



COLORADO
Department of Public
Health & Environment

COVID-19- **QABYO-QORAAL**

Tilmaamaha Kaafidaysiga Banaanka

*Tilmaamaha hoos ku qoran waa tilmaamo qabyo-qoraal ah oo la soo dhajiyey si loo helo jawaabcelin. [Tilmaamahani dhagangal MA AHA.](#)
Reer Colorado waxay haystaan ilaa 12 duhrunimo Arbacada, Juunyo 3 inay jawaab ku bixiyaan [halkan](#).*

Faakidaysiga Baanaanka / Tilmaamaha Banaanka / Dalxiiska / Dharka

Faakidaysiga aan tilmaamaha ku salaysnayn ee noocuu doonaba ha noqdee dadka ilaa 10 ruux ah, waa inuu raaca xeerarka deegaanka.

Agabka aan tilmaamaha aan ku salaysnayn ee la kireeyo waa inay raacaan tilmaamahaga kirada.

Adeegyada la hegey ee kaluumaysiga, ugaynta, baaskiil kaxaysiga, fardo kaxaysiga, doon kacaysiga, baran booriga, dalxiiska ATV, iyo buuro koristu ee ilaa 10 ruuxa ah, waa inay raacdaa xeerarka deegaanka.

U bixitaanka webiga, doonyo kaxaysiga ama Dalxiiska Jiibka waxa uu dhigi karaa oo kaliya hadii doonida iyo Jiibka inta saaran ay tahay oo kaliya qoys wada nool, waana in la raaca xeerarka deegaanka.

Wixii la samaynayo dayirta diiran waa inay raacdaan tilmaamaha barkada dabaasha banaanka.

HAWL WADEENAH

- Waa in loo jirsadaa dadka faakidaysiga u socda 6 fuudh ugu yaraan iyo shaqaalaha lala shaqeeyo, marka laga tago ayna amaan hayn in masaafada la isku jirsadiyi.
- Waxa aad mar kasta xidhnaataa waji gashad iyo aad alaabta diyaarinayso iyo shaqada loo baxayo. Halka ay amaan tahay, waxa aad xidhataa waji gashadka inta safarka shaqo lagu jiro.
- Samee cabirada heerkulka, eegitaanka calaamadaha iyo qaadida ee

CIDA MADADAALADA U SOCOTA

- Marka ay macquul tahay, waxa aad iska ilaalisa tagitaanka tukaanka, kaalinta, iwm. ee bulshadaada ee aad booqato si aad u baajiso faafitaanka COVID-19 ee bulshada. Xaqiiji badqabka cuntada, biyaha, gaaska, iyo agab kasta oo deegaanka aad dagan tahay aad ugu baahan tahay.
- Waxa aad u jirsataa dadka ugu yaraan 6 fuudh ah xubnaha qoysaska kale mar kasta.

shaqaalaha kuna gudbi shaqaalaha astaamaha xanuunka qaba Aalada Astaanta Muujisa ee CDPHE(Tilmaan Dheeraad ah).

- Shaqaalaha u dhawaaday cid qabta calaamadaha COVID-19 waa inayna iman shaqada 14 maalmood kadib marka uu qofkaa u dhawaaday oo waana inuu iska baadhaa.
- Shaqaalaha lagu arkay calaamadaha COVID-19 waa inay iman shaqada oo ay iskana baadhaan xanuunka.
- Shaqaalaha yeesha calaamadaha COVID-19 inta ay shaqada joogaan waa inay markaba la socodsiiyaan horjoogahooda oo ay markaa dadka kalena ka dhax baxaan, guriga loo diraa, oo loogu gudbiyaa adeegyada gobolka ama shirkada oo ay isasoo baadhaan.
- Samaynta shaqada diyaarinta, sida qoraalka macaamiisha iyo shaqada dhamaadka safarka, wixii hawlahha banaanka ah ee leh xubno kala duwan oo qoyska ah oo markaa isku jira ugu yaraan 6 fuudh.
- Waxa aad ku xadidaa tirada dadka ku dhax jira xarunta wax aan ka badnayn 10 markiiba, ugu badnaan 50% meeshu inta ay qaadi karto, waa inay isku jirsadaan 6 fuudh.
- Soo dhaji boorar si dadka madadaalada u yimi iyo shaqaaluhu uga raacaan talaabooyinka nadaafada iyo badqabka. Calaamada waxa inay ku jirtaan muuqaalo si yar oo fudud oo garan karo iyo luuqad ay macaamiishu fahmi karto. ([Tusaalayaasha CDC](#))
- Waxa aad ku dhiiri gelisaa farxalka adiga oo u sheegaya macaamiisha halka ay ka farxalan karaan oo leh saabuun iyo biyo ama gacmo nadiifiye.
- Waxa aad ku xadidaa gaadiidka/doonyaha yayar (Jiibka, doonida) hal ama laba midh ah oo aanu ku jirin cida dalxiisinaysaa, ilaa 10 ruux. (Qoyskuw axaa weeye qoys ama koox marka hore wada degan ama wada timid.)
- Waxa aad ilaalisaa oo aad dadka xasuusisaa isku jirsashada masaafada ilaa inta macquulka ah wakhtiga safarka/dalxiiska.
- Marka uu yahay gaadhi/dooni wayn (tareen, dooni wayn) waxa ay qaadi kartaa dhawr qaybood oo qoysas kala duwan ah, waxa aad xaqiijisaa in masaafada munaasabka ah la isku jirsado (ugu yaraan 6 fuudh) qaybaha qoysku.
- Waxa aad u hogaansantaan tilmaamaha gaadiidka (waxaad ku xididaa rakaabka sababka ama basaska caasiga ah 50% intay qaadi karaan, nadiifi

- Waxa aad xidhataa waji gashad marka aad soo geleyso, diyaarinta, inta aad saaran tahay gaadiidka sii socodka iyo soo socodka hadii gaadiidka aad cid la wadaagayso, iyo sidoo kale marka la gaadho dhamaadka hawlaha safarka.
- Waxa aad raacdaa tilmaamaha gaadiidka ee hadii la xidhanayo/nooca waji gashadka amaanka ah inta safarka lagu jiro. Waxa aad eegtaa xeerarka deegaanka kahor inta aanad socdaalin.
- Waxa aad soo qaadataa wixii nadaafada loo isticmaalayay (sida, gacmo nadiifiye).
- Hadii adiga ama cid qoyskaaga ah oo aad garanaysaa uu xanuunsanayo, waxa aad joogtaa guriga oo waxa aad dib u qabsataan balanta ugu yaraan 14 maalmood kadib markuu calaamada ugu danbaysay uu isku arkay.

gaadiidka, waa in aan la fadhiisan kuraasta dirawalka ka danbeeya) ama waxa aad dadka madadaalada u yimid kula kulantaan meesha uu tareenku ka dhaqaaqayo ama meesha uu tagayo.

- Waxa aad jeermiska ka dishaa dhamaan agabka dadka madadaalada u yimid, iyo sidoo kale agabka caamka ah ee ay isticmaalayaan dadka kale inta u dhaxaysa isticmaalkooda (oo ay ku jiraan qadiifadaha, P.F.D.s, doonyaha, jiiib/bas/tareenka kuraastooda, fadhiga faraska gacmaha/daakhilaaniga). ([Tilmaamaha CDC](#))
- Gaadiidka xidhan iyo dalxiiska, daaqada gaadiidka waa in la furaa oo ay furnaadaan mar kasta inta la wado dadka wakhtiga dalxiiska, xataa marka ay cimiladu xun tahay (isaga oo gaadhigu sida hal qoys oo kaliya moojee).
- Adeegyada, sida diyaarinta cuntada, ama nidaamyada habaynta waa in la xadidaa isasoo gaadhka dadka iyo in wax la wadaago.

XARUMAHA BALAADHAN WAXAA LOO BAAHAN YAHAY INAY DEEGAANKU OGOLAADAAN.

- Tareenada Scenic waa in qorshahooda loosoo gudbiyaa dhamaan Hay'ada Caafimaadka Deegaanka ee degmooyinka ay ka shaqeeyaan. Hadii ay ansixiyaan dhamaan degmooyinka ay khusayso, waxa ay markaa qaadi karaan 50% inay qaadi karaan dadka kasoo kala jeeda qoysaska kala duwan kuwaas oo ugu yaraan isku jira 6 fuudh, oo waana inay si wanaagsan isku nadiifiyaan oo ay qaadaan taaloobin lagu yaraynayo.
- Hudheelada ciyaarta barafka waxay furi karaan buuraha iyo wiishka/dongole si ay markaa dadka u dalxiiska yimid u isticmaalaan madadaalada banaanka (wiishka buurta kasoo dhaadhicinaya baaskiilka lagu kaxaysto, wiishka wax lagu daawado, korista buurta, roostarka buurta, dhabada xadhiga, beeraha dalxiiska, waayarka la raaco, iwm.) Hadii ay sameeyaan qorshe shaqada amaanka ah oo ay ka helaan ansixinta Hay'adaha Caafimaadka Shacabka Deegaanka ee degmooyinka laga shaqaynayo.
- Hawlaha madadaalada banaanka ee meelaha kaligood ah ee xadhiga la raaco, dhabada xadhiga, gidaarada banaanka ee samayska ah ee la koro, ama xarumaha dalxiiska ee aan markaa hoos iman hudheelka ciyaarta barafka waxay shaqayn karaan hadii ay sameeyaan qorsheyaal shaqada amaanka ah oo ayna ka helaan ansixinta Maamulda Caafimaadka Shacabka Deegaanka ee degmada ay ka shaqeeyaan.

Khayraad iyo tilmaamo dheeraad ah waxaa laga heli karaa [covid19.colorado.gov/guidance-resources](https://www.colorado.gov/guidance-resources)