

Ilaha loogu talagalay qoysaska iyo dugsiyada

Ilmaheygu ma inuu guriga joogaa?

Astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 waxay kala yihiin qufac, xumad iyo neefsashadoo gaabata. Hadduu ilmahaagu si dhif ah u qabo san-qulqul, ilmahaagu waa uu aadi karaa dugsiiga.

Nidaamyada badan oo ka jira dugsiyada gobolka waa in ilmaha qaba xumada fasax 24 saac la siiyo kahor inteysan dugsiiga ku soo laaban. Hadduu ilmahaagu qufacayo, xumadi hayso iyo ay neefsashadiisu gaaban tahay oo aad walaacsan tahay inay suurogal tahay COVID-19, wac [waaxdaada caafimaadka dowlada hoose](#) ama daryeel bixiyaha caafimaadka. Waxay kaa caawinayaan inaad u baahan tahay in balan lagu dhigo. Hadey sidaa tahay, waxay kaa caawinayaan inaad qorsheyso hab aad ku gasho rugta bukaan eegtada oo ah hab aad uga baxsato inay suurogal tahay inaad qaadiiso xanuunka dad kale.

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada](#) saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo
- [Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#).

Nadiifi oo jeermistir walxaha inta badan la taabto iyo sagxadaha. Waxaad si joogto ah u isticmaali kartaa bifbaafta nadiifinta ee reeraha ama masaxaha.

Ilmaheygu ma u badbaadaa dugsiiga? Miyuu soo gaari doonaa?

Fayrusyada waxa uu ku faafi karaa dugsiyada. Tani waa sababta ay muhiim u tahay dadka qaba astaamaha (xumada, qufaca, neefsashadoo gaabata) inay guriga joogaan. Waa mid ka mid ah qaababka ugu waxtarka badan yareynta soo-gaadhista. Caafimaadka dadweynaha waa masuuliyada qofwaliba saaran.

Hadduu ilmahaagu si dhif ah u qabo san-qulqul, ilmahaagu waa uu aadi karaa dugsiiga, kadib markaad barto isticmaalka xaashiyaha musqusha iyo

farxalashada. Haddii ilmahaagu qabo qufac, xumad ama neefsashadoo gaabata ilmahaagu waa inuu guriga joogaa. Sidoo kale, la xiriir [waaxdaada caafimaadka dowlada hoose](#) ama la xiriir dayeelbixiyahaaga caafimaadka: Haddaad la xiriireyso daryeel bixiyahaaga caafimaadka, xilli hore u sii waco. Waxay kaa caawinayaan inaad go'aansato inaad u baahan tahay in balan lagu dhigo. Hadey sidaa tahay, waxay kaa caawinayaan inaad qorsheyso hab aad ku gasho rugta bukaan eegtada oo ah hab aad uga baxsato inay suurogal tahay inaad qaadsiiiso xanuunka dad kale.

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada](#) saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo
- [Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#).

Dadweynaha aadka ugu nugul waxay kala yihiin:

- Waayeelada, iyo
- Dadka ay jir difaacoodu hooseeyo.

Sidee baa la iigu sheegayaa hadduu qof qoyskeyga ka mid ah oo dugsiga dhigta laga helo inuu qabo COVID-19?

Hadey tani dhacdo, waaxdaada caafimaadka dowlada hoose iyo dugsiga degmada ayaa si wadajir uga wada shaqeyn doona inay ku wargeliyaan. Waxay tani ku sameynayaan isla sharciyada u degan dugsiga degmada iyo [waaxda caafimaadka dowlada hoose](#). Haddaad walaac qabto, iska hubi dugsiga ilmahaagu dhigto inaad ka barato qorshaha ka hortaga cudurka la is qaadsiiyo.

Maxaan sameeyaa hadduu ilmaheygu xanuunsan yahay?

Haddii ilmahaagu qabo astaamaha (xumad, qufac, neefsashadoo gaabata), waa in:

- Ilmahaagu guriga joogaa?
- La xiriir [waaxdaada caafimaadka dowlada hoose](#) ama la xiriir dayeelbixiyahaaga caafimaadka: Waxay kaa caawinayaan inaad go'aansato inaad u baahan tahay in balan lagu dhigo. Hadey sidaa

tahay, waxay kaa caawinayaan inaad qorsheyso hab aad ku gasho rugta bukaan eegtada oo ah hab aad uga baxsato inay suurogal tahay inaad qaadsiiiso xanuunka dad kale.

Waa muhiim in dadka qaba astaamaha ay guriga joogaan. Waa mid ka mid ah qaababka ugu waxtarka badan yareynta soo-gaadhista. Nidaamyo badan oo ka jira dugsiyada gobolka waa in ilmaha qaba xumada fasax 24 saac la siiyo kahor inteysan dugsiya ku soo laaban. Haddii ilmahaaga laga helo COVID-19, ilmahaaga waxaa looga baahan karaa inay guriga mudo dheer joogaan.

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo](#)
- [\[1\]\[2\]Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#)[3][4][5].[6]

Nadiifi oo jeermistir walxaha inta badan la taabto iyo sagxadaha. Waxaad si joogto ah u isticmaali kartaa bifbaafta nadiifinta ee reeraha ama masaxaha.

Maxaa dugsiyada loo xiri waayey?

Waxaa jira dhawr kiisaska COVID-19 oo ka jira Oregon haatadan. Hadduu COVID-19 ka jiro dugsiya ilmahaagu dhigto, dugsiya iyo waaxdaada caafimaadka dowlada hoose ayaa go'aan ka gaareysa haddii xirid loo baahdo.

Kalkaalisoooyinka dugsiya, maamulayaasha, iyo shaqaalaha dugsiya raac [Hagaha Cududrada La-is-qaadsiiyo OHA iyo ODE's](#).

Bal ka waran haddii halista faafida tani tahay ardayda dugsiya lagu sheegay aadaya kadib basaska dugsiyada kale aadaya daryeel kadib?

Waxay ku xiran tahay mudada uu ardayga saaran yahay baska ama kartidooda ay ku hagoogmi karo qufaca iyo hindhisida. Qubarada caafimaadka waxay aaminsan yihiin fayruuska waxa uu ku faafi karaa iyadoo qof qaba qof kale qaadsiiin karo:

- Inta u dhexeysa dadka isu dhowaansho dhow qiyaastii 3 ilaa 6 taako, ama
- Isu gudbin dhibcaha marka uu qof qaba qufaco ama hindhiso.
- Waxaa laga qaadaa taabashada sagxadaha ama walxaha. Waxaa suurogal ah in qofku ka qaadi karo COVID-19 kadib markuu taabto sagxad ama walax qabay faayruuska oo kadibna afkaaga, sankaaaga ama suurogal tahay indhahaaga taabato. Si kastaba ha'ahaatee, qubarada caafimaadka kuma fikirayaan in tani ay tahay habka ugu muhiimsan uu fayrusku ku faafi karo.

Ka eeg ilmahaaga inuu qabo astaamaha (xumad, qufac, neefsashadoo gaabata).

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada](#) saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo
- [Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#).

Nadiifi oo jeermistir walxaha inta badan la taabto iyo sagxadaha. Waxaad si joogto ah u isticmaali kartaa bifbaafta nadiifinta ee reeraha ama masaxaha.

Dugsiyadee baa qaba cudurka inteyse ku yaallin?

Inta macluumaadka hadda la hayo aad <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID19.aspx>.

Maxaan ilmaheyga tani uga sheegaa?

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada](#) saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo
- [Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#).

Ka hubi waaxdaada caafimaadka dowlada hoose ama dusiga degmaada iyo ilaha kale inaad kala hadasho ilmahaaga waxyaabo ku saabsan cudurada ay qaadi karaan, sida hargabka, dureyga.

Dib u xoogi mabaadii'da xushmada iyo kahortaga xadgudubka. U ogolow inay ilmahaaga ogaadaan waa inaysan maleysan halista ku saleysan qoloqolada, isirka ama dalka uu asal ahaan kasoo jeedo.

Dugsi baa la xiray. Ilmaheygu ma aado halkaa laakin dhawaan buu joogay halkaa. Maxaan sameeyaa?

Qubarada caafimaadka waxay aaminsan yihiin fayruuska waxa uu ku faafi karaa iyadoo qof qaba qof kale qaadsiiin karo:

- Inta u dhexeysa dadka isu dhowaansho dhow qiyaastii 3 ilaa 6 taako, ama
- Isu gudbin dhibcaha marka uu qof qaba qufaco ama hindhiso.
- Waxaa laga qaadaa taabashada sagxadaha ama walxaha. Waxaa suurogal ah in qofku ka qaadi karo COVID-19 kadib markuu taabto sagxad ama walax qabay faayruuska oo kadibna afkaaga, sankaga ama suurogal tahay indhahaaga taabato. Si kastaba ha'ahaatee, qubarada caafimaadka kuma fikirayaan in tani ay tahay habka ugu muhiimsan uu fayrusku ku faafi karo.

Ka eeg ilmahaaga inuu qabo astaamaha (xumad, qufac, neefsashadoo gaabata).

Bar ilmahaaga inay si joogto ugu dadaalaan tallaabooyinka nadaafada wanaagsan, sida:

- [Ku faraxalashada](#) saabuunta iyo biyaha ugu yaraan 20 ilbiriqsi, iyo
- [Akhlaaqda quficida iyo hindhisida](#).

Nadiifi oo jeermistir walxaha inta badan la taabto iyo sagxadaha. Waxaad si joogto ah u isticmaali kartaa bifbaafta nadiifinta ee reeraha ama masaxaha.

Bal ka waran haddii ilmaheyga ku hayo guriga aan dugsigu u dirin

xitaa haddii dugsiga la xirin? Sidee baan uga caawiyaa shaqooyinkooda guriga?

Kala shaqee macallimiinta ilmahaaga iyo maamulaha dugsiga degmada dowlada hoose. Waxay kaala hadli karaan ka qeybgalka nidaamka oo waxay kuu sharixi doonaan nidaam kasta ay hayaan si ay waxbarasahda guriga kaaga caawiyaan.

Miyuu ilmaheygu maaskaraato ku xiran karaa dugsiga?

CDC kuma talinayso in dadka caafimaadka qaba xidhaan maaskaraataha wejiga sia ay iskooda isu ilaaliyaan cudurada neefmareenka, oo uu ku jiro COVID-19. Ma jiraan mamnuucid gobolka uu ku mamnuucayo in ilmahaagu xidho maaskaraataha wejiga marka uu dugsiga joogo. Si kastaba ha'ahaatee, waxaad u baahan tahay inaad iska hubiso dugsiga xaafada iyo nidaamyada u degan.

Maaskaraataha wejiga **waa in** la isticmaalaa dadka lagu arkay astaamaha COVID-19 si uga caawiyaan inay ka hortagaan faafida cudurka ay dadka kale qaadsiiyaan Istickmaalka maaskaraataha wejiga waa u xaasaasi:

- [Shaqaalaha caafimaadka](#), iyo
- [Dadka daryeela dadka xigaalka u ah](#) (guriga ama xarunta daryeelka caafimaadka).

Hadduu ilmahaagu xanuunsan yahay, waa inay guriga joogaan halkii ay dugsiga ka aadi lahaayeen iyagoo maaskaraato xiran.

Haddii dugsiga la joojiyo, sidee buu ilmaheyga u helayaan qado iyo quraac?

Ka hubi dugsigaada. Barnaamijyada waxa uu ka shaqeeyaa heerka dowlada hoose.

Shaqo kama bixi karo, sidee baan ku helaa xanaanada caruurta?

Bilow inaad hadda dadka kale kala hadasho ilaha la heli karo. Tusaale:

- Xubnaha qoyska

- Kaniisada xaafada, ama
- Ururada bulshada.

Ma inaan ka walwala qaanuunka xukunka dadweynaha? Waxaan ka walwalsanahay maqaamkeyga socdaalka.

Caafimaadkaaga iyo caafimaadka qoyskaaga iyo beeshaada waa muhiim. Xukumida qaanuunka dadweynaha kuma qotomo dhammaan daryeelka caafimaadka ama muhaajir kasta. Manfacyo badan oo caafimaadka dadweynaha ma xisaabiyo qaanuunka xukunka dadweynaha, oo isugu jira:

- Caymiska Oregon Health Plan ee dhalinyarada ka yar 21 jir (kasoo qaad, Medicaid iyo Children's Health Insurance Program,- ama CHIP)
- Caymiska Oregon Health ee loogu talagalay haweenka uurka leh ee isugu jira 60 maalmood dhalimada kadib (kasoo qaad, Medicaid iyo Citizen-Alien Waived Emergent Medical Plus, ama CAWEM Plus)
- Barnaamijka Oregon MotherCare (OMC)
- Caymiska Emergency Oregon Health Plan ee loogu talagalay dhammaan da' kasta (kasoo qaad, CAWEM)
- Barnaamijka Oregon's Cover All Kids
- Adeegyada waxbarashada gaarka ah ay maalgeliyeen Shaqsiyaadka qaba Xeerka Waxbarashada Dadka Naafada (IDEA) ee ay caymiso Medicaid
- Dugsi ku saleysan adeegyada caafimaadka ee loogu talagalay caruurta da'da dugsi gaaray
- Kabista caymiska caafimaadka ganacsiga ayaa laga gooyaa iyada oo loo marayo Oregon's Health Insurance Marketplace
- Medicare Qeybta D Kabista Dadka Dabaqada hoose - Low Income Subsidy (LIS)
- Barnaamijyo badan oo caafimaadka, waxbarashada iyo adeega bulshada oo kale kuma taxna halkan.

Fadlan aad xukunka dadweynaha OHA [bogga shabakada](#), [Xaashida Xaqiiqda \(Spanish\)](#), iyo [FAQ \(Spanish\)](#) wixii macluumaad dheeri ah.

Sidee baan u cusbooneysiyyaa macluumaadkan?

[Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada:](#)

Websaydkan waxa uu wataa macluumaadka haatan jira ee ku saabsan COVID-19 ee ka jira dalka Mareykanka.

[Maamulka Caafimaadka Oregon \(OHA\)](#)

Websaydkan waxa uu sitaa macluumaad qeexan oo ku socota COVID-19 Oregon ka jira.

[211](#)

Wax 211 oo Oregon ku taala, Haddii aysan kuu sahlaneen inaad macluumaadka qadka tooska ah ka hesho. Waxay ku siin karaan macluumaadka guud ee COVID-19.

Ka hubso wesaydka dugsiga oo ka koobnaan kara macluumaad cusub. Sidoo kale waxaa ka hubsan kartaa wararka xaafada iyo baraha bulshada ee la aaminsan yahay.