

COVID - 19 Tilmaamaha Caafimaadka iyo Badbaadada ee Warshadda Hilibka

Si loo yareeyo halista ka timaada COVID - 19 ee goobta shaqada, qaado tillaabooyinka soo socda.

Baaritaanka shaqaalaha iyo dadka idin soo booqda

- Ku samee baaritaan markasta oo shaqaalaha ama dad idin soo booqanayaas aysoo galaan xarunta. U isticmaal baaritaankan afka ah ee soo socota dadka oo dhan:
- Miyaad isku aragtay wax ka mid ah calaamadaha soo socda tan iyo maalintii kuugu dambaysay shaqada ama markii ugu dambaysay ee aad halkan joogtay? Fadlan kaga jawaab “Haa” ama “Maya” su'aal kasta:
 - Qandho cusub (100.4 F ama ka saraysa), ama miyaad dareemaysaa qandho?
 - Qufac cusub?
 - Neefsashada oo kugu adag?
 - Cune xanuun cusub?
 - Murqo xanuun cusub?
- Samee baarista heerkulka haddii la sameyn karo iyada oo la raacayo kala fogaynta bulshada iyo nadaafadda ku habboon.
- Haddii shaqaaluhu “Haa” kaga jawaabo **mid ka mid ah** su'aalaha baaritaanka **ama** uu leeyahay heerkul afka ah ama dhegta ah oo heerkisu ka sarreeyo **100.4°** oo lagu xaqiijiyay heerkulbeega afka ah ama dhegta, shaqaalaha waa loo sameeyo baaritaan dheeraad ah oo uu sameeyo kalkaaliyaha caafimaadka ee shaqada, kaas oo go'aamin kara inuu shaqaaluhu guriga aadi laro si uu usoo bogsado, ama uu doonto daryeel caafimaad. Intaa waxaa dheer, waxay xaqiijin karaan in go'doominta/gooni u saaritaan lagu samayn karo deegaanka guriga isla markaana waxay ka codsan karaan caawimaad waaxda caafimaadka dadweynaha ee degaanka ee adeegyada guriyeynta iyo adeegyada loo baahan yahay.

Nadiifinta iyo jeermis ka dilista

- Si buuxda u nadiifi oo uga dil jeermiska (disinfect) qalabka shaqada iyo meelaha la wadaago ugu yaraan maalin kasta, iyo shifti/isbadal kasta. U adeegso jeermis dile ay diiwangelisay Wakaalada Ilaalinta Deegaanka (Environmental Protection (EPA)) si aad u nadiifiso meelaha dushooda (sagxadaha).
- Kordhi shaqaalaha nadiifinta iyo jeermis ka saarista lagama maarmaanka ah si aad u kordhiso nadiifin iyo jeermis ka dilis joogto ah oo lagu sameeyo xarunta oo ay ku jiraan meelaha nasashada, qolalka qadada iyo musqulaha
- Haddii uu shaqaale ku bukoodo shaqada, goobtoda shaqada waa in la nadiifiyo isla markaana jeermiska laga dilo ka hor intaan shaqaale kale lagu qorin goobtii shaqadooda.
- Hubi inaad raacayso tilmaamaha calaamadaynta/leebalka oo u fiirsanayso muddada la taabanayo si aad u hubiso in nadiifinta iyo jeermis ka dilistu ay waxtar tarasyo.
- Fiiro gaar ah u yeelo meelaha ay taabashadu ku badantahay sida gacma qabsiga jaranjarada, qalabka, ammaanka, gacanta albaabka, kumbuyuutarrada, iwm.

- CDC waxay soo saartay hagitaan: Nadiifinta iyo Jeermis Ka dilista Xarumahaaga, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-building-facility.html.
- Hubi in xarunta ay si ku habboon hawadu ugu furantahay oo adeegso filtarka hawada halka ay tuurtagal ku tahay.

Kala fogaanshaha

- Ku dhaqma talada kala fogaanshaha bulshada xarunta dhexdeeda.
- Hirgeliya isbeddelada howlgalka shaqo ee idiin saamaxaya kala fogaanshaha shaqaalaha oo ah 6 fiit ee ay uu u baahanyahay tilmaamaha CDC iyo in aad si wax ku ool ah u isticmaasaan qalabka isilaalinta shaqsiyeed, oo ay kujirto maaskaro iyo gaashaanka wejiga.
- Ku rakib muraayad kala qaybisa (plexiglass) ama balaastig fidsan oo aan godad lahayn, shay siman ah si aad u siiso kala xiritaan u dhaxeeya shaqaalaha meesha aysan kala fogaanshaha jir ahaan 6 fiit ah aan si joogto ah loo samayn karin.
- U qorshee marino hal jid oo laga soo galo iyo looga baxo xarunta si aad u taageerto in shaqaaluhu kala fogaadaan 6-fiid.
- U qoondee aag loogu talagalay karantiilka shaqaalaha isku arka calaamadaha cudurka COVID - 19, sida xarunta fayodhowrka, rugta gargaarka degdegga ah oo la karantiilay ah ama aag kale oo la xaddiday.
- Calaamadee masaafada 6 - cago ama wareegyada ee shaqaaluhu inay istaagaan inta ay sugayaan inay ku garaacaan, sameyso qiimeynno caafimaad, sameyso gacmo-dhaqid, sugitaan gaadiid iyo aagagga kale ee ay shaqaaluhu sida caadiga ah isugu yimaadaan.
- Ku calaamadee xariiq 6 - fiit u jirta wajahada hore ee miisaska shaqaaluhu ay isticmaaleen.
- Hubi in masaafo 6 - fiit ah ay u dhexeyso kuraasta iyo dadka marka la lagu jiro kulamada.
- Shaqaale u qoondee inay la socdaan oo ay faraan shaqaalaha u hoggaansanaanta borotokoolka kala fogaanshaha iyo shuruudaha nadaafada.
- Si joogto ah u baar, u dayactir, nadiifi oo jeermiska uga dil xayndaabka wax lagu kala xiro iyo aaladaha badbaadada ee kale.

Waxsoosaarka, jadwalka shiftiga-shaqada iyo jadwalka nasashada shaqada

- Hagaaji xawaaraha laynka si ay shaqaaluhu u ilaaliyaan kala fogaanshaha.
- Kala dandanbaysii jadwalka shiftiga shaqada si looga hortago isugu imaatinka qolalka beddelashada, aagagga laga soo galo, aagagga gaadiidka, aagagga baarista caafimaadka, aagagga saacadda wakhtiga.
- Dib u eeg wakhtiyada nasashada si looga hortago isugu imaatinka kafateeriyada iyo qolalka nasashada.
- U qorshee aagag dheeri ah oo loogu talagalay nasashada iyo cuntaynta.

Qalabka isilaalinta shaqsiyeed (PPE) iyo daboolida wajiga

- Ka dalbo in dhammaan shaqaaluhu ay si joogto ah u xirtaan maaskarada wajiga lagu daboolo oo cudbi ah, wax wejiga lagu daboolo ama maaskarada halmar la adeegsan karo oo ay weheliso qalabka isilaalinta shaqsiyeed ee caadiga ah ee loo baahan yahay.
- Xaddid isticmaalka maaskarada filterka leh (filtering facepiece respirators) adigoo raacaya xeeladaha xakamaynta faafitaanka COVID-19 iyo adeegsiga waxyaabaha kale ee lagu daboolo wejiga.
- Qalabka PPE ee looga baahan yahay, oo ay weheliso tababbarka, waa in uu bixiyo oo uu khrashkiisa dhiibo loo shaqeeyuhu.

Nadaafada shaqsiyeed

- Ka dalbo oo una ogolow shaqaalaha waqti ku filan inay gacmahooda maydhaan marmar badan, oo ay ku jiraan marka ay yimaadaan iyo marka ay ka baxayaan goobta shaqada, ka hor iyo ka dib isticmaalka musqusha, ka hor wax cunida iyo cabida iyo ka dib marka ay taabtaan meelaha laga yaabo in ay wax qabaan.
- Fududee in gacma dhaqashada si sahlan loo heli karo oo la gaari karo iyada oo aan shaqaaluhu isugu iman iyaga oo kooxo ah.
- Joogtee in aad haysataan kayd idin ku filan oo saabuun iyo tuwaalka gacmaha ah oo loogu talagalay gacmo dhaqashada.
- Samee goobaha gacmo dhaqashada (la qaadan karo) oo dheeraad ah, meeshii looga baahdo.
- Goobaha shaqada u dhig gacmo nadiifiye iyo tiishka jeermiska dila (sanitizer wipes).
- Ka dalbo hab dhaqanka wanaagsan ee qufac iyo hindhisin.

Isgaarsiinta

- Kala hadal shaqaalaha wixii ku saabsan ficillada la qaadayo si looga hortago soo gaarista COVID - 19 iyada oo loo marayo shirar joogto ah, soo dhajin, oo ay ku jiraan soo dhejinta elektirooniga ah, websaytka shirkada iyo xusuusinta bilaabashada maalinta.
- U samee nidaam loogu talagalay shaqaalaha inay ku soo sheegaan calaamadaha COVID - 19 iyo khataraha kale ee goobta shaqada.
- Xusuusi shaqaalaha inaysan imaanin shaqada haddii ay qabaan calaamadaha COVID - 19 oo si buuxda u wargeli oo u ogolaada shaqaalaha inay isticmaalaan fasaxa bukaanka iyo nacfiyada kale haddii ay jirran yihiin.
- Ku bixi macluumaadka luqadaha ay fahmaan shaqaaluhu isla markaana si muuqata u soo dhaji tilmaamaha iyo xusuusinta ku saabsan astaamaha cudurka, gacmo dhaqashada iyo anshaxa nadaafadda iyo in ay soo sheegaan haddii ay xanuunsan yihiin.

U tababarka COVID - 19 Qorshaha Ganacsiga

- Shaqaalaha sii tababar ku saabsan Qorshaha Ganacsiga ee COVID - 19 iyo tallaabooyinka la qaaday si loo yareeyo soo gaarista COVID - 19, oo ay ku jiraan isbeddelada wax soo saarka, hagaajinta, kheyraadka aadanaha iyo badbaadada shaqaalaha.
- Ku soo dar macluumaadka ku saabsan fayraska COVID - 19, sida calaamadaha jirrada, hababka la isugu gudbiyo, nadaafadda gacmaha ee habboon, akhlaaqda neefsashada iyo kahortagida faafinta.
- Maareeyayaasha iyo kormeerayaasha ayaa la socon doona in uu waxtar leeyahay Qorshaha Ganacsiga COVID - 19.

U safarka ganacsiga

- Xaddid ama hakiya u safarka ganacsiga.
- U adeegsada hab aaladaha kombiyuutarka ah in aad u isticamaashaan kulanada markii ay suurogal tahay.

Ka shaqeynta meel guriga (Working remotely)

- U ogolaada shaqaalaha inay kasoo shaqeeyaan meel fog (guriga) haddii ay awoodaan inay shaqadooda qabtaan.
- Ku xaddid shaqaalaha xafiisyada ganacsiga kaliya kuwa loo arko inay muhiim u yihiin fulinta howlaha xarunta.

Xaddidaada booqashaha

- Baaritaan ku sameeya dadka idin soo booqanaya kahor inta aysan soo booqan goobta waxaadna xaqiijisaan inaysan u safrin meelaha uu aad ugu faafay COVID - 19 14kii maalmood ee la soo dhaafay gudohood.
- Raac [tilmaamaha qiimaynta khatarta ee CDC](#). Ku xaddid dadka idin soo booqanaya keli ah kuwa muhiimka u ah howlaha ganacsiga isla markaana xaddid halka soo booqdayaashu ay aadi karaan xarunta dhexdeeda.

Shaqada iyo agabka waaxda aadanaha (human resources)

Xaaladda Shaqada

- U caddee xaalada shaqaalaynta shaqaalaha inta lagu guda jiray aafada COVID - 19, oo ay ku jiraan isbeddelada shiftiga shaqada, ka soo shaqaynta guriga, in aan la shaqaynin iyo isbeddelada mushaharka.
- Caddee in takoorka ka dhanka ah shaqaalaha ee sabab kastaba aan loo dulqaadan doonnin waana in la soo sheegaa.

Barnaamijada dhiirrigelinta

- Dib u habeeya barnaamijada dhiirrigelinta shaqaalaha si loo hubiyo in shaqaaluhu ay guryahooda joogaan marka ay xanuunsan yihiin si loo ilaaliyo kuwa kale ee ka shaqeeya xarunta.
- Ugu sheega si cad in shaqaaluhu aaney la kulmi doonin cawaaqib xun haddii ay guriga joogaan markay jirran yihiin.

Wakhtiga fasaxa oo mushahar leh (PTO) iyo xeerarka fasaxa bukaanka

- Ogotow dabacsanaan inta ugu badan ee PTO la mutaysto. U ogotow shaqaalaha inay isticmaalaan PTO haddii iyagu ama qof ka mid ah reerkooda uu qabo calaamadaha ama baaritaano lagu ogaado in uu qabo COVID - 19.
- Debsi xeerka shaqa imaanshaha inta lagu jiro aafada COVID-19.
- Haddii warqad dhakhtarka looga baahanyahay qofka inuu ka maqnaado shaqada, ha ka dalban shaqaalaha inay keenaan warqad dhakhtar ka hor intaadan aqbalin maqnaanshaha.

Gargaarka Caafimaadka

- Ka dhaaf kharashka qayb bixinta ee ballamaha caafimaad ee daaweynta COVID - 19.
- Bixi in la heli karo xirfadlayaal caafimaad, oo ay ku jiraan xulashada ku arkintaanka dhakhtarka ee taleefanka (tele-medicine), haddii kalkaaliye caafimaad oo goobta jooga aan la heli karin.
- Ka dhaaf shanta maalmood ee sugitaanka muddada caymiska naafonimada muddada gaaban ee shaqaalaha la xanuunsanaya COVID-19.

Karantiilka

- Shaqaalaha isku arka calaamadaha COVID OV 19 waa in laga karantiilo shaqaalaha kale.
- Khayraadka aadanaha (Human resources) waa inay caawiyaan u qorshaynta shaqaalaha jirran si ay guryahooda ugu noqdaan.

Adeegyada kale ee taageerada

Sii adeegyada caawimada shaqaalaha si wax looga qabto culaysyada soo kordhay iyo saamaynta maaliyadeed ee la xiriirta ee xiriirta aafada COVID - 19.

Sharciga Xuquuqda Xarunta Baakadaynta (Packinghouse Workers Bill of Rights law), [Xeerkalka Minnesota ee 179.86](#), wuxuu u baahan yahay loo-shaqeeyayaashu inay siiyaan shaqaalaha meel aamin ah iyo qalabka lagama maarmaanka u ah inay si amaan ah u gutaan shaqadooda. Hoggaan muuqda oo kor u qaadaya dhaqanka shirkada oo daryeelaya shaqaalaha iyo bulshada ayaa gacan ka gaysta xoojinta dadaallada shirkadda ee kor loogu qaadayo badbaadada goobta shaqada iyo ilaalinta shaqaalaha.

Haddii aad bixisaan guriyeyn, dadka jirran waa in laga soocaa dadka caafimaad qaba

- Ka wada hadla siyaabaha koox koox loogu kala qayb qaybin karo hawlgalka shaqo. Sida habboon, qof kasta oo jirran waa inuu lahaado qol gaar ah iyo musqul u gaar ah. Haddii tani aysan suuragal ahayn oo ay jiraan in kabadan hal shaqaale oo jirran, markaa shaqaalaha jirran koox koox baa la isugu ururin karaa, laakiin iyada oo laga soocayo shaqaalaha aan xanuunsanayn. Shakhsiyaadka jirran, isku day inaad u isticmaashaan qol weyn, oo hawadu si wanaagsan uga baxdo. Meelaha ay shaqaalaha jirran ay joogaan, kala fogee sariiraha ugu yaraan 6 fiit, u isticmaal kala xiritaan ku meel gaar ah inta udhaxeysa sariiraha (sida daahyada), oo codso in dadka jirran ay seexdaan iyaga oo lugaha - iyo madaxa isu jeedinaya.
- Kala sooc shaqaalaha jirran ee sheybaarku - u xaqiijiyay in ay qabaan infekshanka COVID - 19 iyo shaqaalaha kale ee jirran ee looga shakisan yahay COVID - 19.
- **Xitaa haddii aadan sida caadiga ah u bixin guriyey, tixgeli inaad hoy ku meelgaar siiso shaqaalaha jirran ee ku nool guryaha iskarantiilku uusan suurtagal ahayn.**
- Sii daryeel shaqaalaha inta ay xanuunsanayaan oo ay kasoo bogsanayaan. La xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha ee degmadaada wixii ku saabsan gargaarka loo helo adeegyada loo baahan yahay.
- Haddii shaqaaluhu khatar weyn ugu jiro inuu qaado cudur halis (tusaale, da'diisa oo 65 sano ah ama ka weyn ama uu qabo xaalad jirta sida cudurka sambabada oo joogto ah, cudurka wadnaha oo joogto ah, sonkorow, kansar, ama sistamka difaaca jirka oo daciifay), wac daryeel bixiye caafimaad.
- Haddii calaamadaha shaqaaluhu ka sii darayaan, wac dhakahtar daryeel caafimaad.
- Haddii shaqaaluhu dareemayaan neefsashada oo ku adag, xanuun joogto ah ama cadaadis laabta ah, ama calaamadaha kale ee deg-dega ah, wac 911.
- Raac talooyinka CDC ee nadiifinta iyo jeermis ka dilista guriga ama xarunta.

Maxaad filan kartaa haddii shaqaale uu shaybaar u xaqiijiyey in uu qabo COVID-19?

- Kiisaska COVID-19 ee sheybaar-xaqiijiyey, Waaxda Caafimaadka Minnesota (MDH) ayaa soo wici doonta shaqaalaha jirran si ay u waraysato. Waxaa laga yaabaa in ay ku taliyaan dadka halista sarraysa ku jira ee uu la xiriiray qofka xanuunnsan in ay guriga joogaan (in ay iskarantiilaan) 14 maalmood.

Goorma ayuu shaqaaale jiran shaqada ku soo noqon karaa?

- Qofka jirran waa inuu guriga joogo oo, haddii ay suurtagal tahay, uu yeesho qol iyo musqul u gaar ah si loo yareeyo khatarta soo gaarta xubnaha kale ee qoyska. Waxay u baahan yihiin inay keli ku ahaadaan guriga ilaa calaamaduhu ay ka tagaan oo seddexdan shuruudoodna la buuxiyey:
 - Calaamaduhu way soo fiicnaadeen (tani waxay qaadan kartaa ilaa 14 maalmood) OO,
 - Ugu yaraan toddobo maalmood ayaa ka soo wareegtay tan iyo markii ugu horreysay ee astaamaha lagu arkay OO,
 - Ugu yaraan sedex maalmood ayaa kasoo wareegtay tan iyo markii xumaddu ay tagtay (iyada oo aan la isticmaalin daawooyinka yareeya qandhada).

Ka waran shaqaalaha la shaqeeya shaqaale jirran marka aysan jirin cudur shaybaar xaqiijiyey?

- Shaqaalaha (aan ahayn qayb ka mid ah karantiilka MDH ee rasmiga ah ama karantiilka xarunta) ayaa soo shaqo tegi kara illaa inta aysan lahayn wax calaamadaha xanuunka ah. Waa inay si taxaddar leh u raacaan tilmaamaha caafimaadka iyo badbaadada ee aad u samaaysay xarunta. Fiiri ka hadalka kore ee ku saabsan baarista caafimaadka, hubinta heerkulka iyo maaskarada.