

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

### Guudmarka Isbaddelada Maajo 30, 2023

- Shuruudaha Soo sheegida kiiska la saaray ee COVID-19 ee kiisaska uusan baarin dugsiga K-12 ama xannaanada carruurta.
- Tixraacyada dadka la saaray ee loo diro Xoghayaha Amarka Maaskarada Caafimaadka, kaasoo dhammaaday 4/3/2023.
- Waxaa la saaray tixraacyada la xiriira barnaamijka Say Yes! COVID Test (Haa Dheh! Baaritaanka COVID), kaasoo dhammaaday 5/11/2023.
- Talooyinka la saaray ee la xiriira heerarka COVID-19 ee bulshada ee Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Kahortaga iyo Xakamaynta Cudurada).
- Waxaa lagu daray qayb cusub oo la xiriirta hargabka, RSV, iyo xanuunnada kale ee neef mareenka.

### Hordhac

Tusmadaan Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) ayaa taageeraysa dugsiyada K-12, iskaashatada dugsiga K-12, iyo barnaamijada xannaanada carruurta iyo barnaamijada waxbarashada ubadka ee hore si loo yareeyo faafida COVID-19. Tusmadaan waxay leedahay shan qaybood oo soo socda:

- [Qeybta 1-aad: Xeeladaha Kahortagga COVID-19 ee loogu talagalay Hawlgallada Maalinlaha ah](#)
- [Qeybta 2-aad: Xeeladaha looga Jawaabayn Kiisaska COVID-19 iyo Dillaaca caabuqa](#)
- [Qeybta 3-aad: Hargabka, RSV, iyo Cudurada Kale ee Neef Mareenka](#)
- [Qeybta 4-aad: Tixgelinada loogu talagalay Daryeel Bixiyaasha Daryeelka Carruurta](#)
- [Qeybta 5-aad: Macluumaad iyo Kheyraad dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka 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 K-12 iyo goobaha xannaanooyinka carruurta ay ka tarjumaan ka jawaab celinta baahiyaha isbedbedelaya.

### **Qeybta 1-aad: Xeeladaha Kahortagga COVID-19 ee loogu talagalay Hawgallada Maalinlaha ah**

Dhammaan dugsiyada iyo daryeellada carruurta waa inay lahaadaan xeeladaha aasaasiga ah ee kahortaga cudurada caabuqa oo qayb ka ah shaqo maalmeedka. Xeeladaha kahortaga cudurada oo dheeri ah ayaa loo baahan karaa haddii uu dilaaco cudurka COVID-19, ay kordhaan dadka uu ku dhacaayo COVID-19, ama arday badan maqnaadaan sabab la xiriirta xanuunka neef mareenka oo ka jira dugsi ama xarun xanaannada carruurta ah (ka eeg [Qaybta 2-aad](#)).

Dugsiyada iyo daryeelka carruurta waa inay kala shaqeeyaan [maamulkooda caafimaadka maxalliga](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si loo gaaro wixi go'aamo oo la xiriira xeeladaha hoos ku qeexan. Sida lagu qeexay [Revised Code of Washington \(RCW, Sharciga La Cusbooneysiiyay ee Washington\) 70.05.070](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo [Washington Administrative Code \(WAC, Xeerka Maamulka Washington\) 246-110-020](#), (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) saraakiisha caafimaadka maxaliga ah ayaa kaga baahan kara dugsiyada ama xarumaha daryeelka ilmaha inay dhaqan gashaan talaabooyin dheeri ah oo kahortag ah si loo xakameeyo faafitaanka COVID-19 kuwaasoo ka kahortag badan shuruudaha gobalka oo dhan laakiin aan ka dabacsanaan karin kuwa gobalka.

Loo shaqeeyayaasha, oo ay ku jiraan kuwa dugsiyada iyo xarumaha daryeelka ilmaha, ayaa xog dheeri ah ka heli

doona [Shuruudaha iyo Tusmada Waaxda Labor and Industries \(L&I, Shaqada iyo Warshadaha\) ee looga hortagayo COVID-19](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

Ka warhaynta waxyabibi udambeeyey ee kusaabsan Tallaalada.

Tallaalku waa xeelada ugu waxtarka badan ee la heli karo si carruurta iyo dadka waaweyn looga difaaco inay aad ula xanuunsadaan cudurka halista ah, isbitaal dhigista, iyo dhimasho kaga timaada xanuunka COVID-19. Dugsiyada iyo xarumaha daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinaya inay kor u qaadaan in ilmaha la siiyo dhammaan talaallada ku haboon da'dooda –ayna ku jirto inay qaataan talaalladu udambeeyey ee COVID-19—lana siiyo shaqaalaha, ardayda, iyo carruurta u qalma. DOH waxa ay ku talineysaa in dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta ay ku dhiirigeliyaan qoysaska inay tallaalaan carruurtooda iyagoo la tashanaayo dhakhtarkooda. Si aad u hesho xogaha talaallka, booqo:

- Webseedka [DOH ee Talaalka Dugsiga iyo Xarunta Xannaanada Carruurta](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad uga hesho ilaha talaalka dugsiga iyo xarunta daryeelka carruurta, ayna ku jiraan [Tallaalada COVID-19: Qalabka Caafimaadka Carruurta ee Dugsiga](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si looga caawiyo dugsiyada inay ka jawaabaan su'aalaha ayna dhiiri geliyaan talaalka COVID-19.
- Webseedka [Xog ku saabsan Talaalka DOH](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) oo laga helaayo xog guud oo ku saabsan talaallada COVID-19, uuna ku jiro [aalada sheegta goobta talaalka](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali lagana helaayo dookhyada liiska hoos u kala furmaye ee bogga webseedka), iyo [Talaallidda Dhalinyarada](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

### Hawo Soogalista

Hawo furka waa mid kamid ah istiraatijiyadaha ka hortagga COVID-19 ee ugu muhiimsan dugsiyada iyo goobaha daryeelka carruurta. Hawo soogalista wanaagsan ayaa yareyn karta tirada qaybaha fayraska ee hawada ku jira, taasoo yareynaysa suuragalnimada faafida COVID-19 iyo cudurada kale ee neef mareenka.

Hawo soogalista iyo tayada hawada soogaleysa meelaha gudaha ah oo fiican ayaa muhiim u ah yareynta soogaarista fayrasyada iyo cudurrada kale, kiimikooyinka, iyo urta hawada kujirta. Dhismayaashu waxay ku kala duwan yihiin naqshadaynta, da'da, kuleylinta, hawo-furka, iyo nidaamyada hawada qaboojiya (HVAC), iyo awoddooda ay ku bixinayaan hawo-furku filan iyo sifeyntha hawada.

Si aad u hesho tilmaan faahfaahsan oo dheeraad ah, booqo [Tusmada Hawo-Furka ka jirta Dhismaha ee Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Xarumaha Kahortaga iyo Xakamaynta Cudurada\)](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish) iyo [Xujada Hawada Nadiifta ah ee Dhismaha ee US Environmental Protection Agency \(Hay'adda Ilaalinta Bil'ada ee Maraykanka\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

DOH ayaa ku talinaysa inay qaado talaabooyinka soo socda si loo kordhiyo hawada soogalista:

- Ku cusbooneysii sifeeyayaasha Minimum Efficiency Reporting Values (MERV, Qiimayaasha Warbixinta Waxtarka Ugu Yar) 13 haddii qalabku xamili karo iska caabinta hawada.
- Gudaha soo gelinta hawada dibadda illaa inta ugu badan ee suurtagalka ah, iyadoo loo maraayo nidaamyada hawada keena ee HVAC ama iyadoo daaqadaha la furayo. Haddii uu jiro qiiq ama heerarka sareeya ee wasaqqowga hawada raac tilmaanta ku qoran bogga [www.doh.wa.gov/smokefromfires](http://www.doh.wa.gov/smokefromfires) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish).
- Kala tasho injineer xirfadle ah ama khabiir HVAC si uu u go'aamiyo habka ugu fiican ee lagu kordhinaayo hawo soogalista nidaamka iyo sifeyntha hawada goob kasta oo dhismaha kamid ah.
- Ku rakib nadiifiyyaasha hawada ee la qaadi karo ee High Efficiency Particulate Air (HEPA, Hawada Yarycka ee Wax-ku-oolka Sare leh), taasoo kor u qaadaysa sifaynta hawada qolalka aan lahayn kuwo fiican ama aagaga go'doonsan. Xulo nadiifiyyaasha hawada ee HEPA oo [ay oggolaadeen California Air Resources Board \(Guddiga Kheyraadka Hawada ee California\)](#) (Ku qoran Af-Ingiriis oo Keliya) si aysan ugu sii dayn heerarka halista ah ee gaaska oozoonka. Ha isticmaalin dhaliyaasha gaaska ozone, soo-saarayaasha danabka iyo soo saarayaasha ion-ka, ama hawo-mareennada ion-ka neegatif ah sababtoo ah waxay soo saari karaan kiimikooyin khatar ah. Ha isticmaalin nadiifiyyaha hawada ee gaarka ah.

Si aad u hesho xog dheeri ah, booqo [Hawo-furka iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugubinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo [Qaboojinta meelaha gudaha ah ee aan qaboojiyaha lahayn](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

## Baaritaanka COVID-19

Baariitaanka waqtigii loogu talagalay ee ardayda, carruurta iyo shaqaalaha leh astaamaha COVID-19 ayaa gacan ka gaysanaaya yareynta faafitaanka COVID-19 iyo in lasii wado waxbarashada fool-ka-foolka ah iyo daryeelka carruurta. Dugsiyada iyo xarumaha daryeelka carruurta ayaa taageeri kara helitaanka baaritaanka waqtiga ku haboon ee ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha leh astaamaha iyo kuwa ay u badan tahay inuu gaaray caabuqu doonaayana in la baaro ayadoo:

- La siinaayo xog ku saabsan meesha laga helaayo baaritaanka, ayna ku jiraan [xarumaha bulshada ku dhex yaala](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ama dhakaatiirta caafimaadka.
- La Qaybinaayo baaritaannada iskaa ah si guriga loogu isticmaalo.

Dugsiyada ayaa sidoo kale furi kara xarun baaritaan oo u adeegta dugsiga, degmada, ama ururka oo laga dhaafay ruqsada MTS.

Si aad u hesho xog dheeri ah oo ku saabsan baaritaanka COVID-19 iyo helitaanka baaritaanka ee Gobalka Washington, hoos ka fiiri:

- Baaritaanka dugsiga lagu sameeyo:
  - Dugsiyada ama degmooyinka rabi lahaa xog dheeraad ah oo kusaabsan ilaha taageerada baaritaanka iyo barnaamijyada kale ee baaritaanka COVID-19 waxa ay booqan karaan [webseedka Baaritaanka DOH ee Dugsiyada](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).  
Degmooyinka dugsiga waa in ay fasax ka helaan waalidiinta ama masuuliyiinta si ardayda loogu baaro dugsiga.
  - Dugsiyadu waxay xog dheeri ah ka heli karaan [Tusmada Isbaarista Iskaaga isku baareyso ee Karumaha](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).
  - Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan ka warbixinta natijada baaritaanka loo baahan yahay, ka fiiri [Qaybta 2-aad](#).
- Baaritaanada guryaha la isaga baaro:
  - Agabka baaritaanka COVID-19 ee guryaha la isku baaro waxaa laga heli karaa dukaamada tafaariiqda qaarkood. Shaqsyaadka waa inay ka hubiyaan shirkadahooda caymiska si ay u xaqiijiyan dabooliska qarashaadka la xiriira iibsashada qalabka guriga la isku baaro.
  - Dugsiyada iyo dadka bixiya daryeelka ilmaha waxay agabka guriga la isku baaro ka heli karaan Maamulkooda Caafimaadka Maxaliga.
  - Dugsiyada iyo shaqsyaadka ayaa xog dheeri ah oo ku saabsan baaritaannada guriga lagu sameeyo ka helaaya [Tusmada Isbaarista Iskaaga isaga baareyso COVID-19](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).
- Baaritaanada guryaha la isaga baaro ee loogu talagalay carruurta ka yar 2 sano:
  - US Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Cuntada iyo Daawada Mareykanka) ma uusan ansixin ama fasixin wax baaritaanka difaaca jirka ee degdega ah ee COVID-19 ee guriga lagu qaado in loo isticmaalo carruurta ka yar da'da 2 sano. Hase yeeshi, baaritaanada difaaca jirka ee degdega ah ee guryaha la isaga baaro waxay badqab u noqon karaan in loo adeegsado carruurta 2 sano ka yar kadib markay la joogeen qof caabuqa qaba, haddii ilmuu leeyahay astaamaha, ama si loo aqoonsado caabuqa COVID-19 si loo bilaabo keli-yeelida. Waalidiinta ama masuuliyiinta go'aansanaya inay carruurta da'doodu ka yar tahay 2 sano ay baaraan waa inay laftigooda adeegsadaan baaritaanka antiijiinka ee degdega ah ee guriga lagu sameeyo.
  - Sababo la xariira in FDA aysan ansixin ama aysan u oggolaan baaritaanka antiijiinka ee degdega ah ee COVID-19 ee guriga lagu qaado in loo isticmaalo carruurta ka yar da'da 2 sano, dugsiyada iyo

goobaha daryeellada ilmaha ee haysta shardi dhaafka ruqsada medical test site (MTS, goobta baaritaanka caafimaadka) looma oggola baaritaanada antijiinka ee degdega ah ee guriga lagu qaado inay ka qaadaan carruurta kayar da'da 2 sano. Dugsiyada iyo goobaha daryeellada ilmaha waxay waalidiinta iyo daryeel bixiyaasha siin karaan agabka baaritaanka difaaca jirka ee degdega ah ee guriga lagu qaado si ay iyaga u adeegsadaan.

- Baaritaanka bulshada: Qoysasku waxay ka heli karaan baaritaanka COVID-19 goobaha baaritaanka bulshada ee ku yaala Gobolka Washington. Si aad u hesho goobaha, booqo [Goobaha Baaritaanka](#) ama ka wac Khadka Tooska ah ee DOH oo aad ka helaysa 1-800-525-0127 si aad u hesho xarun baaritaan.
- Bixiyayaasha caafimaadka iyo rugaha caafimaadka: Qoysasku waxay awood u yeelan karaan inay kahelaan baaritaanka COVID-19 ayagoo umaraya adeeg bixiyaasha caafimadka ama rugta caafimadka maxalliga ah.

### Kasaarista Shakhxiyaadka leh Astaamaha COVID-19

Ardyada, carruurta, iyo shaqaalaha leh astaamaha cusub, sida qufaca, qandhada, dhuun xanuun, matag, ama shuban, ama [astaamaha COVID-19](#) ee kale (Ku qoran Isbaanish) waa inaysan tagin dugsiga ama xarunta xannaanada carruurta, waa inay guriga iska joogaan, oona laga baaraa COVID-19. Dadka leh astaamuuhu waa inay raacaan jaantuuska DOH ee [Waxa la sameeyo haddii Qofka Calaamadaha laga helo](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

### Soocitaanka Shakhxiyaadka leh Astaamaha COVID-19 ee Xarunta dhexdeeda

Bixiyayaasha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** inay guriga u diraan, ama ay ka takooraan carruurta ku sugar xarunta xanaanada, shakhxiyaadka xanuunsan ee leh astaamaha sida qandhada, matag, shuban, ama astaamaha kale ee ku qoran [WAC 110-300-0205](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Haddii ardayda, carruurta, ama shaqaaluhu yimaadaan dugsiga ama xarunta xanaanada carruurta ayagoo leh astaamo cusub oo COVID-19 ah, ama isku arkaan astaamaha COVID-19 marka ay goobta joogaan, dugsiyadu iyo xarumaha daryeelka carruurtu waa inay sameeyaan talaabooyinka soo socda:

- Waa inay degdeg uga dalbadaan qofka jiran inuu xidho maaskaro ama qalabka neefsiga oo tayo sare leh si fiicanna ula'eg inta uu joogo dhismaha. Haddii uusan xiran karin maaskaro, waa inay qofka ka fogeeyaan kuwa kale sida ugu badan ee macquulka ah.
- Waa inay qof guriga u diraan.
- Waa inay ku booriyaan qofka inuu degdeg isku baaro. Haddii la heli karo, baaritaanka goobta lagu sameeyo ayaa la samayn karaa, laakiin qofka jiran waa inuu guriga aado, natijjo kasta oo baaritaanku sheego, si looga hortago in dadka kale la jiradaan soogaarista caabuqa.

Qof kasta oo daryeel ama baaritaan siinaaya qofka qaba astaamaha COVID-19 waa inuu xidhaa [personal protective equipment \(PPE, Qalabka Ilaalinta Shakhxiyeed\) ee ku haboon](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). U tixraac [Shuruudaha iyo Tilmaanta L&I ee Kahortaga COVID-19 \(wa.gov\)](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan heerka kahortaga caabuqa neef mireenka ee laga doonaayo shaqaalaha.

Marka ay suurtagal tahay, dugsiyada K-12 iyo xarumaha daryeelka carruurta waa inay goob u qoondeeyaan oo loogu talagalay shakhxiyaadka qaba astaamaha u eg caabuqa COVID-19 oo ka gooni ka ah daryeelka caafimaadka ee kale iyo goobaha la isla wadaago. Waa in muhiimada la saaro qolalka aan lahayn hawo ka bixista oo hawada toos looga saaraa hawshan awgeed. Haddii aanan la heli karin, goobta la gaar yeelay waxa ay caadi ahaan leedahay albaab la xiri karo iyo hawo sifeeye leh cabbirka habboon ee [High Efficiency Particulate Air \(HEPA, Hawa Sifeeyasha Waxtarka Sare Leh\)](#) (hawo nadiifiye). Taas badelkeed, goob banaanka ah ayaa la adeegsan karaa. Ka eeg [hagaha hawo qaadashada DOH](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho macluumaad dheerad ah.

### Xirashada maaskarada

Isticmaalka saxda ah ee maskaro sifican ula eg oo taya sare leh ayaa ilaalinaya qofka xiran iyo kuwa kale, taasoo hoos u dhigaysa qatarta faafitaanka fayraska sababa COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neefmireenka. Waxaa laga yaabaa inay jiraan xaalado marka dugsiga, xarunta daryeelka carruurta, ama Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga

ay si kumeelgaar ah ubaahan karaan xirashada afxir si fiican ula eg oo taya sare leh, sida marka uu caabuq ka dilaaco goobta.

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay maaskarada iyo qalabka ilaalinta shakhsiyed ee kale ee ku habboon siyyaan shaqaalaha, ardayda, iyo carruurta sidi loogu baahdo ama la damco. Ardayda, carruurta, iyo shaqaalaha waxay dooran karaan inay maaskarada ku xirtaan dugsiga iyo goobaha daryeeliaasha 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. Ka eeg [Tixgelinada dheeraadka ah ee loogu talagalay Shaksiyadka Halista Sare ugu Jira iyo Kuwa Naafada ah](#) (ku qoran Af-Isbaanish).

Qof kasta oo ka shaqeeya meel u dhow ama siinaya daryeel qof looga shakiyay ama laga helay COVID-19 waa inuu xirtaa [Qalabka Is-Ilalinta Shaqsiyed ee ku habboon](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). Shaqaalaha, ay ku jiraan kuwa dugsiyada iyo xarumaha daryeelka ilmaha, waa inay raaan [shuruudaha L&I ee la xiriira COVID-19 ee ka jira goobta shaqada](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali). Shaqaalaha ayaa dooran karaan inay xidhaan maaskaro ama doortaan qalab ka difaac badan maaskarada ay ka doonayso cidda ay u shaqeeyaan.

Iyadoo isticmaalka saxda ah ee afxirka sida fiican ula eg oo tayada sare elh uu gacan kageysto kahortagga faafitaanka COVID-19, iyo sidoo kale caabuqyada kale ee neefmarenka, waxaa jira kareebis gaar ah ee tallooyinka maaskarada iyadoo ay kuxiran tahay da'da, koritaanka, ama naafonimada. Ka eeg [Tusmada DOH ee Maaskarada inta lagu jiro COVID-19](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) iyo [Noocyada Maaskarada iyo Qalabka Neefsiga ee CDC](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

### 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](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) waa inay qaadaan **dhammaan** tallaabooyinkaan soo socda ee lagu faahfaahiyey hagaha DOH ee [Waxa la sameeyo haddii ay suurtagal tahay in qofkale kusoo gaarsiiyey caabuqa COVID-19](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) :

- La soco [astaamaha](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish).
- Isbaar 3-5 maalmood kadib marka uu ku soo gaaro caabuqu.
- [Xiro afxirka/maaskaro si fiican kuula eg oo taya sare leh](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali) marka aad ag joogto dadka kale muddo dhan 10 moolmood kadib markuu ku soo gaaro caabuqu.
  - Haddii qofka uu kayar yahay labo sano ama uu qabo naafonimo kahor istaageysa inuu xирто afxirka, tallaabooyinka kale ee kahortagga (sida kor uqaadista hawo soogalidda) waa in la isticmaalaa si looga fogado faafinta fayraska inta lagu jiro 10-kaan maalmood.

Haddii qofka caabuqu soo gaaray uu yeesho astaamo cusub, waa inuu sameeyaa **dhammaan** waxyaabaha soo socda:

- Isla markiiba guriga isku-takooraa, ama meesha uu hadda daggan yahay.
- Waa in laga baaro COVID-19.
- Raacaa tallaabooyinka lagu sharaxay qeybta [Kasaarista Shaksiyadka leh Astaamaha COVID-19](#).

Haddii qofka caabuqa laga helo, waa inuu raacaa hagitaanka DOH ee [Waxa aad sameyneysa haddii lagaa helo caabuqa COVID-19](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

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, bandhigiyada fanka, iyo waxqabadyada kale ee dheeraadka ka ah manhajka.

### Gacma dhaqashada iyo Aadaabta Neefsashada

Dugsiyada iyo xarumaha daryeelka carruurta waa inay dhiiri geliyan 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 yihii:

- Ku daboolista afkaaga iyo sinkaaga 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 Safaleetiga gacanta.

Bar carruurta gacmo dhaqashada wanaagsan oo xooji habdhaqanada caafimaadka. Gacmo dhaqashadu waa in gacmaha lagu dhaqo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Haddii aan la heli karin biyaha farxalka, isticmaal gacmo nadiifiyaha aalkolada laga sameeyey oo ka kooban ugu yaraan 60% aalkolo. Farxalo sida ugu dhakhsaha badan kadib marka aad adeegsato gacmo nadiifiyaha. Adeegso badeecadaha aan lahayn carafta oo raac [xeerarka jira ee daryeelka carruurta](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo Keliya).

Taageer habdhaqanada [caafimaadka nadaafada](#) (Ku qoran Af-Isbaanish) adigoo siinaaya sahayda, ay kamid yihii 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 maclumaad dheeraad ah, booqo [Gacma dhaqashada si looga Hortago Xanuunka Dugsiga dhexdiisa](#) (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 cabu, iyo musqulaha halmar maalintii. Ku nadiifinta sagxadaha kale dushooda biyo iyo saabuun hal mar maalintii aaya ku filan in si ku filan looga saaro fayraska. Ku nadiifi miisaska saabuun iyo biyo. Miisasku kaliya waxa ay ubaahan yihii 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 US Environmental Protection Agency (EPA, Hay'adda Ilaalinta Deegaanka ee Mareykanka). Ha isticmaalin alaabta aanan ka diiwaangashaneyn EPA. Wixi caabuqa COVID-19 ah, dooro jeermis dile udiilaangashan isticmaal kadhan ah fayraska SARS-CoV-2. [Akhri xog Ku saabsan Liiska N: Daawooyinka Dila Jeermiska ee Korona Fayraska \(COVID-19\) | US EPA](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

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

- [U Nadiifinta iyo Jeermis Ka dillida Goobaha Dadweynaha si Badqab leh](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- [Tilmaamaha Nadiifinta Fasalka ee loogu talagalay Macalimiinta](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)

### Qeybt 2-aad: Xeeladaha looga Jawaabayo Kiisaska COVID-19 iyo Dillaaca caabuqa

#### Ka jawaabista kiisaska COVID-19

Kahortagga soogaarista caabuqa COVID-19 waa leenka koowaad ee difaaca kadhanka ah isu-gudbinta. Dugsiyada iyo xannaanada carruurtu waa inay soo saaraan barotokoolo lagu xaqijinayo in shakhsiyadka 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. Ardayda, carruurta, ama shaqaalaha laga helo caabuqa COVID-19 waa inay iska joogaan guriga ugu yaraan muddo 5 maalmood ah. Tuskada DOH ee [Waxa la sameeyo haddii lagaa helo COVID-19](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaalii) ayaad ka helaysaa xog dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka si loo go'aamiyo marka laga baxayo keli-yeelida oo la joojinayo xirashada afxirka. [Xisaabiyyaha Karantiilkha iyo Keli-yeelida](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaalii) waa aalad ka caawin karta qofka inuu go'aansho mudada uu u baahan yahay inuu keli-yeelida ku jiro, marka ay tahay inuu isbaaro, iyo marka uu joojin karo xirashada maaskarada.

Dadka ayaa ku laaban kara dugsiga ama goobta daryeelka carruurta kadib marka ay dhamaystaan mudada keli-yeelida ee 5 maalmood ah haddii aysan lahayn wax qandho ah muddo 24 saac ah (ayagoo aan qaadan dawada qandho jebinta) astaamaha xanuunkuna ka yaraadaan. Waa inay sii wadaan inay xirtaan maaskaro si fiican u le'eg oo tayo sare leh muddo 5 maalmood oo dheeraad ah (maalinta 6-aad ilaa maalinta 10-aad) haddii ay kulaabtaan

dugsiga ama daryeelka carruurta kadib marka ay u dhammaato muddadooda iskelli-yeelidda ee 5-ta maalmood ah. Haddii qofku aanu awoodin inuu xирto 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 [Waxa aad sameyneyo haddii lagaa helo caabuqa COVID-19](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

Haddii ilmo uu jiran yahay, uuna la jiran yahay xanuun uu ku jiro COVID-19, bixiyeyaasha daryeelka carruurta iyo waxbarashada hore waxaa looga **baahan yahay** inay canuga xanuunsan guriga u diraan ama si macquul ah uga karantiilaan carruurta kale haddii ay jirto halista ah in xanuunka canugu ugudbi karo carruurta kale ama shakhsiyadka kale ([WAC 110-300-0205](#)) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Si lamid ah shaqaalaha, dugsiyada iyo xarumaha daryeelka carruurta **ayaa laga doonayaa** inay raacaan [shuruudaha L&I ee la xiriira COVID-19 ee ka jira goobta shaqada](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

### Dillaaca caabuqyada COVID-19

Si waafaqsan tusmada Council of State and Territorial Epidemiologists (CSTE, Golaha Gobolka iyo Dhakhaatiirta Cudurrada Faafa) [ee kala soocida caabuqa ka dillaaca dugsiga](#), (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) DOH waxa ay dillaaca caabuqa ku qeexdaa:

- Ugu yaraan **5 kiis oo laga helo kooxda<sup>1</sup> aasaasiga ah ee cayiman oo buuxinaya shuruudaha kiiska COVID-19** (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) oo ka yimid [baaritaan laga helay caabuqa](#) (lagu heli karo Af-Isbaanish) 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 gudaheeda**,<sup>1</sup>

### IYO

- Dhammaan** shuruudaha saddexda ah ee soo socda la buuxiyo:
  1. Kiisaska hore ay leeyihiin bilawga astaamaha ama natijjo looga helay caabuqa muddo isu jirta 7 maalmood gudahood.
  2. Aysan jirin wax caddaynaya in iskugudbintu ay aad ugu dhowdahay inay ka dhacday goob kale oo ka baxsan dugsiga ama xarunta daryeelka carruurta (tusaale, guri qoys ama isudhawaansho bannaanka ah ee bulshada).
  3. Kiisaska waxaa si kala duwan loola xiriiryey<sup>2</sup> goobta dugsiga ama daryeelka carruurta ama hawl<sup>3</sup> ka baxsan manhajka oo uu dugsiga ama goobta daryeelka carruurta ay soo qaban qaabiyeen.

Caabuqa dilaacay ayaa loo aqoonsadaa inuu dhammaaday kadib marka 14 maalmood laga joogo markii u danbaysay ee la arko kiisas cusub.

<sup>1</sup> "Kooxda aasaasiga" waxaa kamid ah laakiin aanan ku koobneyn hawl<sup>3</sup> manhajka kabaxsan, kooxeenta kooxda, fasalka, daryeelka dugsiga kahor/kadib, iwm.

<sup>2</sup> Dhammaan kooxaha 5 kiis ama 20% xaaladood ee ka jira koox aasaasi ah oo cayiman oo buuxisay shuruudaha 1 iyo 2 waxaa loo qaadan doonaa inay leeyihiin astaamaha aafada cabauqa waana [in loo soo sheegaa](#) Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga inay yihiin cudur dillaaca laga shakisan yahay. Maamulka Caafimaadka ee Maxalliga ah waxa ay sameyn doonaan go'aanka kaba dambeysta ah ee kala saarista cudur dillaaca. Haddii dugsi ama bixiyaha daryeelka ilmuhi uusan hubin haddii dhacdoo ay tahay cudur dilaacay, waa inuu la xiriira maamulka caafimaadka ee maxaliga ah.

<sup>3</sup> 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 diyaargaroowga iyo kaqayb qaadashada bandhigiyada fagaaraha, tartanada, kulamada loolanka ciyaaraha fudud, bannaanbaxyada, soo bandhiga, iyo waxqabadyada naadiyada.

### Ka Jawaabista Dillaaca COVID-19

Iyadoo looga jawaabayo dillaaca COVID-19, dugsiyada iyo bixiyeyaasha daryeelka carruurta waa inay dhaqangeliyaan xelado dheeri ah oo lagu yareynaayo faafida COVID-19. Xeeladaha gacan ka geysan kara yareynta gudbinta inta lagu jiro dillaaca caabuqa waxaa ka mid ah:

- [Ka saarista shakhsiyadka qaba COVID-19](#) kaqaybgalka fool-ka-foolka ah ilaa ay dhammaystiraan keli yeelida.
- [Xirashada afxir si fiican ule'eg oo tayo sare leh.](#)
- [Hagaajinta hawo-furka.](#)
- [Baaritaanka astaamaha.](#)

La shaqaynta maamulkaaga caafimaadka maxalliga waxay xaqiijinaysaa in gurmadka dilaaca caabuqa lagu sameeyo habka ugu wanaagsan ee lagu ilaolinaayo badbaadada ardayda, carruurta, shaqaalaha, qoysaska, iyo bulshada. Saraakiisha caafimaadka ee maxalliga ah ayaa kaga baahan kara dugsiyada ama xarumaha daryeelka carruurta inay dhaqangeliyaan tallaaboooyinka lagu yareynaayo caabuqa oo dheeraad ah ama hagis adag si loo xakameeyo fiditaanka COVID-19 ([RCW 70.05.070](#) iyo [WAC 246-110-020](#)) (labaduba ku qoran Af-Ingiriis oo keliya), oo ay kujiraan kasaarista iskuulka ama xarunta xanaanada carruurta shakhsiyadka qaba caabuqa.

### [Ogeysiinta Kooxaha Khatarta Wayn ugu Jira in Caabuqu gaaro inta lagu jiro Dilaaca cudurka](#)

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waa inay lahaadaan hannaan ay ugu wargelinayaan shaqaalaha, ardayda, carruurta, iyo qoysaskooda marka uu COVID-19 ka dilaaco iskuulka ama goobta daryeelka carruurta dhexdeeda.

Ogeysiiskooda dhexdiisa, dugsiyada K-12 iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa lagu dhiirigelinaya iney kusoo daraan tirada kiisaska (iyo kooxaha saamayntu ku dhacayso (tusaale, fasalka, naadiga ciyaaraha, shaqada ka baxsan manhajka) ee dugsiga ama goobta daryeelka carruurta halkaas oo laga yaabo in shakhsiyadka lagu soo gaarsiiyey caabuqa.

Loo shaqeeyayaasha, oo ay ku jiraan kuwa dugsiyada iyo xarumaha daryeelka ilmaha, ayaa xog dheeri ah ka heli kara [Shuruudaha iyo Tuskada Labor and Industries \(L&I, Shaqada iyo Warshadaha\) ee looga hortagayo COVID-19](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

### [Soo sheegida Kiisaska COVID-19 iyo Dillaaca Caabuqyada iyo La shaqaynta Public Health](#)

Dhammaan caabuqyada dilaaca ee COVID-19 iyo kiisaska laga shakiyey ee ka dillaaca dugsiyada dhexdooda iyo goobaha daryeelka carruurta waxaa **looga baahan yahay** in lagu wargeliyo maamulka caafimaadka ee maxalliga ([WAC 246-101](#)) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). Caabuqyada laga shakiyo inay dilaaceen waxaa ku jira marka kooxo ka kooban 5 kiis ama 20% oo kamid ah koox gaar ah oo aasaasi ah ay buuxshaan shuruudaha 1 iyo 2 ee qeexitaanka cudur dilaaca loona arko inuu yahay cudur faafa oo isku daba xiriira. Haddii dugsi ama bixiyaha daryeelka ilmuu uusan hubin haddii dhacdo ay tahay cudur dilaacay, waa inuu la xriiraa maamulka caafimaadka ee maxaliga ah.

Dhammaan dugsiyada K-12 ee bixiya (oo ka dhigan inay sameeyaan ama fasiraan) baaritaannada goobta daryeelka COVID-19 ayaa **looga baahan yahay** inay natijjooyinka usoo sheegaan DOH sida ku cad tusmada [Soo gudbinta Natijjooyinka Baaritaanka COVID-19](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Dugsiyada iyo daryeel bixiyaasha daryeelka carruurta waxaa looga **baahan yahay** inay la shaqeeyaan saraakiisha maamulka caafimaadka dadwaynaha ee baaritaanka kiisaska, dilaaca cudurada, dillaaca caabuqa ee laga shakiyey ee la xariiri kara iskuulka ama goobta daryeelka carruurta ([WAC 246-101-420](#) iyo [WAC 246-101-415](#), siday u kala horeeyaan) (labaduba ku qoran Af-Ingiriisi oo keliya).

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

## Xirashada Maaskarada Marka lagu jiro Xilliga Cudurrada Dillaacaan

Xirashada afxir 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 neefmarenka. Marka uu ka dillaaco caabuqa COVID-19 kooxaha aasaasiga ah dhexdooda ee ku sugar dugsiga ama goobta daryeelka carruurta, afxirka ayaa lagula talinaya gudaha xarunta oo dhan ee kooxdaas. Marka cudur aad u faafay ama kiisas badan laga helo dugsiga ama daryeelka carruurta, maaskarooyinka ayaa lagu talinaya inuu qof kasta ku xidho gudaha xarunta, marka laga reebo ilmaha kayar 2 sano jir ama dadka qaba naafooyinka oo ay ku adag tahay xirashada maaskarada. Tallooyinka maaskarada inta lagu jiro cuduro dillaaca waxa ay gaarsiisan yihiin basaska dugsiga.

DOH, Maamulada Caafimaadka ee Maxalliga, dugsiyada, ama bixiyeyasha daryeelka carruurta waxaa laga yaabaa inay u baahdaan afxirka guud inta lagu jiro fasalada, kooxaha ardayda dhexdooda (tusaale, kooxda fasalka ee qada heesaha ama kooxaha isbootiga), ama qof kasta oo jooga xarunta cudurku ku faafay. Tani ayaa gacan ka gaysanaysa yareynta faafitaanka COVID-19 waxayna xaqijinaysaa in la sii wado casharada iyo daryeelka fool-ka-foolka ah. Haddii qofka uu kayar yahay labo sano ama uu qabo naafonimo kahor istaageysa inuu xирто afxirka, ha adeegsado tallaabooyinka kale ee kahortagga (sida kor uqaadista hawo soogalidda) si looga fogaado faafinta caabuqa inta lagu jiro dillaaca caabuqa.

## Hagaajinta wareegga hawada Inta lagu jiro Dillaaca Caabuqa.

Inta lagu jiro caabuqyada COVID-19 ee ka dillaaca dugsiga ama xarunta xanaanada carruurta, waxaa la soo jeedinayaa haddii ay suurto gal tahay in laga guuro howlaha sida qadada, waxbarashada la soo xaadiro si toos ah iyo isku imaanshaha dibeda ee dadka badan haddii ay suuragalayo. Furitaanka daaqadaha iyo albaabada inta lagu jiro dillaaca caabuqa COVID-19 ayaa sidoo kale kordhinaysa hawo soogalista. Ka eeg [Hawo-qadashada iyo Tayada Hawada ee Yaraynta Isugudbinta Cudurrada Hawada Lagu Kala Qaado](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah.

## Baaritaanka Inta Lagu Jiro Xilliga Cudurrada Dillaacaan

Inta lagu jiro dillaaca caabuqa COVID-19, baaritaanka tijaabada ee dhammaan shakhsiyadka ay suuragalka tahay in lasoo gaarsiiyey caabuqa ayaa gacan ka geysan karta aqoonsiga shaqsiyaadka qaba COVID-19, kuwaas oo laga yaabo inaysan lahayn astaamo, xili hore la xaqijiyo inay guriga joogaan ayna ka fogaadaan dadka kale. Degmooyinka iskuulka waa iney la shaqeeyaan maamulkooda caafimaadka maxalliga ah si loo go'aamiyo joogteynta baaritaanka ku habboon iyo borotokoolka, sida laba jeer oo baaritaan kooxeed toddobaadle ah.

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

## Qeybt 3-aad: Hargabka, RSV, iyo Cudurada Kale ee Neef Mareenka

Xanuunada neef mareenka ee guud, sida hargabka (duraya) iyo Fayraska Caabuqa Neef mareenka (RSV), ayaa la socon kara COVID-19 ka jira xarumaha dugsiyada iyo daryeelka carruurta, gaar ahaanna inta lagu jiro xilliga qaboobaha ee caabuqa neef mareenka badan yahay (biloowga Oktoobar - dhammaadka Maajo). Shaqaalaha dugsigu waa inay u tixraacaan [Tusmada Xakamaynta Cudurada Caabuqa Faafa ee Shaqaalah Dugsiga ee OSPI](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si ay u helaan xog dheeri ah oo ku aadan ka jawaabida hargabka iyo RSV, iyo sidoo kale [Xog loogu talagalay Dugsiyada iyo Bixiyeyasha Daryeelka Carruurta ee CDC](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish) si ay u helaan xog gaar ah oo ku saabsan hargabka. Qof qaba astaamaha xanuunka neef mareenka, oo aan laga helin xanuun kale, waa inuu raacaa [Hanaanka Go'aanka Waxa la sameeyo haddii aad qabto astaamaha COVID-19](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).

Dilaaca COVID-19 iyo xanuunnada kale ee neef mareenka ayaa dhici kara xili kasta. Sabab la xiriirta in xanuunadaan leeyihiin astaamo isku eg, waxaa adkaan karta in la ogaado farqiyada u dhexeeyaa iyadoo aan la baarin. Dugsiyadu waa inay la shaqeeyaan maamullada caafimaadka ee maxalliga si ay u soo sheegaan ardayda dugsiga ka maqan ee

xad dhaafka ah waxayna qaadi karaan talaabooyinka xakamaynta cudurka inta lagu jiro mudada ardaydu aadka u maqan yihiin.

Isla istaraatijiyadaha loo adeegsado kahortaga iyo ka jawaabida COVID-19 ayaa sidoo kale ku haboon xakamaynta faafida xanuunnada kale ee neef mireenka, ayna ku jiraan hargabka iyo RSV. Xeeladahaan kahortagga waxaa kamid ah:

- Isticmaalka saxda ah ee afxir si fiican kuula eg.
- Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay.
- Hagaajinta hawo soogalista.
- Dhiiri gelinta nadaafada neefsiga iyo gacmaaha iyo eedaabta qufaca.
- Nadiifinta iyo jeermis ka dillida.

Qaabka ugu fiican ee looga hortago hargabka waa talaalka hargabka ee sanad kasta. Talaalka hargabka ee sanadla ah ayaa lagula talinaya qof kasta oo jira 6 bilood ama ka wayn, [marka laga reebo xaalado dhif ah](#) (ku qoran Af-Isbaanish). Si aad u hesho maclummaad dheeraad ah oo ku saabsan talaalka hargabka, booqo bogga [Guudmarka Hargabka ee DOH](#) (oo lagu heli karo Af-Isbaanish iyo Af-Ruush) iyo [Xaqiigooinka Muhiimka ah ee ku saabsan Talaalka Hargab Xilliyeedka ee CDC](#) (ku qoran Af-Isbaanish).

#### **Qeybt 4-aad: Tixgelinada loogu talagalay Daryeelka Carruurta**

##### **Tixgelinada loogu talagalay Daryeelka Carruurta: Xeeladaha Kahortagga COVID-19**

Xarumaha daryeelka carruurta ayaa adeegsan kara isla xeeladaha kahortaga ee ay adeegsadaan dugsiyada K-12, inkastoo mararka qaar, ay u baahan karaan inay dhaqan gashaan xeeladahaan si ay u buuxshaan baahiyaha ilmaha yaryar. Kuwaan waxaa ku jira:

- [Tallaalka](#)
- [Baartaanka](#)
- [Joogista Guriga Marka la Xanuusan yahay](#)
- [Hagaajinta hawada](#)

Carruurta waxa ay dareemaan xanuuno badan oo neefmireenka ah, iyo xannuunada kale ee carruurta, oo kahor istaagi karta inay tagaan xarunta daryeelka carruurta. Astaamaha neefmireenka ee soo noqnoqda waxay u horseedi karaan carruurta yaryar inay guriga joogaan marar badan iyo/ama in 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 sugar 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](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

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 suurtogalmada faafinta xanuunka. Xarumaha daryeelka carruurta ee aan lahayn nidaamyada hawo sifeeynta HVAC waxay wanaajin karaan hawo-qaadashada iyagoo furaaya daaqadaha iyo albaabada si ay u abuuraan isdhaafka hawada marka ay badbaado tahay, iyo iyagoo isticmaalaya nadiifiyeeyaasha 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-mireenka ah ee aan lahayn nidaamka hawo sifeeynta ee HVAC iyo doorashada iyo dhigista sifeeyeyaasha hawada HEPA ee la qaadi karo. Si aad u hesho maclummaad dheeraad ah, booqo webseedka CDC ee [Hawo-furista Dugsiyada iyo Barnamijyada Xannaanada Carruurta](#) (oo ku qoran Af-Isbaanish).

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

Ka jawaabista soogaarista caabuqa COVID-19 iyo dillaaca caabuqa ee dhallinta dhexdeeda waxa ay noqon kartaa mid 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 afirkira. 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 leedadahay isdhexgalka dhow ee u dhexeeya carruurta iyo shaqaalaha ee ku sugar 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 jawaabaaan iyadoo la isku dheelli tiraayo baahiyada ilmaha iyo qoysaskooda.

Tallaabooyin dheeraad ah oo bixiyeaasha xanaanada carruurta ay tixgelin karaan marka ay ka jawaabayaan soogaarista COVID-19 iyo dillaaca caabuqa waxaa kamid ah:

- Raac tusmada [Barnaamijada CDC ee Karantiilka iyo Taxaddarrada Daryeelka iyo Waxbarashada Carruurta](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).
- Kooxaynta fasallada si loo xaddido isugubinta COVID-19 ee kooxaha dhexdooda.
- Ku talinta in carruurta iyo shaqaalaha ku soo laabta daryeelka ama shaqada kaddib karaantiilka iney xirtaan af-xiryal 6-10 maalmood.
- Isticmaalka karaantiil 10-maalmoodle ah oo loogu tala galay dhammaan carruurta COVID-19 laga helay kuwasoo aan awoodin iney si joogta ah u xirtaan maaskaro.
- Ku talinta in dhammaan shaqaalaha iyo carruurta la baaro oo ah ka jaawaabista cudur dillaacay (ka eeg [Baaritaanka COVID-19 ee Qaypta 1-aad](#) si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku aadan adeegsiga baaritaannada guriga ee degdega ah ee antijiinka ee carruurta kayar 2 sano).
- Xir fasalka ama xarunta haddii cudur dillaacay uu sii badanaayo.

Maamulka caafimaadka ee maxalliga ah ayaa kaga baahan kara xarumaha daryeelka carruurta dhaqangelinta tallaabooyinka lagu yareynaayo caabuqa ama hagis adag si loo xakameeyo ku fiditaanka COVID-19 ee xarumaha xanaanada carruurta ([RCW 70.05.070](#) iyo [WAC 246-110-020](#)) (labaduba ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

## **Qeybta 5-aad: Macluumaad iyo Kheyraad dheeraad ah oo Ku saabsan Cudurka COVID-19**

- Markaad u shaqaynayo carruurta ama dhallinta naafada ah, tixraac tilmaamaha [CDC ee Adeeg Bixiyaasha Tooska ah ee dadka naafada ah.](#) (lagu heli karo Af-Isbaanish).
- Si aad u hesho ilaha caafimaadka dhimirkia iyo habdhaqanka, fadlan booqo webseedka [Khayraadka iyo Talooinka Caafimaadka Habdhaqanka ee DOH](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).
- Si aad u hesho tilmaanta CDC ee dugsiyada iyo xarumaha xanaannada ilmaha, booqo [Operational Guidance for K-12 Schools and Early Care and Education Programs \(Hagidda Hawlgelinta ee Dugsiyada K-12 iyo Barnaamijada Daryeelka Hore iyo Waxbarashada\)](#) (ku qoran Af-Isbaanish).
- Si aad u hesho tilmaanta iyo shuruudaha loo shaqeeyaaasha, ayna ku jiraan dugsiyada iyo xarumaha daryeelka, booqo webseedka [Shuruudaha Badqabka iyo Caafimaadka ee Goobta shaqada ee Shirkadaha loo Shaqeeyo ee L&I](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali).
- Si aad u hesho khayraadka guud ee dugsiga oo kasoo baxay DOH, fadlan booqo [Webseedka Dugsiyada DOH](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).
- AAP: [Warbixinada muhiimka ah ee COVID-19](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

## **Kheyraad iyo Macluumaad dheeraad ah oo Ku saabsan Cudurka COVID-19**

Hel xogtii ugu danbaysay ee [xaalada hadda ee COVID-19 ka kajirta Washington](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), [Astaamaha](#) (ku qoran Af-Isbaanish), [sida uu u faafo](#) (ku qoran Af-Isbaanish), [sida iyo xiliga dadku isbaarayaan](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali), iyo [meesha aad ka helayso talaallada](#) (lagu heli karo Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali). Ka eeg [Su'aalaha badanaa La iswaydiyo](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Qofka isirkiisa/haybtiisa ama wadanka uu u dhashay, Kama dhigayaan mid khatar wayn ugu jira, in uu ku dhaco caabuqa COVID-19. Si kastaba ha noqotee, xogta ayaa sheegeysa in bulshooyinka aan caddaanka ahayn ay si aan kala sooc lahayn u saamaysay COVID-19 - tan waxaa ugu wacan saamaynta cunsuriyadda, iyo gaar ahaan, cunsuriyadda nidaamsan, taas oo kaga tageysa kooxaha qaar fursado yar oo ay ku badbaadin karaan naftooda iyo bulshadooda. [Takoorku ma caawin doono la dagaalanka cudurka](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya). La wadaag macluumaadka saxda ah dadka kale si aysan ufaafin xanta iyo macluumaadka khaldan.

- [Jawabata Department of Health ee Gobalka Washington ka bixisay COVID-19](#) (ku qoran Af-Isbaanish, Af-Ruush iyo Af-Soomaali)
- [Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmadaada](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- [CDC Korona fayras \(COVID-19\)](#) (ku qoran Af-Isbaanish)

**Ma qabtaa su'aalo dheeraad ah?** Ka wac DOH lambarka **1-800-525-0127**.

Si aad u hesho adeegyada turjumaada, **Riix #** markay kuu jawaabaan **kadibna dheh Soomaali**. Su'aalah la xiriira caafimaadkaaga iyo natijjooyinka baaristaada, fadlan la xiriir dhakhtarkaaga.

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127.

Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 ([Washington Relay](#)) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ama iimayl udir [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).