

Tilmaamaha Kahortagga iyo ka Jawaabista caabuqa COVID-19 ee Dugsiyada K-12 iyo Xarumaha Xannaanada Carruurta

Qodobbada ugu muhiimsan ee Isbaddelada Oktoobar 25, 2022

- Qeybaha la iskudhafay oo lagu tilmaamay xeeladaha kahortagga iyo ka jawaabista caabuqa COVID-19 ee ay taageeraan Washington State statute and Labor & Industries (Xeerarka Gobolka Washington iyo Sharciyada Shaqada & Warshadaha)
- Shuruudaha la cusbooneysiyeey ee qeexidda cuduro dillaaca
- Dib u eegis lagu sameeyey tallooyinka kasoo laabshada istakooridda si loogu daro baaritaan ku celinta

Hagahaan Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) waxa uu taageero siinayaa dugsiyada K-12, [xannaanada carruurta/waxbarashada hore \(kaliya af Ingiriis\)](#), iyo la hawlgalayaasha dugsiyada si loo gaaro wadaagista hadafka ee lagu dhawrayo waxbarasho fool-ka-fool ah, oo badqabta iyo yareynta [faafista caabuqa COVID-19 \(kaliya af Ingiriis\)](#). Qeybta 1 aad waxa ay sharaxaysaa dhaqamada ugu wanaagsan ee kusaleysan aqoonta sayniska ee hadda jira iyo isbeddellada la filayo. Xeeladahaan yareynta ah waxa ay gacan kageysanayaan kahortagga caabuqa COVID-19 ee gudaha dugsiyada K-12 iyo goobaha xannaanada carruurta/waxbarashada hore. Qeybta 2 aad waxaa kujira shuruudaha ay taageereen sharciyada jira ee Gobolka Washington iyo Washington State Department of Labor and Industry (L&I) ee looga jawaabayo kiisaska iyo dillaaca caabuqa COVID-19. Qeybta 3 aad waxa ay sharaxaysaa tixgelino gaar ah oo loogu talagalay xarumaha xannaanada carruurta/waxbarashada hore, iyo Qeybta 4-aad oo sheegeysa tixraacyada iyo kheyraadka lagu taageerayo dib u soo kabashada.

- [Qeybta 1-aad: Xeeladaha Kahortagga COVID-19 ee Hawgallada Maalinlaha ah](#)
- [Qeybta 2-aad: Xeeladaha looga Jawaabayo Xanuunada iyo Dillaaca caabuqa COVID-19](#)
- [Qeybta 3-aad: Tixgelinada loogu talagalay Daryeel Bixiyaasha Daryeelka Carruurta](#)
- [Qeybta 4-aad: Macluumaadka iyo Agabyada COVID-19](#)

Hagahaan ayaa la badali karaa, maadaama xaaladaha caabuqa COVID-19 ay si dhakhsa ah isku badali karaan waana in dadaalada aan wadaagno ee dugsiyada iyo goobaha xannaanada carruurta ay heegan ugu jiraan ka jawaab celinta.

Qeybta 1-aad: Xeeladaha Kahortagga COVID-19 ee Hawgallada Maalinlaha ah

Xeeladaha ka hortagga cudurrada faafa oo muhiim ah waa in la sameeyaa iyada oo qayb ka ah hawlgallada maalinlaha ah ee loogu talagalay dhammaan dugsiyada K-12 iyo xarumaha daryeelka carruurta.

Dugsiyada K-12 iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay kala shaqeeyaan [maamulkooda caafimaadka maxalliga](#) (LHJ) wixi go'aamo oo la xiriira xeeladaha hoos ku qeexan. Xeeladaha yareynta ee la xoojiyey ayaa lagama maarmaan u noqon karta ka jawaabista dillaaca caabuqa COVID-19 ama sare u kaca kiisaska. Sida ku qeexan [Revised Code of Washington \(RCW, Xeerka Washington ee Dib loo eegay\) 70.05.070](#) iyo [Washington Administrative Code \(WAC, Xeerka Maamulka Washington\) 246-110-020 \(kaliya af Ingiriis\)](#), masuuliyiinta caafimaadka ee maxalliga ah ayaa ubaahan kara dhaqangelinta tallaabooyin aad u adag oo lagu xakameynayo faafitaanka caabuqa COVID-19 ee dugsiyada iyo goobaha daryeelka carruurta dhexdooda. Shuruudahaan ama amaradaan ay bilaabeen masuuliyiinta caafimaadka ee maxalliga ah ayaa laga yaabaa inay ka ilaalin badan yihiin marka loo eego shuruudaha gobolka oo dhan ah laakiin ma noqon karaan kuwo ka ilaalin yar.

Dadka loo shaqeeyo waxaa **looga baahan yahay** inay raacaan [shuruudaha L&I ee kusaabsan caabuqa COVID-19 ee kajira goobta shaqada](#).

Dhowr Wacyigelinta CDC ee Heerarka Bulshada

DOH waxa ay ku boorineysaa dugsiyada K-12 iyo bixiyeyaasha daryeelka carruurta inay dhawraan wacyigelinta [Heerarka Bulshada CDC COVID-19](#) si ay deegaankooda u gaaraan go'aannada ku saabsan goorta lagu darayo ama lagu soo rogayo xeeladaha ka hortagga COVID-19. Heerarkan waxa ay tixgeliyaan heerka COVID-19 ee isbitaal dhigista, culeyska daryeelka caafimaadka, iyo heerka kiisaska.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada) waxa ay ku talineysaa kudarista iyo kusoo rogista xeeladaha kahortagga COVID-19 marka Heerarka Bulshada ee COVID-19 ay aad u sarreeyaan ama dugsiyada ama goobta xannaanada carruurta ay wajahayaan [dillaaca caabuqa](#), oo ay kamidka yihiin:

- Afxirka gudaha ee guud
- [Tijaabada baaritaanka](#), kaas oo ah hab wax ku ool ah oo lagu garto kuwa qaba COVID-19 ee aan muujineyn astaamo ama soogaaris la yaqaan. Marka heerarka bulshada dhexdeeda ah ay aad u sarreeyaan, ama uu jiro dillaaca caabuqa COVID-19, kafakar baaritaanka tijaabada ah kahor marka la aadaayo xafladaha iyo fasaxyada gaaban kaddib, kahor iyo kadib hawlaha khatarta sare leh, sida ciyaaraha iyo bandhigga fanka, iyo kuwa la shaqeeya ardayda iyo carruurta nugul.

Ka warhaynta waxyaabihi udambeeyey ee kusaabsan Tallaalada.

Tallaalku waa xeelada ugu waxtarka badan ee la heli karo si carruurta iyo dadka waaweyn looga difaaco cudurka halista ah, ayna kujiraan isbitaaldhigista iyo dhimashada, ee kadhaha xanuunka COVID-19. Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha barnaamijyada daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinayaa inay ku dadaalaan ka warhaynta [waxyaabihi udambeeyey](#) ee kusaabsan dhammaan tallaalada loogu talagalay shaqaalaha, ardayda, iyo carruurta – oo ay kujiraan tallaalada COVID-19. DOH waxa ay ku talineysaa in dugsiyada K-12 iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta ay ku dhiirigeliyaan qoysaska inay tallaalaan carruurtooda iyagoo la tashanaayo dhakhtarkooda. Ilaha tallaalka DOH waxaa ka mid ah:

- Bogga [Tallaalka Dugsiga iyo Xannaanada Carruurta](#) waxaa kamid ah agabka tallaalka ee daryeelka carruurta iyo dugsiyada K-12, ay kamidka yihiin [Tallaalada COVID-19: Qalabka Dugsiga ee Carruurta](#) si uu dugsiyada uga caawiyo ka jawaabista su'aalaha iyo horumarinta tallaalka COVID-19.
- Bogga webseedka [Macluumaadka Tallaalka ee DOH WA](#) ee macluumaadka guud ee ku saabsan tallaalada COVID-19, oo ay kujirto [aaladda meeleyaha tallaalka](#), iyo [Tallaalida Dhalinta](#).
- Si aad u hesho ilaha dhiirigelinta tallaalka oo dheeraad ah, ka eeg [Tilmaamaha CDC](#).

Helitaanka Baaritaanka COVID-19

Dugsiyo badan, iyagoo la kaashanaya maamulkooda caafimaadka ee maxalliga ah iyo Education Service District (ESD, Adeegga Waxbarashada Degmada), ayaa dejiyay kaabayaasha baaritaanka iyo hab-maamuusyo xaqiijinaya badbaadada, aan kala go'a lahayn, waqtiga buuxa ah, ee waxbarashada fool-ka-foolka ah.

Baaritaanku waxa uu dadka u sahlayaa inay sameeyaan taxadarro, sida istakooridda, si looga hortago faafitaanka COVID-19. Baaritaanka waqtigii loogu talagalay ee ardayda, carruurta iyo shaqaalaha leh astaamaha wuxuu ka caawiyaa yareynta faafitaanka COVID-19 si loo ilaaliyo waxbarashada fool-ka-foolka ah iyo daryeelka carruurta. Dugsiyada K-12 iyo bixiyeyaasha xanaanada carruurta waa inay xaqiijiyaan helitaanka tooska ah oo waqtigeedi ah ee baaritaanka oggaanshaha cudurka ee loogu talagalay ardayda iyo shaqaalaha leh astaamaha iyo kuwa ay suurtagal tahay in lasoo gaarsiiyey caabuqa oona raba inay isbaaraan, ama ay bixiyaan macluumaad ku saabsan halka laga helo baaritaanka. Dugsiyadu waxa ay qeybin karaan agabka la isku baaro ee guryaha lagu isticmaalo, isticmaalka goob xarun dhexe ah ee degmada ama hay'adda, iyo/ama baaritaan bixinta iyada oo lala kaashanayo [bixiyaha baaritaanka oo bulshada ka imaanayo](#) iyo caafimaadka bulshada maxalliga oo laheli karo lana isku halleyn karo. Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxay u tilmaami karaan shaqaalaha iyo qoysaska xulashooyinka isbaarista iyagoo u maraya goobaha [bulshada ku saleysan](#), iyadoo loo maraayo caafimaad bixiye, ama iyagoo qeybinaya agabka tijaabada caabuqa guriga la isaga baaro.

Ilaha baaritaanka COVID-19 ee Gobolka Washington:

- Barnaamijka baaritaanka ee Baro Kunoqoshada dugsiya: Barnaamijka baaritaanka DOH ee [Learn to Return \(LTR\)](#) ayaa laheli karaa si uu ooga caawiyo dugsiyada K-12 inay kordhiyaan helitaanka ilaha baaritaanka. Dugsiyada ama degmooyinka ee rabi lahaa xog dheeraad ah oo kusaabsan LTR iyo barnaamijyada kale ee baaritaanka COVID-19 waxa ay booqan karaan [Baaritaanka DOH ee shabakadaha dugsiyada](#). Degmooyinka dugsiya waa in ay fasax ka helaan waalidiinta ama masuuliyiinta si ardayda loogu baaro dugsiya.
- Baaritaanada guryaha la isaga baaro:
 - Qoysaska kudhaqan Gobolka Washington waxay agabka guriga la isaga baaro caabuqa kaheli karaan barnaamijka [Say Yes! COVID Test \(Dheh Haa! Baaritaanka COVID\)](#). Barnaamijka Say Yes! COVID Test waxa uu u suurtagelinayaa qoysaska inay dalbadaan ilaa 10 agabka guryaha la isaga baaro caabuqa oo bilaash ah bishiiba.
 - Agabka baaritaanka COVID-19 ee guryaha la isku baaro waxaa laga heli karaa dukaamada tafaariiqda qaarkood. Badanaa caymisku wuxuu daboolaa qarashaadka ilaa iyo 8 baaritaanka guriga ah qofkiiba bishii.
 - Dugsiyada iyo dadka bixiya daryeelka ilmaha waxay agabka guriga la isku baaro ka heli karaan Maamulkooda Caafimaadka Maxaliga.
- 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 Baaritaanka](#) ama ka wac DOH khadka caawinta 833-829-4357.
- Bixiyayaasha caafimaadka iyo rugaha caafimaadka: Qoysasku waxay awood u yeelan karaan inay kahelaan baaritaanka COVID-19 ayagoo umaraya adeeg bixiyaasha caafimaadka ama rugta caafimaadka deegaanka.

Macluumaadka baaritaanka COVID-19 iyo ilaha waxaa laga heli karaa webseedka DOH ee [Baaritaanka loogu talagalay COVID-19](#), oo ay kujiraan macluumaadka kusaabsan [noocyada kala duwan ee](#)

[baaritaanada](#). Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ka warbixinta natiijada baaritaanka loo baahan yahay waxay ku jirtaa [Qeybta 2-aad](#).

Kasaarista Shakhsiyaadka leh Astaamaha COVID-19

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha leh bilawga cusub ee calaamadaha dheefshiidka ama caloosha, sida qufaca, qandhada, dhuun xanuun, matag, ama shuban, ama [astaamaha COVID-19](#) ee kale, waa inaysan tagin dugsiga ama xarunta xannaanada carruurta, waa inay guriga iska joogaan, oona laga baaraa COVID-19. Raac jaantuuska DOH ee [Waxa la sameeyo haddii Qofka Calaamadaha laga helo](#).

Bixiyeyaasha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** inay guriga u diraan ama ay ka takooraan carruurta ku sugan xarunta xannaanada shakhsiyaadka xanuunsan ee leh astaamaha sida qandhada, matag, shuban, ama astaamaha kale ee ku qoran [WAC 110-300-0205 \(kaliya af Ingiriis\)](#).

Ka soocidda Shakhsiyaadka leh Astaamaha COVID-19 ee Xarunta dhexdeeda

Ardayda ama shaqaalaha yimaadda dugsiga ama xarunta xannaanada carruurta ee leh astaamo cusub oo COVID-19 ah, ama isku arka astaamaha COVID-19 marka ay goobta joogaan, waa in isla markiiba loo sheegaa inay xirtaan afxir si fiican ula eg oo taya sare leh ama qalabka neefta inta ay dhismaha ku sugan yihiin, guriga loo diraa oo lagu faraa in laga baaro COVID-19. Dadka astaamaha leh ee aanan xiran karin afxir waa in laga soocaa dadka kale ilaa inta suuragalka ah. Haddii Laheli karo, goobta ayaa lagu baari karaa, shakhsiga xanuunsan waa in guriga loo diraa, iyadoo aanan loo eegeynin natiijada baaritaanka, si looga ilaaliyo dadka kale inay la xanuunsadaan soogaarista caabuqa.

Siyaasadaha isticmaalka afxirka ee laga adeegsado xafiisyada kalkaalinta dugsiga waa inay raacaan [Amarka Afxirka ee Xoghayaha Caafimaadka](#). Qofkasta oo siinaya daryeelka ama qiimeynta shakhsiga geesta loo soocay waa inuu xirtaa [Qalabka Is Ilaalinta ee PPE oo ku habboon](#). Ka fiiri L&I [Shuruudaha Gafuur xirka iyo Maaskarada ee korona fayraska](#) si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo kusaabsan heerka ilaalinta neefsashada ee looga baahan yahay shaqaalaha.

Halkii ay suurtagal ka tahay, dugsiyada K-12 iyo xarumaha daryeelka carruurta waa inay goob u qoondeeyaan oo loogu talagalay shakhsiyaadka qaba astaamaha u eg caabuqa COVID-19 oo gooni ka ah daryeelka caafimaadka iyo goobaha la isla wadaago. Qolalka leh qulqulka hawada gudaha soogalaysa ee bannaanka ubaxeynin oona si toos ah hawada wasakhda ah looga saarayo waa in mudnaanta la siiyaa ujeedadan. Haddii aanan la heli karin, goobta la takooray waxa ay caadi ahaan leedahay albaab la xiri karo iyo hawo sifeeye cabbir habboon leh [High Efficiency Particulate Air \(HEPA, Hawa Sifeeyaasha Waxtarka Sare Leh\)](#) (hawo nadiifiye) ama haku yaalaan goob bannaanka ah. Ka eeg [hagaha hawo qaadashada DOH](#) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

Ogeysiinta Kooxaha ama Shakhsiyaadka ee Soogaarsiinta Suurtagalka ah

Dugsiyada iyo Daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa 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 todobaadlaha ah
- Dhaashboodhyada onlaynka ah
- 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

Ogeysiiskooda dhexdiisa, dugsiyada K-12 iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney kusoo daraan tirada kiisaska iyo goobaha dugsiyada ama goobta daryeelka carruurta halkaas oo laga yaabo in shakhsiyaadka lagu soo gaarsiiyey caabuqa.

Dadka loo shaqeyo waxaa **looga baahan yahay** inay raacaan [shuruudaha L&I ee kusaabsan caabuqa COVID-19 ee kajira goobta shaqada](#).

Xirashada maaskarada

Isticmaalka saxda ah ee maskaro sifican ula eg oo taya sare leh ayaa ilaalinaysa qofka xiran iyo kuwa kale, taasoo hoos u dhigaysa qatarta faafitaanka fayraska sababa COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neefmareenka. Waxaa laga yaabaa inay jiraan xaalado marka dugsiyada K-12, bixiyaha daryeelka carruurta, ama maamulka caafimaadka ee maxalliga ah ay si kumeelgaar ah ubaahan karaan xirashada afxir si fiican ula eg oo taya sare leh, sida marka [Heerka Bulshada ee COVID-19](#) uu aad u sarreeyo.

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha waxay dooran karaan inay maaskarada ku xirtaan dugsiyada iyo goobaha daryeelayaasha carruurta goor kasta ee ay rabaan. Qaar ayaa laga yaabaa inay doortaan inay xirtaan maaskaro sababtoo ah iyaga ama xubin katirsan qoyskooda ayaa halis sare ugu jira caabuqa COVID-19 ee aadka u daran.

Shakhsiyaadka difaacoodu hooseeyo, caafimaad ahaan liita, ama haddii kale khatar wayn ugu jira xanuuno daran waa iney la tashadaan dakhtarkooda haddii ay tahay iney xirtaan afxir si fiican ula eg oo tayo sare leh ama neef-caawiye kolka ay joogaan iskuullada ama goobaha daryeelka carruurta. CDC waxa ay ku talineysaa shakhsiyaadka halista weyn ugu jira caabuqa inay afka xirtaan marka [Heerarka Faafitaanka Bulshada ee COVID-19 ee CDC](#) ay yihiin kuwo dhexdhexaad ah ama sare. Inta waxaa sii dheer, dadka goobaha gudaha ah waqtiga kula qaata shakhsiyaadka halista weyn ugu jira caabuqa aadka u daran ee COVID-19 waa inay xirtaan maaskaro si fiican ula eg oo taya sare leh si loo xakameeyo isha uu ka imaanaayo caabuqa.

Dugsiyada iyo howlwadeennada 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. Siyaasadaha isticmaalka afxirka ee laga adeegsado xafiisyada kalkaalinta dugsiyada waa inay raacaan [Amarka Afxirka ee Xoghayaha Caafimaadka](#). 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. Ka eeg [Tixgelinada dheeraadka ah ee loogu talagalay Shakhsiyaadka Halista Sare ugu Jira iyo Kuwa Naafada ah](#).

Iyadoo isticmaalka saxda ah ee afxirka sida fiican ula eg oo tayada sare leh uu gacan kageysto kahortagga faafitaanka COVID-19, iyo sidoo kale caabuqyada kale ee neefmareenka, 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 [Noocyada Afxirka iyo Qalabka Neefsiyada ee CDC](#) si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

Shaqaaluhu waxa ay xaq u leeyihiin inay doortaan inay maaskaro xidhaan ama ay doortaan afxir difaac dheeraad ah leh. U tixraac [Su'aalaha Guud ee L&I ee Koroonafayras ee Ku saabsan Daboolista Wajiga Shaqaalaha iyo Shuruudaha Maaskarada](#).

Korjoogteynta, Baarista, iyo Maaskarada ka dib u dhawaanshaha COVID-19

Iyadoo aanan loo eegin xaalada tallaalka in la tallaalan yahay iyo inkale, ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha kuwaasoo ay suurtagal tahay in lasoo gaarsiiyey COVID-19 waa inay qaadaan

tallaabooyinkaan soo socda ee lagu faahfaahiyey hagaha DOH ee [Waxa la sameeyo haddii ay suurtagal tahay in qofkale kusoo gaarsiiyey caabuqa COVID-19](#):

- Inay la socdaan [astaamaha](#), IYO
- Isbaar 3-5 maalmood kadib soogaarista caabuqa, IYO
- Xiro [afxirka/maaskaro si fiican kuula eg oo taya sare leh](#) marka aad la joogto dadka kale muddo dhan 10 moolmood kadib soogaarista caabuqa.
 - Haddii qofka uu kayar yahay labo sano ama uu qabo naafonimo kahor istaageysa inuu xirto afxirka, tallaabooyinka kale ee kahortagga (sida kor uqaadista hawo soogalidda) waa in la isticmaalaa si looga fogaado faafinta caabuqa inta lagu jiro 10-kaan maalmood.

Haddii ardayga, canuga, ama xubin katirsan shaqaalaha uu isku arko astaamo cusub, waa inay:

- Isla markiiba guriga isku-takooraan ama meesha ay hadda daggan yihiin,
- Iska baar COVID-19, oo
- Raac tallaabooyinka lagu sharaxay qeybta [Kasaarista Shakhsiyadka leh Astaamaha COVID-19](#).

Haddii qofka lasoo gaarsiiyey caabuqa laga helo cudurka, waa inuu raacaa hagitaanka DOH ee [Waxa aad sameyneyso haddii lagaa helo caabuqa COVID-19](#).

Haddii qofka lasoo gaarsiiyey uusan lahayn astaamaha COVID-19 oo uuna isticmaalayo tijaabada antijiinka, waa inay dib isugu baaraan 24-48 saacadood kadib baaritaanka koowaad ee laga waayey caabuqa. Haddii baaritaanka labaad laga waayo caabuqa, laakiin walaac laga qabo COVID-19, waxaa ay dib isku baari karaan 24-48 saacadood ka dib baaritaanka labaad ee laga waayey caabuqa, isugeynta ugu yaraan 3 baaritaan. Haddii caabuqa laga waayo baaritaanka saddexaad oo walaac laga qabo inay qabaan COVID-19, waxa ay dooran karaan inay markale iska baaraan baaritaanka antijiinka, tixgeli inaad isku baarto sheybaarka baaritaanka moolkiyuulka, ama wac daryeel bixiyahooda. Haddii aysan haysan agab ku filan oo ay 3 jeer iskubaaraan baaritaanka antijiinka, waa wax la aqbali karo inay in kayar isbaaraan si waafaqsan awoodooda.

Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha lasoo gaarsiiyey caabuqa ee aan astaamo yeelan ama baaritaan looga helin caabuqa ayaa kasii qeybqaadan kara dhammaan waxbarashada iyo daryeelka fool-ka-foolka ah, oo ay kujiraan isboortiga, bandhigyada fanka, iyo waxqabadyada kale ee dheeraadka ka ah manhajka.

Hawo Soogalista

Hawo furka waa mid kamid ah istiraatiijiyadaha 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 suurtagalnimada 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 EPA [Hawada Nadiifka ah ee Caqabada ka ah Dhismayaasha](#)

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

- Ku cusbooneysiis 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.
- Ku rakib 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-furka iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado](#) iyo [Qaboojinta meelaha gudaha ah ee aan qaboojiyaha lahayn.](#)

Gacma dhaqashada iyo Aadaabta Neefsashada

Dugsiyada iyo howlwadeennada 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 sankaaaga 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. Gacma dhaqashadu waa ku dhaqida joogtada ah ee saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ama isticmaalida gacmo nadiifiyaha alkolada leh oo leh ugu yaraan 60% aalkolo.

Taageer habdhaqanada [caafimaadka nadaafada](#) adigoo 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: [Farxalka Looga Hortagaayo Cudurka gudaha Dugsiga.](#)

Nadiifinta iyo Jeermis Ka dillida

Jeermis ka dillida waxaa loola jeedaa waa isticmaalka kiimikooyinka si loogu dilo jeermiska laga yaabo inuu dul saaran yahay. The Environmental Protection Agency (EPA, Wakaalada Ilaalinta Deegaanka) waxay haysaa [liis jeermis dileyaal ah](#) oo loo isticmaali karo in lagu dilo fayraska sababa COVID-19. 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 sagxadaha dushooda biyo iyo saabuun hal mar maalintii ayaa ku filan in si ku filan looga saaro fayraska. 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 EPA. Ha isticmaalin alaabta aanan ka diiwaangashaneyn EPA. Wixi caabuqa COVID-19 ah, dooro jeermis dile u diiwaangashan isticmaal kadhan ah [fayraska SARS-CoV-2](#).

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah, fadlan ka eeg ilaha DOH ee soo socda:

- [Si badbaado leh u Nadiifinta iyo Jeermis Ka dillida Goobaha Dadweynaha](#)
- [Tilmaamaha Nadiifinta Fasalka ee Macalimiinta](#)

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.

Qeybta 2-aad: Xeeladaha looga Jawaabayo Xanuunada iyo Dillaaca caabuqa COVID-19

Ka jawaabista kiisaska COVID-19

Kahortagga soogaarista caabuqa COVID-19 waa leenka koowaad ee difaaca kadhanka ah isu-gudbinta. Dugsiyada iyo xannaanada carruurta waa inay soo saaraan barotokoolo lagu xaqiijinayo in shakhsiyaadka qaba COVID-19 ay ka fogaadaan kuwa kale oo aysan si fool-ka-fool ah u tegin dugsiga ama daryeelka ilmaha ilaa ay ka dhammeeyaan muddada istakoorida.

Bixiyaha daryeelka carruurta/waxbarashada hore waxaa looga **baahan yahay** inuu canuga xanuunsan guriga u diro ama si macquul ah uga takooro carruurta kale haddii ay jirto halista ah in Xanuunka canuga ugudbi karo carruurta kale ama shakhsiyaadka kale ([WAC 110-300-0205](#)) (kaliya af Ingiriis).

Ardayda, carruurta, ama shaqaalaha laga helay cudurka COVID-19 waa inay raacaan tilmaamaha DOH ee [Waxa la sameeyo haddii lagaa helo COVID-19](#), oo ay ku jiraan joogitaanka guriga ugu yaraan 5 maalmood iyo xidhashada maaskaro si fiican ula eg agagaarka dadka kale wadar ahaan 10 maalmood, gaar ahaan goobaha gudaha ah.

Shakhsiyaadku waa inay sii wadaan inay xirtaan maaskaro si fiican ula eg oo taya sare leh muddo 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6-aad ilaa maalinta 10-aad) haddii ay kulaabtaan dugsiga ama xarunta xanaanada carruurta kadib marka ay u dhammaato muddadooda iskelli-yeelidda ee 5-ta maalmood ah, marka ay buuxiyaan shuruuda ah inaysan qandho qaban muddo 24 saac ah (iyaga oo aanan isticmaalin daawooyinka qandhada jabiya) oo astaamahana ay soo hagaagaan. Haddii shakhsigu aanu awoodin inuu xirto maaskaro si fiican ula eg oo taya sare leh, waa inay sii wadaan inay iskelli-yeelaan muddo 10 maalmood oo buuxa ama ay raacaan xeelada baaritaanka kusaleysan sida ku qoran qodobada hoose.

Haddii shakhsiyaadka ay helayaan baaritaanada unugyada difaaca jirka, waxa ay sii yarayn karaan halistooda ay ku qaadsiiin karaan dadka kale marka ay qorsheynayaan inay ka baxaan go'doominta, wax aanan ka dambeynin maalinta 6aad. Waa inay kaliya ay isbaaraan haddii ay qandho qaban 24 saacadood iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandho jabinta oo ay astaamahoodana soo hagaageen. Luminta urka ama dhadhanka ayaa sii socon kara asbuucyo ama bilo kadib kasoo bogsashada cudurka waana inaysan dib dhigin/sii dheereyn muddada isgo'doominta/iskali yeelida. Marka la isbaarayo si loo soo afjaro istakooridda,

- Haddii baaritaanka laga helo, qofka ayaa laga yaabaa inuu weli faafinayo caabuqa. Waa inay sii wadaan inay istakooraan oo ay xirtaan afxir si fiican ula eg oo taya sare leh oo ayna sugaan 24-48 saacadood si ay markale isku baaraan.
- Haddii baaritaanku uu diidmo ka yahay laba baaritaan oo xiriir ah mid kastaa ay isu jiraan 24-48 saacadood, waxay joojin karaan isgo'doominta waxayna joojin karaan xirashada maaskaro ka hor maalinta 10.
- Haddii waxbaaritaan oo dheeraad ah aanan laqaban, shakhsigu waa inuu sii wado inuu xirto afxir si fiican ula eg oo taya sare leh maalmaha 6aad-10aad.

Haddii aad sii wado in cudurka lagaa helo ee baaritaanka ku soo noqnoqda ilaa 10 maalmood, waa inaad sii wadaa inaad xidhato maaskaro oo aad ka fogaato dadka difaaca jirkoodu hooseeyo ama halis sare ugu jira cudur daran ilaa lagaa waayo labo jeer oo isdaba joog ah oo baaritaanka antijiinka ah. Ka eeg hagaha DOH ee [Waxa la sameeyo haddii lagaa helo COVID-19](#) wixi xog dheeraad ah oo kusaabsan inta ay la'egtahay muddada istakooridda iyo xulashooyinka baaritaanka si loo go'aamiyo marka laga baxayo istakoorida oona la joojinayo xirashada afxirka. [Xisaabiyaha/Kalkulaytarka Go'doominta iyo Karantiilka](#) waa aalad muhiim ah.

Dadka loo shaqeeyo waxaa **looga baahan yahay** inay raacaan [shuruudaha L&I ee kusaabsan caabuqa COVID-19 ee kajira goobta shaqada](#).

Ka Jawaabista Dillaaca COVID-19

Iyadoo looga jawaabay dillaaca COVID-19, dugsiyada K-12 iyo bixiyeyaasha daryeelka carruurta waa inay dhaqangeliyaan xeelado dheeri ah oo lagu dhimayo COVID-19. Xeeladaha gacan ka geysan kara yareynta gudbinta inta lagu jiro dillaaca caabuqa waxaa ka mid ah ka saarista shakhsiyaadka qaba COVID-19 kaqaybgalka fool-ka-foolka ah ilaa ay ka dhammaystiraan go'doominta, xirashada afxir si fiican ula eg oo tayo sare leh, hagaajinta hawo-furka, iyo baaritaanka tijaabada. Aqoonsiga hore ee shakhsiyaadka qaba COVID-19 si loo hubiyo inay guriga joogaan oo ay ka fogaadaan dadka kale waa qayb muhiim ah oo ka mid ah ka jawaabista dillaaca caabuqa.

Kala shaqeynta 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. Saraakiisha caafimaadka ee maxalliga ah ayaa ubaahan kara dhaqangelinta tallaabooyinka lagu yareynaayo caabuqa ama hakis adag si loo xakameeyo fiditaanka COVID-19 ([RCW 70.05.070](#) iyo [WAC 246-110-020](#)) (kaliya af Ingiriis), oo ay kujiraan kasaarista iskuulka ama xarunta xanaanada carruurta shakhsiyaadka qaba caabuqa.

Si waafaqsan Council of State and Territorial Epidemiologists (CSTE, Golaha Gobolka iyo Dhakhaatiirta Cudurrada faafa) [hagaha kala soocida caabuqa ka dillaaca dugsiga](#), WA DOH waxa ay dillaaca caabuqa ay ku qeexaysaa:

- Ugu yaraan **5 kiisas ee kooxda¹ aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda** oo buuxinaya shuruudaha kiiska COVID-19 oo ka yimid [baaritaan](#) laga helay caabuqa
AMA
- Kiisas COVID-19 ah oo badan oo laga helay tijaabada oo ka kooban ugu yaraan **20% kamid ah ardayda, macalimiinta, ama shaqaalaha ee kooxda aasaasiga ah ee cayiman gudaheeda¹**

IYO

- Shuruudaha saddexda ah ee soo socda la buuxiyo:

1. Kiisaska ay leeyihiin bilawga astaamaha ama natiijo laga helay caabuqa 7 maalmood gudahood isku jira, IYO
2. Ma jiro wax caddaynaya in iskugudbintu 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 xiriiriyey² goobta dugsiga ama daryeelka carruurta ama hawl³ ka baxsan manhajka oo uu dugsiga ama goobta daryeelka carruurta ay soo qaban qaabiyeen.

¹ “Kooxda aasaasiga” waxaa kamid ah laakiin aanan ku koobneyn hawl³ manhajka kabaxsan, kooxeynta kooxda, fasalka, daryeelka dugsiga kahor/kadib, iwm.

²**Dhammaan kooxaha 5 kiis ama 20% 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 koobnayn, u diyaargarooowga iyo kaqayb qaadashada bandhigyada fagaaraha, tartanada, kulamada loolanka ciyaaraha fudud, bannaanbaxyada, soo bandhiga, iyo waxqabadyada naadiyada.

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

Sida ku qeexan [WAC 246-110-020 \(kaliya af Ingiriis\)](#), dugsiyada K-12 iyo xanaanada carruurta waxaa looga **baahan yahay** inay ogeysiiyaan maamulkooda caafimaadka ee maxalliga marka ay ogaadaan cudur la kala qaado oo ka jira xaruntooda, sida ku qeexan [WAC 246-110-010 \(kaliya af Ingiriis\)](#). Dhammaan kiisaska COVID-19, kiisaska laga shakiyey, iyo cudurada ka dillaaca dugsiyada dhexdooda iyo goobaha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** in lagu wargeliyo maamulka caafimaadka ee maxalliga ([WAC 246-101](#)) (kaliya af Ingiriis). Natiijooyinka tijaabada laga helay COVID-19 waxaa loo **baahan yahay** in loo sheego DOH si waafaqsan hagitaanka laga heli karo bogga webseedka [Sheegitaanka Natiijooyinka Baaritaanka COVID-19](#).

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa looga **baahan yahay** inay la shaqeeyaan maamulka caafimaadka dadwaynaha ee baaritaanka kiisaska, kiisaska laga shakiyey, dillaaca caabuqa iyo dillaaca caabuqa ee laga shakiyey ee la xariiri kara iskuulka ama goobta daryeelka carruurta ([WAC 246-101-420](#) & [WAC 246-101-415](#), siday u kala horreeyaan) (kaliya af Ingiriis).

Wadaxariirada kusaabsan kiisaska caabuqa COVID-19 ayaa laga yaabaa inay ku jiraan macluumaadka gaarka ah ee hoos yimaada Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA, Xeerka Xuquuqda Waxbarashada Qoyska iyo Asturnaanta). [FERPA](#) waxay u oggolaaneysa dugsiyada inay la wadaagaan macluumaadka shakhsi ahaan lagu aqoonsan karo ee caafimaadka dadwaynaha deegaanka oggolaansho la'aan markay ka jawaabcelinaayaan xaalad caafimaad oo degdeg ah.

Xirashada Maaskarada Marka lagu jiro xilliga cudurrada Dillaacaan

Xirashada afixir si fiican ula eg oo taya sare leh ama qalabka neefta si joogto ah oo sax ah waxay yaraynaysaa halista faafinta fayraska sababa COVID-19, iyo sidoo kale caabuqyada kale ee neefmareenka. 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 K-12 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. Tallooyinka maaskarada inta lagu jiro cuduro dillaaca waxa ay gaarsiisan yihiin basaska dugsiga.

DOH, Maamullada Caafimaadka ee Maxalliga ah, dugsiyada K-12, ama bixiyeyaasha daryeelka carruurta waxaa laga yaabaa inay u baahdaan afxirka guud inta lagu jiro faafitaanka fasalada ama kooxaha ardayda dhexdooda (tusaale, kooxda fasalka ee qaada heesaha ama kooxaha isboortiga) ama marka ay jiraan faafitaano baahsan si loo xaddido gudbinta cudurada oona loo xaqiijiyo sii wadida waxbarashada iyo daryeelka fool-ka-foolka ah. Haddii qofka uu kayar yahay labo sano ama uu qabo naafonimo kahor istaageysa inuu xirto afxirka, tallaabooyinka kale ee kahortagga (sida kor uqaadista hawo soogalidda) waa in la isticmaalaa si looga fogaado faafinta caabuqa inta lagu jiro dillaaca caabuqa.

Hagaajinta wareegga hawada Inta lagu jiro Dillaaca Caabuqa.

Inta lagu jiro caabuqada COVID-19 ee ka dillaaca dugsiga K-12 ama xarunta xanaanada carruurta, 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. Furitaanka daaqadaha iyo albaabada inta lagu jiro dillaaca caabuqa COVID-19 waa xeelad kale oo kor loogu qaadaayo hawo soogalista. Ka eeg [Hawo-gaadashada iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado](#) si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah.

Baaritaanka Inta Lagu Jiro xilligga Cudurrada Dillaacaan

Inta lagu jiro dillaaca caabuqa COVID-19, baaritaanka tijaabada ee dhammaan shakhsiyaadka ay suuragalka tahay in lasoo gaarsiiyey caabuqa waa xeelad waxtar u leh aqoonsiga hore ee shakhsiyaadka qaba COVID-19 si loo hubiyo inay guriga joogaan oo ay ka fogaadaan dadka kale. Degmooyinka iskuulka waa iney la shaqeeyaan waaxda caafimaadka maxalliga ah si loo go'aamiyo caddaynta baaritaanka ku habboon iyo borotokoolka, sida laba jeer oo baaritaan kooxeed toddobaadle ah.

Shakhsiyaadka lasoo gaarsiiyey ee buuxinaya barotokoolka tijaabada waa inay sii wadaan inay iskala socdaan astaamaha waana inay xirtaan maaskaro si fiican ula eg oo taya sare leh marka ay dadka kale la joogaan. Shaqsiyaadka ay suurto galka tahay in lasoo gaarsiiyey cudurka ee aan astaamaha lahayn waxay sii wadi karaan inay tagaan shaqada, fasalka, xanaanada caruurta, iyo ka qaybgalka howlaha manhajka iskuulka ka baxsan iyagoo dhammaystiraya hab-maamuska baaritaanka, sida ay ku talinayaan maamulka caafimaadka ee maxalliga ah. Haddii shakhsi laga helo caabuqa COVID-19 wakhti kasta, waa inay isku go'doomiyaan guriga, ama meesha ay hadda daggan yihiin, oo ayna raacaan hagitaanka DOH ee [Waxa la sameeyo haddii lagaa helo COVID-19](#).

Marka la baaraayo shakhsiyaadka lasoo gaarsiiyey inta lagu jiro dillaaca caabuqa, baaritaanada unugyada difaaca ee degdegga ama barta daryeelka (POC), baaritaanada moolkuyuulka POC, ama baaritaanada guriga la isku baaro ayaa la aqbali karaa oo la doorbidaa. Noocyadani ee baaritaanada COVID-19 ayaa daqiiqado gudahooda natiijooyinka lagu helaa waxa ay qofka laga helo caabuqa u sahlaan inuu iska takooro dadka kale.

Ciyaaraha fudud iyo Bandhigga Fanka Xilligga Dillaaca cudurka

Baarista tijaabada waa in lagu sameeyaa 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.

Inta lagu jiro marka caabuqa uu kadhax dillaaco naadiyada ciyaaraha fudud, ciyaartooyda, macalliminta, tababarayaasha, iyo shaqaalaha kale ee kaalmada waa iney xirtaan af-xiryaal si fiican ula eg oo taya sare

leh kolka ay ka qaybqaadanayaan howlaha goobaha gudaha ah. Tixgeli inaad afka xirato gaar ahaan kolka la ciyaaraayo ama lagu tababaranaayo isboortiga goobaha gudaha ah halkaas oo walxaha fayraska wada hawada lagu qaadiin karo amaba goobta gudaha ah aysan ahayn mid hawo fiican leh sida qolalka tababarka iyo qolalka dharka la dhigto.

Marka uu caabuqa kadhax 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 afxir si fiican ula eg oo taya sare leh iyo/ama inay isticmaalaan daboolka afxirka qalabka marka tababarka lagu jiro ama la soo bandhigayo. Ka eeg kheyraadka [National Association for Music Education](#) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

In naadiyaasha ama kooxaha bandhigga fanka dad yar markiiba laga isticmaalo, ama kooneynta shakhsiyadka wada jooga, waxay xaddidaysaa faafitaanka ballaaran ee gudbinta cudurka. Xilliyada dillaaca cabuqa, isticmaalka kooxaha yaryar ayaa lagula talinayaa tababarka, isdiyaariska, iyo goorta la safrayo.

Qeybta 3-aad: Tixgelinada loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Xeeladaha Kahortagga COVID-19: Tixgelinada loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Tallaalka: Tallaalada COVID-19 waxaa loo heli karaa carruurta da'doodu tahay 6 billood iyo kuwa kasii weyn waxaana ku talinaya Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada), American Academy of Pediatrics (Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta), iyo Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka). 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 meeleeeyaha tallaalka DOH: [Tallaalka WA: Raadi Bixiyeyaasha Tallaalka COVID-19 ee Adiga Kuu Dhaw](#). Sidoo kale ka eeg [Tallaalka COVID-19 ee CDC ee loogu talagalay Carruurta](#) iyo [Talaalidda Dhallinyarada ee DOH](#).

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! \(Dheh Haa!\) COVID Test \(Dheh Haa! Baaritaanka COVID\)](#). Badanaa caymisku wuxuu daboolaa kharashka ilaa iyo 8 baaritaanka guriga ah qofkiiba bishii. Barnaamijka Say Yes! COVID Test waxa uu u suurtagelinayaa qoysaska inay dalbadaan ilaa 10 agabka guryaha la isaga baaro caabuqa bishiiba.

Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay: Carruurta waxa ay dareemaan xanuuno badan oo neefmareenka ah, iyo sidoo kale xannuunada kale ee carruurta, oo kahor istaagi karta inay tagaan xarunta daryeelka carruurta. Astaamaha neefmareenka ee soo noqnoqda waxay u horseedi karaan carruurta yaryar inay guriga joogaan marar badan iyo/ama la baaro si looga hortago caabuqyada inay u gudbaan dadka kale. Bixiyeyaasha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** inay guriga u diraan ama ay ka takooraan carruurta ku sugan xarunta xanaanada shakhsiyadka xanuunsan ee leh astaamaha

sida qandhada, matag, shuban, ama astaamaha kale ee ku qoran [Washington Administrative Code \(WAC, Xeerka Maamulka Washington\) 110-300-0205 \(kaliya af Ingiriis\)](#).

Hawo Soogalista: Hawo soogalista oo loo furo meesha la joogo waa xeelad muhiim ah ee ka-hortagga COVID-19 oo loogu talagalay bixiyeyaasha xanaanada carruurta maadaama carruur badan oo yaryar ay ku adkaan karto afxirashada ama aysan awoodin inay xirtaan maaskarada. Hawa furka wanaagsani waxay yarayn kartaa tirada qaybaha fayraska ee hawada, taas oo yaraynaysa suurtoalnimada 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 daaqaadaha 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 Qaado](#) 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 Xanaanada Carruurta](#).

Ka Jawaabidda u dhawaanshaha iyo Dillaacidda Cudurka COVID-19: Tixgelinada loogu talagalay Daryeelka Carruurta

Ka jawaabista soogaarista caabuqa COVID-19 iyo dillaaca caabuqa ee dhallinta dhexdeeda waxa ay noqon kartaa mid aad u dhib badan. Tusaale ahaan, maaskaradu waxay yaraysaa fursadda uu COVID-19 ku faafi karo laakiin lagulama talinayo carruurta kayar labo sano waxa uuna dhib ku yahay carruur yaryar oo badan inay si joogta ah oo sax ah u xirtaan afxirka. Carruur badan ayaa kujirta daryeelka maalintii oo dhan una baahan inay si joogta ah isaga bixiyaan maaskarada si ay u cunaan cuntooyinka, cuntada fudud, iyo si ay u seexdaan.

Intaa waxaa dheer, daryeelka carruurta yaryar waxay ku lug leedahay isdhexgalka dhow ee u dhexeeya carruurta iyo shaqaalaha ee ku sugan goobaha gudaha. Dhallaanka iyo ilmaha socod baradka waxay u baahan yihiin in la xambaaro oo isdhexgalka bulshada dhow wuxuu muhiim u yahay korriinka dhallaanka iyo ilmaha. Marka kiisaska iyo dillaacu dhacaan, Daryeel bixiyaasha xanaanada carruurta waxay u baahan yihiin iney ka jawaabaan iyadoo la isku dheelli tiraayo baahiyada ilmaha iyo qoysaskooda.

Tallaabooyin dheeraad ah oo bixiyeyaasha xanaanada carruurta ay tixgelin karaan marka ay ka jawaabayaan soogaarista COVID-19 iyo dillaaca caabuqa ayaa lagu daray hoos. Saraakiisha caafimaadka ee maxalliga ah ayaa ubaahan kara dhaqangelinta tallaabooyinka lagu yareynaayo caabuqa ama hagsis adag si loo xakameeyo fiditaanka COVID-19 ee xarumaha xanaanada carruurta dhexdooda ([RCW 70.05.070](#) iyo [WAC 246-110-020](#)) (kaliya af Ingiriis).

- Raac hagaha [Barnaamujyada CDC ee Isolation and Precautions in Early Care and Education \(Go'doominta iyo Taxaddarrada Daryeelka Hore iyo Waxbarashada\)](#)
- Kooxaynta fasallada si loo xaddido isugudbinta cudurka ee kooxaha waawayn dhexdooda.
- Ku talinta in caruurta iyo shaqaalaha ku soo laabta shaqada/xanaanada kaddib karaantiilka iney xirtaan af-xiryaal 6-10 maalmood
- Isticmaalka karaantiil 10-maalmood ah oo loogu tala galay dhammaan caruurta COVID-19 laga helay kuwasoo aan awoodin iney si joogta ah u xirtaan maaskaro
- Ku tali in dhammaan shaqaalaha iyo caruurta la baaro oo ah ka jaawaabista cudur dillaacay.
- Xir fasalka ama xarunta haddii cudur dillaacay uu sii badanaayo

Qeybta 4-aad: Macluumaadka & Agabyada COVID-19

- Markaad u shaqaynayso carruurta ama dhallinta naafada ah, tixraac tilmaamaha [CDC ee Adeeg Bixiyaasha Tooska ah ee dadka naafada ah](#).
- Ka hubi [Tallooyinka iyo Ilaha Kheyraadka Caafimaadka Habdhaqanka ee DOH](#) iyo [Jawaabcelinta COVID-19 ee Gobolka Washington: Boggaga Fayoqabka maskaxda iyo dareenka](#) ee agabka macalimiinta, shaqaalaha dugsiga, waalidiinta, daryeelayaasha, iyo ardayda inta lagu jiro aafada caabuqa.
- L&I: [Workplace Safety and Health Requirements for Employers](#)
- L&I: [Su'aalaha Inta Badan La-Isweydiiyo ee Ilaalinta Shaqaalaha Halista Sare Kujira](#)
- CDC: [Hagidda Hawlgelinta ee Dugsiyada K-12 iyo Barnaamijyada Daryeelka Hore iyo Waxbarashada](#)
- AAP: [Warbixinada muhiimka ah ee COVID-19](#)
- OSPI: Office of Superintendent of Public Instruction (OSPI, Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadwaynaha): [Hagitaanka COVID-19 iyo kheyraadka loogu talagalay dugsiyada \(kaliya af Ingiriis\)](#)
- NFHS: 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](#)
- NAME: [National Association for Music Education](#)

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**. Su'aalaha la xiriira caafimaadkaaga iyo natiijooyinka baaristaada, fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

Si aad u codsato dukumiintigaan oo qaab kale ah, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 ([Washington Relay](#)) ama iimeel udir civil.rights@doh.wa.gov.