Washington State Department of Health

Updated September 12, 2022
DOH 820-131 Somali

Tilmaamaha Maaskarada Inta lagu jiro COVID-19

Guudmarka Isbaddelada Sebteembar 12, 2022

- Xogta dheeraadka ah ee heerarka kaladuwan ee difaaca ee ay baxshaan maaskarooyinka iyo agabka neefsiga.
- Waxaa loo cusbooneysiiyay si loo waafajiyo tilmaamaha maaskarada ee Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakameynta iyo Kahortaga Cudurada) ee gaadiidka dadwaynaha ee gudaha loo galaayo
- Tallooyinka cusub ee marka ay tahay in maskarooyinka lagu xidho goobaha la iskugu imaado ee aan ahayn xarumaha caafimaadka
- Tallooyinka cusub ee marka dadwaynaha ay tahay inay maaskarooyin ku xidhaan gudaha, si waafaqsan Heerarka COVID-19 ka jira deegaanka

Hordhac

Marka aad xirato maaskaro ama agabka neefta (tusaale, maaskarooyinka la qeexay ee hawo sifaynta sida N95s), waxaad gacan ka gaysanaysaa difaaca dadka kale ee kuu dhaw iyo sidoo kale nafsadaada. Xirashada maaskaro ama agabka neefsiga ayaa hoos u dhigi karta faafitaanka COVID-19, taasoo badbaadinaysa nafta kana hortagaysa in ganacsiyada la xiro. Xeeladaha la isku dhafay, sida inaad qaadato talaallada (luuqado kale oo dheeraad ah ayaa la heli karaa) iyo xirashada maaskarooyinka ama agabka neefsiga, ayaa kahortagi karta xanuun daran hoosna u dhigaysa culayska saaran nidaamka caafimaadka.

Waa inaad xiratasa maaskaro ama agabka neefsiga oo sida ugu fiican kuu le'eg (luuqado kale oo dheeraad ah ayaa la heli karaa) ee aad heli karto. Marka si sax ah loo xirtio, agabka neefta ee uu ogolaaday the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, Machadka Qaran ee Badqabka iyo Caafimaadka Shaqada) (Ku qoran Ingiriisi keliya) (sida N95s) ayaa baxsha difaaca ugu badan, ayadoo ay soo raacaan agabka caalamiga ah ee neefsiga (sida KN95s iyo KF94s) iyo maaskarooyinka qaliinka, kadibna waxaa soo raaca maaskarada marada caadiga ah laga sameeyay. Haddii aad khatar ugu jirto xanuunka COVID-19, kala tasho dhakhtarkaaga inaad qaadato tijaabada le'ekaanta maaskarada ay NIOSH ogolaatay ama haddii ay tahay inaad iskudaydo dookhyada kale ee maaskarada oo aan u baahnayn tijaabada le'ekaanta. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tijaabada le'ekaanta iyo xulashada maaskarada, booqo Webseedka Department of Labor and Industries (L&I, Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha) ee Gobalka Washington ee xirashada maaskarada si iskaa ah (luuqado kale oo dheeri ah ayaa lagu heli karaa).

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada kaladuwan ee maaskarooyinka iyo agabka neefta iyo sida loo kordhiyo le'ekaanta, arag noocyada maaskarada iyo agabka neefsiga (luuqado kale oo dheeri ah ayaa lagu heli karaa). Webseedkaan (Ku qoran af Ingiiriis keliya) ayaa xog ka bixinaaya sida noocyada kaladuwan ee maaskarooyinka iyo qalabka neefsigu u qabtaan faniinada, ayna ku jiraan marka isbadellada lagu sameeyo maaskarooyinka si kor loogu qaado le'ekaanta. Dadka aan xiran karin maaskarada sabab la xariirta xanuunnada kobaca, dhimirka, ama caafimaadka ayaa adeegsan kara gaashaanka wajiga oo leh xarig. Agabkaan ayaa sidoo kale loo isticmaali karaa carruurta ku jirta xanaanada caruurta, kaam maalmeedka, iyo goobaha K-12 haddii aysan xiran karin afxir si fiican ula eg. **Hase yeeshee, waa in la ogaado, in agabkaan aysan siin doonin isla difaaca qofku helaayo xirashada**

maaskaro ama agabka neefsiga oo si fiican u le'eg. Arag tusmada maaskarada ee Washington State Department of Health (WA DOH, Waaxda caafimaadka ee gobolka washington) ee Barnaamijyada K-12 Schools (Dugsiyada K-12), Child Care (Daryeelka Carruurta), Early Learning (Waxbarashada Dhallaanka), Youth Development (Hormarinta Dhalinyarada), iyo Day Camp Programs (Barnaamijyada Kaamka Maalintii) (luuqado kale oo dheeri ah ayaa lagu heli karaa). Sidoo kale arag Tixgelinnada kooxaha gaarka ah ee dadka ee CDC (luuqado kale oo dheeraad ah ayaa lagu heli karaa). DOH waxay ku talinaysaa inaan la adeegsan maaskarooyinka leh shabaqa, halka lakab ee marada, bandanas hal lakab ah, ama gaytarada.

Maaskarooyinka leh daloolada hawadu ka baxdo waa loo isticmaali karaa goobaha shaqada si waafaqsan tilmaamaha ee ay soosaartay L&I (Ingiriis keliya).

Fadlan booqo bogga webseedka DOH wixi kusaabsan afxirrada (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho liiska su'aalaha kusaabsan maaskarada ee inta badan la isweydiiyo.

Dhammaan inta ka hartay dukumiintigaan, maaskarada ayaa laga wadaa maaskarooyinka iyo agabka neefsiga labadaba.

Waajibaadka jira iyo Amarada Caafimaadka ee Hadda

Amarada dadwaynaha ee hadda ayaa ka doonaaya in maaskaro lagu xidho xarumaha daryeelka caafimaadka, xabsiyada dadka waawayn, iyo jeelalka dadka waawayn. Maamullada caafimaadka dadwaynaha ayaa qasab ka dhigi kara maaskarooyin lagu xirto xaaladaha qaar, sida marka cudur dilaaco.

Amarka Gobalka Washington Department of Health

Secretary of Health Mask Order (Amarka Afxirka ee Xoghayaha Caafimaadka) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ayaa qasab ka dhigaaya in maaskaro lagu xidho xarumaha qaar, ayadoon laga eegayn heerka talaalka qofku qaatay:

- Xarumaha Daryeelka caafimaadka
- Xabsiyada iyo jeelasha dadka waawayn marka ismaamulka xaruntu ku taalo uu leeyahay heerka dhexe ama sare ee CDC u dejisay COVID-19 ka kajira deegaanka (Isbaanish ayaa lagu heli karaa)

Waxaa jira shardi dhaafyo kooban oo la xariira shardigaan: shardi dhaafyadaan waxaa laga heli karaa Amarka (Ingiriis keliya). Dhammaan shaqaalaha iyo soo booqdayaasha, marka lagu daro xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka, ayaa looga baahan yahay inay xirtaan afxirka marka ay kujiraan goobaha gudaha ah ee kuyaalo goobaha daryeelka caafimaadka dhexdooda. Qof kasta ayaa masuul ka ah inuu ku dhaqmo; ganacsiyada ayaa sidoo kale masuul ka ah inay ku fuliyaan amarkaan shaqaalaha iyo macaamiisha.

Laga laabtay: Amarka Federaalka

Laga bilaabo Abriil 18, 2022, kadib markii maxkamad ay amar soo saartay, Amarka CDC ee qasabka ka dhigaayay maaskaro lagu xidho gaadiidka dadwaynaha iyo xarumaha gaadiidka ayaan sii shaqayn doonin. Hase yeeshee, maaskarooyinka ayaa ah aalad muhiim ah u ah ilaalinta badqabka qof kasta oo ku safraaya gaadiidka dadwaynaha. Si waafaqsan CDC (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa), WA DOH ayaa ku talinaysa in shaqaalaha iyo rakaabka jira labo sano ama ka wayn ay xidhaan maaskarooyinka marka ay joogaan dhammaan xarumaha gudaha ee gaadiidka dadwaynaha, ayna ku jiraan kolonyooyinka iyo xarumaha gaadiidka. Ka fiiri Xarumaha Gaadiidka Dadwaynaha si aad u hesho xog dheeraad ah.

Wareegtada Guddoomiyaha Gobolka Washington

Macluumaadka ku saabsan mas'uuliyadaha ganacsiyada ka saaran macaamiisha iyo shaqaalaha ayaa lagu sheegay Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready (Wareegtada 20-25.19 COVID-19 Washington Diyaar ah) ee Guddoomiyaha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo Proclamation 21-08 – Safe Workers (Wareegtada 21-08 – Badbaadada Shaqaalaha) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Washington State Labor and Industries (L&I) iyo Wareegtada Guddoomiyaha Gobalka

Inkastoo maaskarooyinka aan si guud looga doonayn inta badan goobaha shaqada sida ku cad Wareegtada Guddoomiyaha ee kor ku qoran, loo shaqeeyaasha ayaa wali masuul ka ah ku dhaqanka Shuruudaha iyo Tilmaanta Kahortaga COVID-19 ee L&I (Ingiriis keliya). Waxaa intaas sii dheer, ganacsiyada gaarka loo leeyahay ayaa dooran kara inay maaskarooyinka qasab ka dhigaan dadka soo booqanayana waa inay ixtiraamaan xeerarka xarunta. Ayadoo la raacaayo Proclamation 21-08 – Safe Workers (Wareegtada Guddoomiyaha 21-08 – Shaqaale Amaan qaba) (Ingiriis keliya), shaqaalaha ayaa xaq u leh inay xidhaan maaskaro marka ay joogaan goobta shaqada. Washington Administrative Code (WAC, Xeerka Maamulka Washington) 296-62-609 (Ingiriis keliya) ayaa difaacaaya xaquuqda shaqaalaha ee xirashada maaskaro inta lagu jiro xaalada degdega ah ee caafimaadka dadwaynaha. Si waafaqsan WAC 296-62-609 (Ingiriis keliya), loo shaqeeyaashu uma diidi karaan shaqaalaha inay xirtaan maaskaro, agabka neefsiga, ama agabka kale ee difaaca shaqsiga ah ama qalab ilaa in sharcigu si gaar ah u diiday maahee. Fiiri Kahortaga COVID-19 ee L&I: Doorashada inaad Maaskaro Ku xirato Shaqada Marka uusan Qasab kugu ahayn (luuqado dheeraad ah ayaa lagu heli karaa) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Hay'adaha iyo Saraakiisha Caafimaadka Dadweynaha ee Maxalliga ah

Saraakiisha caafimaadka deegaanka ayaa soo saaraaya amarada caafimaadka si loo xakameeyo cudurada ka jira meelaha ay ka taliyaan. Amaradaan ayaa laga yaabaa in ay ka adagyihiin marka loo eego amarada gobolka, laakiin kama fududaan karaan. Ka xaqiiji maamulkaaga caafimaadka deegaanka (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) kadibna raac dhammaan amarada caafimaadka udagsan deegaankaas.

Talo Soojeedinada

Hoos waxaad ka helaysaa tallooyinka guud ee caafimaadka dadwaynaha oo dheeri ku ah shuruudaha gaarka ah ee kore.

Xarumaha Gaadiidka Dadweynaha

WA DOH waxay ku talinaysaa in shaqaalaha rakaabka jira labo sano ama ka wayn ay xidhaan maaskaro si fiican u le'eg ama agabka neefsiga marka ay joogaan gudaha xarumaha gaadiidka dadwaynaha (luuqadaha qaar oo dheeri ah ayaa lagu heli karaa), ayna ku jiraan gaadiidka rakaabka badan (sida diyaaradaha, basaska ama tareennada, doomaha dadka qaada, caasiyaasha, tagaasida, gaadiidka la isla raaco, iyo gaadiidka aan ahayn kuwa gurmadka caafimaadka) iyo xarumaha (sida gagiga diyaaradaha, astaannada baska ama markabka, astaannada tareenka ama caasiyaasha, iyo dekadaha). Kuwaani waa xarumo ay maraan dad badan, waxayna noqon karaan kuwo saxmad badan iyo/ama aan hawo fiican lahayn (sida marinnada gagiga diyaaradaha). Dadka safraaya iyo shaqaalaha ayaa difaaci kara naftooda iyo dadka ku xeeran ayagoo xiranaaya maaskaro ama agabka neefsiga oo si fiican u le'eg si ay u dhawraan badqabka qof kasta oo ku safraaya gaadiidka dadwaynaha. Fadlan fiiri tusmada CDC ee adeegsiga maaskarooyinka wajiga marka aad joogto goobaha gaadiidka dadwaynaha (qaar kamid ah luuqadaha dheeraadka ah ayaa lagu heli karaa) si aad u hesho faahfaahin, laakiin ogoow shuruudihii hore hadda waa talooyin aan qasab ahayn. Fiiri Shuruudaha iyo Hagitaanka lagu Yareynayo Isugudbinta COVID-19 ee K-12 Schools (Dugsiyada K-12) dhexdooda, Child Care (Daryeelka Carruurta), Early Learning (Waxbarashada Dhallaanka), Youth Development (Horumarinta Dhallinyarada), iyo Barnaamijyada Day

Camp (Kaamamka Maalinti ah) (wa.gov) (luuqadaha qaar oo dheeri ah ayaa lagu heli karaa) si aad u hesho tilmaanta maaskarada ee gudaha basaska dugsiga. WA DOH waxay ku boorinaysaa shaqaalaha gaadiidka dadwaynaha inay taageeraan inay maaskaro ay xidhaan dhammaan dadku.

Maaskaro ku Xirashada Xarumaha Daryeelka caafimaadka

Maaskarooyinka waa in lagu xidhaa xarumaha caafimaadka si waafaqsan Amarka Maaskarada ee Xoghayaha Caafimaadka (Ingiriis Keliya). Dhammaan xarumaha caafimaadka ayaa ka heli kara tusmada qalabka difaaca iyo isha xakamaynta Tallooyinka Ku meel gaarka ah ee Kahortaga iyo Xakamaynta Caabuqa SARS-CoV- 2 ee Xarumaha Daryeelka caafimaadka, DOH 420-391 (wa.gov) (Ingiriis Keliya).

Tallooyinka Afxirka ee Isku Imaatinka Goobaha Aanan Ahayn Daryeelka Caafimaadka

Isticmaalka maaskarada gudaha ayaa lagu boorinayaa dadka jira labo sano ama ka wayn marka Heerka COVID-19 ee CDC ee Bulshadu (Isbaanish ayaa lagu heli karaa) uu yahay heer dhexe ama heer sare xarumaha hoose:

- Goobaha bixiyaasha adeegga hoy' la'aanta (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya)
- Goobta ganacsiga ee badda (Ingiriis keliya) (tusaale, maraakiibta cuntada badda ee ganacsiga, maraakiibta xamuulka, maraakiibta dalxiiska)
- Goob shaqo oo ciriiri ah oo kala fogaansho jireed aysan suurtagal ahayn sababa la xiriira dabeecadda shaqada, sida bakhaarada, warshadaha, warshadeynta cuntada iyo warshadaha habbeynta hilibka, iyo gaadiidka uu bixiyo loo shaqeeyuhu.
- Meelaha lagu nool yahay ee la wadaago ee isku imaatinka goobaha lagu nool yahay (aysan kujirin qolalka jiifka) oo ay kujiraan xarumaha u siideynta shaqada ee maxaabiista, guriyeynta kumeel gaarka ah, dhaqancelinta dhalinyarada, ama goobaha xabsiyada, iyo guryaha kumeel gaarka ah ee shaqaalaha
- Gudaha goobaha halkaas oo dadka kuxiran gudaha xabsiyada dadka waaweyn, jeelasha dadka waaweyn, goobaha dhaqancelinta dhalinyarada, goobaha xabsiyada dhallinyarada ay joogaan (sida, qolalka maxkamada).
    - Ogoow in Amarka Xoghayaha Caafimaadka uu ka **doonaayo** dadka jira shan sano iyo ka wayn inay maaskaro ku xidhaan xabsiyada dadka waawayn iyo xarumaha jeelasha ah marka Xeerka CDC ee COVID-19 Ka dhex jira bulshada (Isbaanish ayaa lagu heli karaa) uu yahay mid dhexe ama sare.
    - Xarumaha dhaqan celinta ayaa lagu talinayaa inay sidoo kale ka fakaraan maaskarada marka sababaha heerka xarunta (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa) ay muujiyaan kororka khatarta.

Dadka ku nool ama ka shaqeeya goobaha kor lagu soo xusay waa inay raacaan isla tallooyinka dadweynaha ee guud marka aysan joogin goobahaan (sida, marka ay banaanka joogaan ee bulshada dhexdeeda).

Dhismayaasha aanan ahayn kuwa daryeelka caafimaadka (sida ganacsiyada iyo ururada) ayaa dalban kara in afxirka lagu xirto goobahooda. Dhismayaashaan waa inay tixgeliyaan midkasta arrimaha soo socdo marka ay go'aan kagaarayaan in goobahooda afxirka looga baahdo iyo inkale:

- Nuglaanta dadka goobta kusugan
    - Dadka aan qaadan talaalkii ugu danbeeyay (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa) ee COVID-19 ayay u badan tahay inay qaadaan COVID-19 ayna xanuun xun ka qaadaan.
    - Dadka qaba xanuunnada qaarkood (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa) ayaa khatar wayn ugu jiri kara inay xanuun xun ka qaadaan COVID-19.

- Tayada hawo soogalista ee goobta dhexdeeda - ka eeg Hawo soogalista iyo Tayada Hawada ee Lagu Yareynayo Isugudbinta Xanuunnada Hawada Raaca (Ingiriis keliya) iyo Tartanka Hawada Nadiifta ah ee Dhismeyaash, Environmental Protection Agency (EPA, Hay'ada Ilaalisa Bii'ada) (Ingiriis keliya) si aad u hesho xogta iyo dookhyada hawo siinta, ayna ku jiraan xarumaha leh nidaamka kuleeliyaha, hawada, iyo nidaamyada hawo qaboojinta (HVAC).
- Awooda ay dadka u leeyihiin inay jir ahaan ku kala fogaadaan goobta
- Cudur dillaaca COVID-19 ee laga shakiyey ama la xaqiijiyey ee kajira goobta
    - Ku xirashada afxirka goobaha gudaha ayaa si xoogan loogu talinayaa marka uu jiro faafitaanka cudurka oo kadillaacay gudaha goob la iskugu yimaado oo aanan ahayn goobta daryeelka caafimaadka

Marka heerarka faafitaanka cudurka COVID-19 ee CDC uu aad ugu sarreeyo bulshada dhexdeeda, CDC iyo DOH waxay ku talinayaan in dhammaan dadka ay ku xirtaan afxirka gudaha goobaha, iyadoo aanan loo eegin xaalada tallaalka ee qofka inuu tallaalan yahay iyo inkale. Dhismayaashu waa inaysan udiidin shakhsiyaadka inay xirtaan maaskaro haddii ay sidaasi doortaan. Hoos ka eeg tallooyinka afxirka shakhsi ahaaneed iyo tixgelinada kusaleysan halista.

Tallooyinka afxirka shakhsi ahaaneed

Dadka leh astaamaha, laga helay caabuqa, ama udhawaaday qof qabo COVID-19 waa inay xirtaan maaskaro ama agabka neefta oo tayo sare leh, si waafaqsan Waxa aad sameyneyso haddii lagaa helo COVID-19 (lagu heli karo luuqadaha qaar) Laamaha Go'aanka Astaanta COVID-19 (lagu heli karo luuqadaha qaar), iyo waxa aad samaynayso haddii aad la joogtay qof qaba caabuqa COVID-19 (lagu heli karo luuqadaha qaar). Shakhsiyaadku waa inay xirtaan afxirka haddii looga dalbado goobta ay kusugan yihiin sida ku cad Waajibaadka jira iyo Amarada Caafimaadka ee Hadda.

Xaalad kasta, waxaad dooran kartaa inaad xirato maaskaro. Ka fiirso arrimaha soo socdo marka aad go'aansanayso inaad xirato maaskaro iyo inkale:

- Xaaladaada talaalka iyo xaalada talaalka dadka kula nool. Dadka aanan la soconin (lagu heli karo luuqadaha qaar) tallaaladi COVID-19 ee ugu dambeeyey ayaa halis dheeraad ah kasoo wajahdaa COVID-19 iyo kudhicidda xanuunka aadka u daran
- Xaaladahaaga caafimaadka (lagu heli karo luuqadaha qaar). iyo xaaladaha caafimaadka ee dadka kula jooga ee khatarta wayn ugu jira xanuun xun inay ka qaadaan COVID-19. Dadka qaba xanuunnada qaar ayay halis dheeraad ah kasoo wajahdaa COVID-19 iyo kudhicidda xanuunka aadka u daran.
- Sifooyinka goobta aad kusugan tahay (sida, meel dad kabuuxo, meel hawo fiican aanay soogaleynin, gudaha xarumaha).
- Heerka CDC ee COVID-19 ka maraayo Bulshada dhexdeeda (lagu heli karo luuqadaha qaar).
    - Marka heerarka faafitaanka cudurka uu aad ugu sarreeyo bulshada dhexdeeda, CDC iyo WA DOH waxay ku talinayaan xirashada afxirka gudaha goobaha, iyadoo aanan loo eegin xaalada tallaalka ee qofka inuu tallaalan yahay iyo inkale.
    - Marka heerarka bulshada ee cudurku uu yahay mid dhexe ama sareeya, CDC iyo WA DOH ayaa ku talinaaya in dadka khatarta badan ugu jira inay aad ugu xanuunsadaan (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa) caabuqa COVID-19 ay xidhaan maaskaro ama agabka neefta oo tayo sare leh marka ay gudaha ugu jiraan xarumaha dadwaynaha. Dadka la nool ama la jooga qof khatar ugu jira inuu aad ugu xanuunsado caabuqa waa inay xirtaan maaskarada marka ay gudaha kula jiraan qofkaas.

Kheyraad iyo Macluumaad dheeraad ah oo Ku saabsan cudurka COVID-19

Hel xogtii ugu danbeysay ee Xaalada hadda ee COVID-19 ka jira Washington (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), Wareegtada Gudoomiye Inslee (Ingiriis keliya), astaamaha xanuunka (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa), qaabka ay u faafto (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa), sida iyo goorta ay tahay in dadku isbaaraan (waxaa lagu heli karaa Isbaanish), iyo meesha aad ka helayso talaalka (Isbaanish lagu heli karaa). Arag Su'aalaha badanaa La iswaydiiyo (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 xanuunka COVID-19. Hase yeeshee, xog ayaa sheegeysa in dadka aanan caddaanka ahayn uu si xun u saameeyay COVID-19. Tani waxaa sababtay sameeynta cunsurinimada, qaasatan, cansuriyada qaabdhismeedka bulshada, taasoo ka dhigeysa kuwa fursada yar heysta inay naftooda iyo bulshadooda badbaadiyaan. 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.

- Faafida Korona Fayraska 2019 (COVID-19) ee Department of Health ee Gobolka Washington (kaliya ah Ingiriisi)
- Gurmadka Gobalka Washington ee Korona Fayras (COVID-19) (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa)
- Raadi Waaxda Caafimaadka ee Deegaankaaga ama Degmada (kaliya af Ingiriis)
- CDC Korona Fayras (COVID-19) (luuqadaha qaar ayaa lagu heli karaa)

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 (Ingiriis keliya) 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 dukumiintigaan ugu hesho qaab kale, 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.

Lifaaqa A

Goobta Daryeelka Caafimaadka

Sida kucad Secretary of Health's Mask Order (Amarka Afxirka Xoghayaha Caafimaadka) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), goobaha daryeelka caafimaadka iyo goobaha daryeelka muddada dheer ayaa ah goob kasta oo guud ama gaar loo leeyahay oo aasaasi ahaan loo isticmaalo in lagu siiyo dadka adeegyada daryeelka caafimaadka ee fool-ka-foolka ah, waloow ay jiraan meelo laga soo reebayo. Haddii ay kutaalo goob aasaasi ahaan loo isticmaalo in lagu bixiyo adeegyada daryeelka caafimaadka, sida isbitaal, markaa goobta dhan waxay noqoneysaa goobta daryeelka caafimaadka ama goobta daryeelka mudada dheer, oo waxaa qasab ah in lagu xirto waji daboolka guud ahaan xarunta, iyadoo la dhawrayo amarka khuseeya kareebitaanada iyo kadhaafitaanada waji daboolka. Haddii ay kutaalo goob aasaasi ahaan loo isticmaalo hawlo kale, sida farmashi kudhex yaalo dukaanka raashinka ama xafiiska kalkaalinta dugsiga, goobta daryeelka caafimaadka ama goobta daryeelka mudada dheer waxaa aasaasi ahaan loo isticmaalaa in lagu bixiyo daryeelka caafimaadka, laakiin ma ahan goobaha kale ee katirsan xarunta. Waxaa qasab ah in lagu dhex xirto waji daboolada gudaha goobaha aasaasi ahaan loo isticmaalo in lagu

bixiyo daryeelka caafimaadka, iyadoo la dhawrayo amarka khuseeya kareebitaanada iyo kadhaafitaanada waji daboolka. Ilaa in looga saaro hoos mooyee, bixiyayaasha daryeelka caafimaadka waxaa kamid ah shakhsiyaadka leh aqoonsiyada kuqoran liiska [Shuruudaha Aqoonsiga Xirfadlayaasha Daryeelka Caafimaadka](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo sidoo kale shakhsiyaadka uu sharcigu u oggol yahay inay bixiyaan adeegyada daryeelka caafimaadka iyagoo aanan haysan aqoonsi. **Dhammaan shaqaalaha iyo soo booqdayaasha, marka lagu daro xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka, ayaa looga baahan yahay inay xirtaan afxirka marka ay kujiraan goobaha gudaha ah ee kuyaalo goobaha daryeelka caafimaadka dhexdooda.**

Waxa soo socdo waa liis aanan gaar ku ahayn goobaha daryeelka caafimaadka iyo goobaha daryeelka muddada dheer:

- Xarumaha daryeelka degdega ah, oo ay kujiraan, laakiin aanan ku koobneyn, isbitaalada;
- Xarumaha daryeelka degdega ah ee muddada dheer;
- Xarumaha baxnaaninta bukaan-jiifka;
- Xarumaha caafimaadka habdhaqanka bukaan-jiifka, oo ay kujiraan, laakiin aanan ku koobneyn, xarumaha qiimeynta iyo daaweynta, xarumaha dadka lagu daaweeyo ee goobaha dadku dagan yahay ah, xarumaha ammaanka ah ee dadka looga saaro daroogada kujirto jirkooda.
- Xarumaha dadka lagu daaweeyo ee kuyaalo goobaha dadku dagan yahay ee mudada dheer, oo ay kujiraan, laakiin aanan ku koobneyn, guryaha dadka lagu xanaaneeyo, xarumaha caawinta nolosha, guryaha qoysaska dadka waaweyn, goobaha bulshadu dagan tahay ee lagu bixiyo adeegyada iyo taageerooyinka la aqoonsan yahay, iyo xarumaha adeegyada xoojinta ah;
- Rugaha caafimaadka ee guurguura ama gawaarida kale ee lagu bixiyo daryeelka caafimaadka;
- Xarumaha bukaan-socodka, oo ay kujiraan, laakiin aanan ku koobneyn, xarumaha sifeynta kelyaha, xafiisyada dhakhaatiirta, iyo xarumaha caafimaadka habdhaqanka (oo ay kujiraan xafiisyada dhakhaatiirta dhimirka, la-taliyayaasha caafimaadka dhimirka, iyo xirfadlayaasha ku tukhasusay cilladaha kadhasha isticmaalka daroogada);
- Xarumaha ilkaha iyo takhasuska ilkaha;
- Xarumaha cabbirka araga indhaha iyo daaweynta xanuunada araga indhaha;
- Farmashiyada (oo aysan kujirin meelaha tafaariiqda);
- Xafiisyada daaweynta daliigista (tani waxaa kujira goobaha cayiman ee lagu sameeyo daliigista ee kudhex yaala goobaha aanan ahayn daryeelka caafimaadka sida goobaha la isku daliigo ee badqabka/jirdhiska loo aado);
- Xafiisyada daaweynta kala-goysyada jirka;
- Xarumaha umulisinimada iyo dhalmada umulisooyinka kaligood ah;
- Xarumaha takoorka iyo/ama karantiilka;
- Xarumaha qaliinka isla maalintaas xarunta laga baxol;
- Xarumaha daryeelka degdega ah;
- Xarumaha daryeelka dadka nolosha kaquustay; iyo
- Goobaha daryeelka caafimaadka guriga, daryeelka guriga, daryeelka gaarka shakhsi ahaaneed, ama daryeelka dadka nolosha kaquustay ay adeegyada bixiyaan bixiyayaal lacag lagu siiyo.

Goobaha daryeelka caafimaadka iyo goobaha daryeelka muddada dheer kuma jiraan:

- Goobaha lagu qabto dhacdooyinka isboortiga iyo daawashada ama isu imaatinada kale (oo ay kujiraan marka tababarayaasha aqoonsiga haysta ay daryeel siinayaan ciyaartoyda), aanan ka ahayn goobaha aasaasi ahaan loo isticmaalo in lagu bixiyo adeegyada daryeelka caafimaadka, sida goobaha gurmadka degdega ee koowaad ee la cayimay (kuwaasoo ah goobaha daryeelka caafimaadka);

- Guryaha lagu koriyo ilmaha ee shatiga kahaysta Department of Children, Youth & Families (DCYF, Waaxda Carruurta, Dhallinyarada & Qoysaska)-ee aanan aasaasi ahaan lagu bixin adeegyada daryeelka caafimaadka;
- Xarumaha cilmibaarista ee aanan wax daryeel caafimaad ah lagu bixin;
- Goobaha daryeelka caafimaadka xoolaha;
- Goobaha hay'adaha ilaaliya xayawaanada;
- Goobaha dadyowga banii'aadanimada aanan macaash doonka ahayn; iyo
- Goobaha laga bixiyo tafaariiqda Marijuana, oo ay kujiraan meelaha adeegyada la-talinta caafimaadka Marijuana lagu bixiyo.

Haddii xarunta daryeelka caafimaadka ay u baahantahay in afxirka lagu xirto bannaanka, waa inaad u hoggaansantaa xeerarka shaqadooda. Ka eeg macluumaadka "shuruucda goobta" ee kor kuxusan si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. Fadlan booqo bogga Kahortagga Caabuqa COVID-19 ee Goobaha Daryeelka Caafimaadka dhexdooda (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) si aad u hesho tilmaan faahfaasan oo ay kujirto tilmaanta xakameynta isha (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) iyo tilmaanta kusaabsan soo booqashada xarumaha caafimaadka qaarkood.

Shuruucda Goobta

Ganacsiyada, ururada, xarumaha, iyo tasiilaadyaduba waxay xaq u leeyihiin inay dejistaan xeerarkooda u gaar ah ee ku saabsan xirashada maaskarooyinka marka ay joogaan tasiilaadkooda ama xaruntooda. Meheradaha waxaa looga baahanyahay inay raacaan dhammaan shuruudaha ku jira Shuruudaha L&I (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) waxayna dooran karaan inay ooga baahdaan maaskaro goobaha dhexdooda (sida, meelaha bannaanada) si ay u noqdaan kuwo ka difaacis badan Amarka Afxirka ee Xoghayaha Caafimaadka(ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya).

Saraakiisha caafimaadka dadweynaha ee maxalliga ah ayaa sidoo kale laga yaabaa inay meel mariyaan amaro maaskaro oo badan oo ilaalin ah si loo xadido gudbinta/faafida bulshada dhexdeeda. Xeerarkaan waxay noqon karaan kuwo ka difaacis badan marka loo eego Amarka afxirka ee Xoghayaha Caafimaadka(ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya), laakiin ma noqon karaan kuwo ka difaacis yar.

Intaa waxaa dheer, shakhsiyaadka qaarkood ayaa ubaahan kara, ama dooran kara, inay sii wataan xirashada afxirka. Waxay xaq u leeyihiin inay doortaan inay kuxirtaan afxirka goobaha fagaaraha dhexdooda xitaa marka awaamiirta dadweynaha ama maxalliga ah aanay shaqeyneynin. Fadlan ixtiraam dookhooda ay kuxiranayaan afxirka si ay u ilaaliyaan naftooda, qoyskooda iyo bulshadooda. Ogsoonoow haddii aad doorato inaad afxirka xirato in lagu weydiin karo muddo kooban inaad iskabixiso afxirka marka la joogo xaaladaha sida kuwa laga leeyahay ujeedooyinka aqoonsiga.