Xafiiska Adeegyada Naafanimada Kobaca (ODDS)

Hagida Marxaladda 1-aad ee Dib-u-furida Oregon

Xafiiska Adeegyada Naafanimada Kobaca (ODDS) waxaa loogu talagalay taageeridda baadqabka iyo caafimaadka dadka reer Oregon ee qaba naafanimada caqliga iyo kobaca inta uu jiro cudurka faafa ee COVID-19.

Degmooyinka gobolka Oregon qaar ayaa dib u furaya ganacsiyo iyo adeegyo qaar, iyagoo hagitaan ka helayo waaxda caafimaadka dadweynaha. In kasta oo guri joogista aysan ahayn wax had iyo jeer lagu farxo, daraasado la sameeyay ayaa muujinaya in dadka qaba naafanimada caqliga iyo kobaca ay halis sare ugu sugan yihiin waxyeelada xun ee ka yimaada COVID-19, oo ay ku jirto kolbo-aaryada/oofwareenka. Xitaa inkastoo degmooyinka dib loo furayo, ODDS waxay ku talinaysaa inaad sameysid wax kasta oo aad awoodid si aad guriga u joogtid hadda.

Ma sahlana in guriga la joogo, gaar ahaan marka meelo ku yaalo gudaha bulshadaada ay bilaabaan inay dib ufurmaan. Isku day inaad guriga joogto oo haddii aad go'aansato inaad gurigaaga ka baxdana, fadlan is-ilaali. Fayruuska ayaa loo maleynayaa inay is-qaadsiiyaan dadka isku dhow. Xusuusnow, fayruusku wali wuu ku jiraa bulshadaheena waxaana sida ugu fiican ee looga hortagi karo xanuunka ah in laga fogaado in cudurka baylah loo noqdo.

Halkan waxaa ku yaalo tallooyin loogu talagalay inaad baadqab ahaato:

- Xiro maro daboosha wajiga ama maaskarada dhakhaatiirta ee fur-oo-tuurka ah markii aad u baxayso goobaha dadweynaha: Xusuusnow in daboolka wajiga uusan beddel u ahayn ka fogaanshaha dadka kale.
- Nadiifi oo jeermiska ka-dil sagxadaha gurigaaga ee badanaa la taabato maalin kasta. Kuwani waxaa ka mid ah miisaska, gacan-qabsiyada albaabada, goobaha laga daaro/damiyo nalalka, miisaska korkooda, goobaha gacmaha lagu taabto, kuraasta, taleefanada, batoonada, musqulaha, tubooyinka biyaha, iyo waaskadaha.
- Joog guriga haddii aad xanuunsan tahay.
- Haddii aad naafonimo qabtid, ama aad ka weyn tahay 60 jir ama aad qabtid xaalado caafimaad oo kale, waa inaad guriga joogtaa xitaa haddii aad caafimaadqab tahay.
- Ku dhaqan nadaafad wanaagsan - dhaqitaanka gacmaha, jeermis ka-dilida gacmaha, daboolida qufaca, hana taaban wajigaaga.

- Ku dhaqan kala fogaanshaha jireed oo ugu yaraan lix fuud ka fogow dadka aan ka tirsanayn gurigaaga.

Haddii dhacdooyinka COVID-19 ay bilaabaan inay mar kale ku sii bataan gudaha Oregon, waxaa laga yaabaa in bulshooyinka ay ku noqdaan amarrada "Joog Guriga". Qof kasta wuxuu ciyaari karaa doorkiisa haddii uu jooga guriga uuna ahaado baaqab.