Ka eeg *"Faafitaanka COVID-19"* kor.

Karantiilka (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waa marka qofka lasoo gaarsiiyey COVID-19 uu joogo guriga uuna ka fogaado dadka kale muddada lagu taliyey haddii uu kudhaco caabuqa oo uu faafin karo. Dadaalka lagu yaraynayo maalmaha ka lumay waxbarashada aasaasiga ah iyo daryeelka, karantiilka **loogama baahna** dugsiyada ama daryeelka carruurta laakiin weli waa hagitaan lagula talinaayo dadweynaha guud.

Baaritaanka taxanaha ah: Baaritaanka taxanaha ahi waxa uu ku lug leeyahay in isla qofka la baaro wax ka badan hal mar dhawr maalmood gudahood si loo kordhiyo fursadaha lagu ogaanaayo caabuqa oo laga yaabo in hal baadhitaan lagu ogaan karin.

SARS-CoV-2: Cillada aadka u daran ee neefmareenka ee koroonafayraska 2-aad (SARS-CoV-2) waa fayras sababa caabuqa koronafayraska 2019 (COVID-19). Fayrasku waxa uu leeyahay noocyo kala duwan (Ku

qoran af-Ingiriis oo kaliya) kuwaas oo lasoo aqoonsaday. DOH waxay sameysaa habeynta isku xigga hida sidaha si ay u raadraacdo noocyada kala duwan ee caabuqa gudaha Gobolka Washington (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Astaamaha COVID-19 (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya): Calaamadaha ugu horreeya ee caadiga ah waxaa ka mid ah luminta dhadhanka ama urka oo cusub, qandho (ka sarreeya 100.4 F ama 38 C), qufac, iyo neefta kuugu yaraata, iyo sidoo kale qarqaryo, madax-xanuun, daal, murqo xanuun, cuna xanuun, caburnaan ama san duufsan, lallabo, iyo shuban.

Test to Stay (TTS, Isbaar si aad u Joogto): Borotokool laga isticmaalo dugsiyada K-12 oo uu ardayga ama shaqaalaha ay maraan baaritaanka soogaarsiinta kahor si waqtiyo joogto oo muddo udhaxeyso oo muddo kooban ah si dugsiga/goobta daryeelka usii joogaan.

Baaritaanka loogu talagalay COVID-19: Waxaa jira baaritaano kala duwan oo loo heli karo oo loogu talagalay COVID-19.

Labo nooc oo ka mid ah baaritaanada **ogaanshaha** ayaa loo isticmaali karaa si loo xaqiijiyo kiis furfuran oo COVID-19 ah:

- **Baaritaanka Moolkuyuulka:** Baaritaanada moolkuyuulka waxay xoojiyaan qaybo ka mid ah fayraska RNA si loo ogaado caabuqa fayraska. Baaritaanadan waxaa sidoo kale loo yaqaanaa baaritaanada xoojinta aashitada nucleic ee Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, Baaritaanka Lagu oggaado Caabuqa Faafa) (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya). Baaritaanka moolkuyuulka ee inta badan la adeegsado waa Reverse Transcription Polymerase-Chain Reaction(RT-**PCR,** Habka Koobinta Hida Sidaha ee Tijaabada Oggaanshaha Hida Sidaha Caabuqa). Waxa loo adeegsadaa in lagu aqoonsado oo lagu xiro unugyada hidda sideyaasha ee ah SARS-CoV-2, fayraska sababa xanuunka COVID-19. Qaybtaan baaritaanka ogaanshaha waxa sidoo kale ka mid ah loop-mediated isothermal amplification (LAMP, xeelada kordhinta bu'da hida sidaha si loo ogaado caabuqa), iyo baaritaanada kusaleysan clustered, regularly interspaced short palindromic repeat (CRISPR, kooxkooxeynta hida sidaha, oo leh soo noqnoqoshada dib u akhrinta gaaban ee boos udhaxeysiinta joogtada ah). Baaritaanada moolkuyuulka ayaa loo isticmaalaa in lagu ogaado kiisaska caabuqa COVID-19 oo ay ku jiraan marka qofka lasoo gaarsiiyo caabuqa.
- **Baaritaanka unugyada difaaca/antijiinka:** Baaritaanada unugyada antijiinka waxaa kamid ah baaritaanada unugyada antijiinka degdegga ee barta daryeelka iyo baaritaanada antijiinka degdegga ee aan rugta caafimaadka la isaga sameynin. Baaritaanadani waxa ay isku xiraan borotiinka saaran dusha sare ee SARS-CoV-2, fayraska sababa COVID-19. Waxay ogaadaan joogitaanka unugyada difaaca fayraska oo gaar ah, kaas oo kordhinaya caabuqa fayras ee hadda jira. Baaritaanada unugyada difaaca ayaa hadda la oggolaaday in loo isticmaalo muunadaha suufka sanqaroorka ama sanka. Baaritaanada unugyada difaaca jirka waxa loo isticmaalaa in lagu ogaado kiisaska caabuqa COVID-19 waxaana loo isticmaali karaa baarista shakhsiyaadka aan caabuqa qabin, ayadoo bixineysa soo saarista natiijada waqti ka dhakhso badan baaritaanada RT-PCR.

Nooca saddexaad ee baaritaanka waa baaritaanka soo saaraha **unugyada difaaca jirka**, kaas oo tusinaya haddii qofku hore ugu dhacay COVID-19. Waxay aqoonsataa soo saaraha unugyada difaaca jirka ee SARS-CoV-2, fayraska sababa caabuqa COVID-19. Baaritaanada soo saaraha unugyada difaaca jirka looma isticmaalo in lagu ogaado kiisaska hadda jira ee COVID-19.

Point-of-care (POC, Baaritaanada Barta daryeelka) waa tijaabooyinka oggaanshaha degdega ah ee cudurka waxaana sameeya ama tarjuma qof aanan ahayn qofka la baaray, sida waalidkooda ama mas'uulkooda. Baaritaanadani waxa lagu samayn karaa goobo kala duwan. Tijaabooyinka oggaanshaha

degdega ah ee cudurka ee laga isticmaalo goobaha barta daryeelka waxa ay noqon karaan tijaabooyinka NAAT, unugyada difaaca, ama baaritaanka soo saaraha unugyada difaaca jirka.

La soco Tallaaladi udambeeyey: Waxaad la socotaa (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) tallaaladi ugu dambeeyey ee caabuqa COVID-19 marki aad qaadatay dhammaan kuurooyinka kujira taxanaha wareegyada koowaad iyo dhammaan tallaalada xoojinta ah ee lagula taliyey, marka aad uqalanto.

Sharciyaynta Tallaalka: Sida ku cad Wareegtada Guddoomiyaha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo Su'aalaha Inta Badan La Isweydiiyo ee Sharciga Tallaalka (Ku qoran af-Ingiriis oo kaliya) sharcigu waxa uu khuseeyaa dugsiyada K-12 iyo bixiyayaasha daryeelka carruurta. Waxa kale oo ay khusaysaa inta qandaraaslayaasha badankood, tabaruceyaasha iyo jagooyinka kale ee xaadirka ku ah goob shaqo. Wareegtada ma khuseyso qandaraaslayaasha iyo mutadawiciinta ee buuxiya labada shuruudba ee ka shaqeynta goobaha bannaanka ah oo aanana bixineynin adeegyada caafimaadka.