

Tilmaamaha hoos ku qoran waa tilmaamo qabyo-qoraal ah oo la soo dhajiyey si loo helo jawaabcelin.

Tilmaamahan dhaqangal MA AHA.

Reer Colorado waxay haystaan ilaa 12 duhrunimo Arbacada, Juunyo 3 inay jawaab ku bixiyaan [halkan](#).

Ikhtiyaarka ugu badbaado badan ee loo ilaaliyo dadka loogana hortago faafidda fayraska waa in adeegyada onlayn lagu bixiyo inta lagu jiro wajigan cudurka.

Waxa si xooggan loogu talinayaa in kuwa halista badan ugu jira inay aad ugu bokoodaan COVID-19 (65 jir iyo ka wayn, dadka qaba cudurrada sambabada ee daba dheeraaday, dadka qaba xaaladaha wadnaha ee halista ah, dadka difaacuugu liito, dadka cayilay, dadka macaanka leh, dadka cudurrada beerka qaba, dadka kalyo xanuunka daba dheeraaday qaba ee adeegsada mishiinka kalyaha sifeeya, iwm.) inay sii wataan adeegsiga ikhtiyaarada onlaynka ah.

Maadaama kuwani yihiin baahiyo ruuxi ah oo aan had iyo jeer lagu dabooli karin onlayn, hoggaamiyayaasha ruuxiga qaarkood ayaa qaadan kara go'aanka maaraynta halista oo dib u furi kara adeegyadooda. Kuwa soo socdaa waa liis tilmaamaha iyo talooyinka la bixiyay si sida ugu wanaagsan loogu ilaaliyo caafimaadka dadka doortay inay kaqaybgalaan kulamada diimeed iyo kuwa ruuxiga ah inta wakhtigan lagu jiro:

Tilmaamaha Ugu Yar

Xadidnaanta Mugga

- Gudaha: Ugu badnaan 50% mugga uu qaado ama ilaa 50 qof barxadda macbadka ee aasaasiga ah, kii kolba yaraada. Qolalka aan aasaasiga ahayn waxa wali adeegsan karaa ilaa toban qof qolkiiba.
- Banaanka: Kooxaha ka soo kala jeeda qoysas kala duwan ha u dhaxayso ugu yaraan 6 fuudh, ilaa heerarka mugga ee deegaanka inta laga gaadhayo.

Kala Fogaanshaha Dadka / Bulshada

- Galista iyo ka bixidda dhismayaasha waa inay kujirto ugu yaraan 6 fuudh oo ay kooxuhu isku jirasanaan. "Koox" waxa kamid ah xubnaha qoyska ee meel kuwada nool.
- Kuraasta macbadada waa in loo habeeyo qaab la joogtaynayo kala fogaanshaha 6 fuudh *jih*o kasta ee shakhsiyaadka iyo kooxaha dhexdooda.
- Bulshooyinka diimaha waxa lagu dhiirigalinayaa inay ku daraan adeegyo dheeraad ah oo lagu qaabilayo baahida kala fogaanshaha dadka, iyo sidoo kale inay soo gaabiyaan muddada adeegyada si loo yareeyo wakhtiga la isku dhaw yahay ee la kala qaadi karo.
- Macbadadu waa inay qorshe ka leeyihiin shuruudaha kala fogaanshaha ee suuliyada (ha noqoto hal qof markiiba ama in lagu kala xiro gidaaro badan inta u dhaxaysa gidaarada la isticmaali karo).
- Qolalka waawayn ee badan ee xarun ayaa la isticmaal karaa ilaa iyo inta barxad kasta la raaci karo DHAMMAAN tilmaamaha oo qol kastaana leeyahay 4 gidaar iyo albaab. Wakhtiyada adeegga dib ayaa loo habayn karaa si loo gaaro tan. Hoggaamiyayaashu waa inay la socdaan shuruudaha kala fogaanshaha, suuliyada la adeegsan karo, kala duwaan albaabada galista/bixista, iyo dhaqanada nadiifinta ee joogtada ah.

Afsaabada

- Raaca Waaxda Colorado ee Caafimaadka Dadweynaha iyo Deegaanka [Tilmaamaheeda xirashada afsaabada/daboolada marada ee wajiga.](#)
- Afsaabada waa inay xirnaadaan had iyo jeer inta ay dhismaha joogaan shaqaaluhu, isdirayaashu, iyo jamaca kaqaybgalaya adeegyada cibaadadu. Carruurta 2 jirka ah ama ka yar, kuwa neefsigu ku adag yahay, ama kuwa aan awoodin iska saaridda afsaabka iyada oon la caawin waa inaan loo xirin afsaab.
- Macbadadu waa inay haystaan afsaabo dheeraad ah oo ay ugu talogaleen booqdayaasha aan haysan afsaabka.

Dhaqanada Nadiifinta

- Raac [Tilmaamaha Nadiifinta ee Waaxda Colorado ee Caafimaadka iyo Deegaanka.](#)
- Dhammaan bulshooyinka diimuhu waa inay raacaan [Tilmaamaha CDC ee Nadiifinta iyo Jeermiska ka Dilidda Xarumaha](#) marka ay u diyaarinayaan dhismayaashooda kahor, inta ay ku guda jiraan, iyo kadib kulamada.
- Suuliyada waa in la nadiifiyo ugu yaraan inta u dhaxaysa isticmaal kasta.
- Wixii bir ama caag ku yaala kuraasta ama meelahaas waa in jeermiska laga dilo adeegyada inta u dhaxaysa.
- Khayraad dheeraad ah waxa laga heli karaa halkan [CDC Cudurka Coronavirus 2019 \(COVID-19\) - U Diyaari Bulshadaada iyo Ururada Diimaha ku Dhisan Cudurka Coronavirus 2019.](#)

Tilmaamaha sida Xooggan loogu Taliyo

Diiwaangalinta Horteed

- Isticmaal nidaam diiwaangalinta hortii ah, fagaare warbaahinta bulshada, ama farriimo dirid gaar ah si aad ugu qaybiso dadka cibaadaysanaya adeegyada la bixinayo (iyadoo la raacayo tilmaamaha kala fogaanshaha dadka).
- Hirgali [nidaam astaamaha lagu ogaanayo](#): iska-warbixin, xogururino caafimaad, iyo hubinno goobta ah. Cid kasta oo leh wax astaamaha ka mid ah lama oggola inay timaado.
- Waxaa la ogol yahay 10% mugga kolka adeeg kasta kaasi oo loogu talagalay "dadka lugaynaya" ee aan heli karin teknooloojiyadda si ay isku diiwaangaliyaan ama aan aqoon sida loo adeegsado.
- Xisaabta ku darso cidda u xilsaarnaan doonta kaqaybgalayaasha dheeraadka ah albaabka.

Shaqaalaha iyo Isdirayaasha

- Markay soo galayaan dhammaan shaqaalaha iyo isdirayaasha waa in heerkulkooda la cabbiro lana fiiriyo astaamahooga. Cid kasta oo heerkeedu ka badan yahay 100.4 ama ay ka muuqdaan astaamaha COVID-19 (qufac, neefta oo ku adag, cune xanuun, murqo xanuun, dhadhanka ama urta oo ka dhunta, qarqaryo) waa inay guriga aaddaa. [Foomka Baaritaanka ee Muunadda ah.](#)
- Afsaabo iyo gacmo-gashiyo waa in la xirto.
- Tabobar kusaabsan fayodhawlka waa in la siiyo. Haddii ay jirto cid leh astaamaha, [ha raacaan tilmaamaha cudurka goobta shaqada.](#)

Jihaynta Dhaqdhaqaaqa Dadka (Albaabada Galista / Bixista)

- Shaqaalaha ama isdirayaashu waa inay ka shaqeeyaan kala fogaanshaha dadka marka la eego meelaha lugaynta iyo aagagga loogu talagalay fadhiisiga/istaagga marka adeeggu bilaabmo iyo dhammaado.
- Calaamado waxa ku qoran aanu caad saarnayn ayaa si xooggan lagu talinayaa. Calaamaduhu waa inay ku qoran yihiin luuqadaha dadku cibaadaysanayaa fahmayaan.
- Kaqaybgalayaashu waa inay u soo galaan ugana baxaan meesha sida loo sheegay: hal qof/qoys markiiba iyadoo la raacayo tilmaamaha kala fogaanshaha dadka.
- Ku calaamadee dhulka barxadda (marinada) macbadka, soo dhawaynta, iyo aagga ka baxsan kadinka laga soo galayo iyo ka laga baxayo calaamadaha kala fogaanshaha dadka oo u tilmaamaya dadka halka ay joogsanayaan/ku sugayaan.
- Ka fogow inay dadku isku dhawaadaan kahor, inta lagu jiro, ama kadib adeegga.
- Isticmaal albaabo kala duwan galista iyo bixista. Haddii uu jiro hal albaab oo kaliya, hubi in wakhtiyada adeegga la kala dambaysiiyo in ku filan in ka bixista hal adeeg la dhammaystiri karo kahor inta adeegga ku xiga aan la oggolaan in loosoo galo.
- Dadka waa inay gawaaridooda ku sugaan ilaa iyo inta loo sheegayo in adeeggoodii la gaaray.
- Inta adeeggu socdo oo dhan, dadka waa inay joogteeyaan inay u jirsadaan 6 fuudh dadka kale ee aan qoyskooda/kooxdooda ahayn.
- Kadib adeegyada, dadku waa inay ku laabtaan si toos ah gaadiidka, iyagoo joogtaynaya fogaanta 6 fuudh ee dadka kale ay u jirsanayaan.

Hirgali Dhaqan "Taabasho La'aan"

Halka ay suurtoagal tahay, macbadyada waxa lagu dhiirigalinayaa inay sameeyaan qorshe u saamaxaya dadka cibaadaysanaya inayna taaban meelahaas.

- **Albaabada:** Albaabada gala dhismaha iyo kuwa gudaha dhismaha ama waa inay iska furnaadaan ama ay furaan/xiraan shaqaaluhu/isdirayaashu inta shaqadu socoto oo dhan.
- **Gacmo Nadiifiye:** Dhig gacmo nadiifiyayaal bilaa taabasho ah albaabka hore iyo xarunta oo dhan.
- **Salaan-bixiyayaasha:** Salaan-bixiyayaasha iyo kaqaybgalayaashu waa inay isa salaamaan iyagoo joogtaynaya kala fogaanshaha 6 fuudh had iyo jeer oo ay ka dheeraadaan gacan-qaadka ama wixii istaabasho ah.
- **Qolka Taagnida loogu Talagalay:** Halka ay suurtoagal tahay barxadaha qaar waxa loogu talogali karaa dadka jecel inay taagnaadaan inta adeeggu socdo iyagoo kala fogaanshihii saxda ahaana ku taagan (si ayna u dhicin inay kuraasta taabtaan).
- **Wadaagga:** Macaamiilka tooska ah ee u dhexeeya hoggaamiyayaasha iyo jamaca waa inayna taabasho kujirin. Cuntada qof kastaba gaarkiisa loogu diyaariyo waa kan ugu badbaado badan. Marka cuntada aan qof kasta gaarkiisa loogu diyaarin, weelka martida/rootigu waa inuu daboolnaadaa oo aan la wasakhayn inta ducada iyo salaadda lagu jiro. Qaybinta waa inayna taabasho kujirin. Koobabka caamka ah aad ayey u halis badan yihiin waana inaan la isticmaalin.
- **Wax Bixinta:** Sanduuqyada ama salladaha bixintu waa inay ku yaalaan gidaarka ama la dhigay albaabka laga soo galayo ama baxayo macbadka si ayna kaqaybgalayaashu u taaban markay wax bixinayaan. Waa inaan salladaha ama bilaydhada ayna kaqaybgalayaashu isku dhiidhiibin.
- **Qasiidooyinka/Buugaagta Diinta:** Shayadan waa in meesha laga qaado oo sawirro laga sameeyo kuwaasi oo la iska tuuri karo kadib marka qofku isticmaalo. Dhaqanka ugu wanaagsan waa in dadka cibaadaysanayaa soo qaataan kutubtooda iyo/ama isticmaalaan teknooloojiga si ay u ilaaliyaan heesaha, qoraalada, adeegyada diimeed, iwm., si aan loogu baahan nuqulo caadi ah, ama bixiyaan linkiyo loo isticmaali karo in lagu helo agabka taleefanka gacanta.
- **Taabashada Agabka Diimeedka:** Wajigan dib u furidda, waa inaanu jirin taabasho la wadaago ee walxaha ahmiyadaha diimeed ama ruuxeed leh.

Khudbadeeyayaasha/Fannaaniinta/Kooxaha Muusiga

- Afsaabo waa in la xirto kahor iyo kadib hadalka ama heesidda.
- Khudbadeeyayaasha, wacdiyayaasha, soo-jeediyayaasha, iyo fannaaniintu waa inay dib ugu baxaan (25-27 fuudh) marka la eego 6 fuudh ee shardiga ahaa si ay u kordhiyaan masaafadda u dhaxaysa iyaga iyo safka hore ee kaqaybgalayaasha.
- Waa inaan kooxaha muusiga la isticmaalin wakhtigan maadaama ay jirto halis xooggan oo heesiddu hawada ku galinayso fayraska.

Barnaamijaynta Carruurta iyo Dhallinyarta

- Carruurta iyo dhallinyartu waxay kala qaybgali karaan adeegyada diimeed waalidka/daryeelayaasha kuwaasi oo kalsooni ku qaba inay joogtayn karaan ugu yaraan 6 fuudh ee u dhaxaysa carruurta iyo qoysaska kale.
- Adeegyo gaar ah waa in la siiyo qoysaska lana shaaciydo sidaas darteed si loo yareeyo halista isku gudbinta da'o kala duwan.
- Macbadyada jeclaan lahaa inay barnaamijyo siiyaan carruurta waa inay awood u yeeshaan inay muujiyaan awoodda ay u leeyihiin inay raacaan DHAMMAAN tilmaamaha ay hore u daabacday [CDC-da xarumaha daryeelka ilmaha.](#)
- Barnaamijada dhallinyarta, ee ka goonida ah adeegyada diimeed, way qabsoomi karaan laakiin waxa xoog loogu talinayaa inay bannaanada ka qabsoomaan, haddii ugu yaraan 6 fuudh ay isku jirsanayaan kooxuhu, oo ay dhammaan kaqaybgalayaashu isticmaalayaan afsaabo. Waxa lagu talinayaa in 7 qof ee dhallinyar ahba 1 qof oo wayni la socdo inay ku dhaqmayaan tilmaamaha kala fogaanshaha.
- **Cuntada & Cabbitaanka:** Wax cunto ama cabbitaan ah laguma bixin karo macbadyada. Wax cunto ama cabbitaan ah sooma qaadan karaan kaqaybgalayaashu.

Meelaha Kale ee ku Talinta/Tixgalinta

Adeegyada Bannaanka

- Adeegyadan waxa la oggol yahay haddii dhammaan tilmaamaha ku qoran dokumentigan la raaci karo. Tixgalin gaar ah waa in la siiyo in dadka laga jiheeyo dhulka baarkinka loona jiheeyo meelaha bannaanada ah marka kala fogaanta, iyadoo sidoo kale loo tilmaamayo halka ay fariisan/istaagi karaan.
- Martidu waa inay soo qaataan kuraastooda/bustayaashooda si loo yareeyo isticmaalka la wadaago ee kuraasta iyo shayada kale (dallaayadaha, iwm.).
- Afsaabada iyo ugu yaraan kala fogaanshaha 6 fuudh ee u dhaxaysa kooxaha wali waa shardi.
- Aroosyada raaci kara tilmaamaha adeegyada bannaanka waa la oggol yahay.

Amaanka

- Nasiib darro, kooxaha nacaybku waxay isticmaaleen cabsiga aafada cudurka si ay sare ugu qaadaan takoorka -- ee gaar ahaan ka dhanka ah dadka ah Aasiyaanka, Yuhuudda iyo Muslimka. Wixii qorshayaal dib u furid ah waa in la sameeyo iyadoo la ogyahay dhacdooyinka noocan ah.

Waysada Muslimka

- Halka ay suurtoagal tahay waxa lagu talinayaa in qofku ka soo waysaysto gurigiisa kahor inta aanu masaajidka imaan. Haddii ayna tani suurtoagal ahayn, shaqaalaha ama isdirayaashu waa inay nadiifiyaan qasabadaha iyo shayada kale inta u dhaxaysa isticmaal kasta.

Barashada Diimeed, Kooxaha Yaryar, iyo Kulamada

- Barashada diimeed, barashada kutubta, iyo kooxaha yar waxa si xooggan loogula talinayaa inay sii wadaan inay onlayn ku kulmaan.
- Shaqaaluhu way xaddi karaan kulamada ka dhacaya xarumaha diimeed iyadoo ay jirayaan kala fogaanshaha habboon iyo afsaabo. Halka ay suurtoagal tahay kooxahan waxa lagu dhiirigalinayaa inay ku kulmaan bannaanada iyo inay raacaan tilmaamaha kala fogaanshaha ee habboon iyo isticmaalka afsaabada.
- Xarumaha diimeed waa inay raacaan tilmaamaha nadiifinta, dhaqdhaqaaqa iyo PPE-ga (qalabka ilaalinta qofka) ee sare.

Xarumaha Cunto Qaybinta iyo Adeegyada Kale

- Hawlahan way ka qabsoomi karaan xarunta diimeed iyadoo maanka lagu hayo in dhammaan tilmaamaha la xiriiira ee dokumentigan ku qoran la raaci karo oo tilmaamaha CDPHE ee dheeraadka ah ee xarumaha adeegyada gaarka ah la raacayo. Marka qaybinta shayada kulamadu waa inay ahaadaan 10 qof ama ka yar halkii qof iyadoo la raacayo tilmaamaha kala fogaanshaha, afsaabada, iyo nadiifinta.

Xafladaha Kale ee Barakaysan

Sida dhammaan adeegyada kale ee la bixiyo, haddii DHAMMAAN tilmaamaha sare lagu dhaqmi karo, dhacdooyinkan waa la oggol yahay.

Faalooyin Dheeraad ah

- Fadlan ogow, kuwani waa talooyinka Juunyo, iyo laga yaabee Luulyo, iyadoo laga duulayo xogta la hayo.
- Macbadyadu waa inay isla markiiba tixraacaan tilmaamaha waaxda caafimaadka haddii ay u maleeyaan inuu cudurku ku batay bulshadooda.
- U tixgali talooyinkan qaabab aad ku ilaaliso bulshadaada iyo dadwaynaha hana u tixgalin xeerar aad dantaada ku gaarto kuna dhuumato.
- Ka hubi shirkaddaada caymiska inay daboolayso wixii khasaare ah ee keeni kara COVID-19 ee xaruntaada ka dhaca.