

COVID-19

DIFAACA SHAQAALAHA IYO MACMILKA
Tilmaamo ku socda ganacsiyada aan
xarumaha caafimaadka ahayn

Tilmaamahaan waxaa leh shaqalaaha iyo shirkadaha aan ahayn xarumaha daryeelka caafimaadka kuwaasoo u furan ganacsiga inta lagu jiro masiibada aafada cudurka COVID-19. Xarumahaan waxaa ku jira farmashiyaasha, dukaanada adeegga, xarumaha gaaska, xarumaha cuntada geeya iyo kuwa cuntada qaada, xarumaha wicitaanka iyo kuwo kale oo badan.

- Ganacsiyadu waa inay akhriyaan [Amarka waaxda caafimaadka](#) ee ku socda ganacsiyada lagu amray inay xiraan xarumahooda.
- Wicii ku saabsan daryeelka caafimaadka iyo gurmada xaalada degdega ah raac [tilmaamaha u gaarka ah](#).

Shaqaalaha jiran ama laga yaabo inay la joogeen qof jiran

- Shaqaalaha la joogay qof cudurka leh astaamihiisa ama laga yaabo inuu qabo (una jirsada 6 talaabo wax ka dhaw muddo 10 daqiiqo ah) waa inaysan imaan shaqada waana inay [iskarantiilaan](#).
- Shaqaalaha maraaya qandhada ama astaamaha cudurka neef mareenka waa inay guriga joogaan waana inay raacaan tilmaamaha [karantiilka naftooda](#), kaasoo ay ku jirto talo ku aadan marka aad la xariirayso dhakhtar.

Tilmaamo ku socda shirkadaha

- Saara boorar u sheegaaya [joog guriga markaad xanuunsan tahay, u qufac oo u hindhis si edabsan](#), iyo [nadaafada gacmaha](#) ood ka dhijunaysaa goobtiina shaqada iyo meelaha kale ee aaga shaqada oo laga arki karo boorarka.
- U dhaxayso bad dhan lix talaabo shaqalaaha iyo macaamiisha intaba si loo yareeyo khatarta isku gudbinta cudurka. Ku dhaji astaamo ama adeegso qaabab kale dhammaan ganacsigaaga kuwaasoo ku dhiiri galinaaya shaqalaaha iyo macamaisha inaysan isku dhawaan.
- Hayso Hayso tiro badan oo nadiifiyaasha gacanta ah si ay u isticmaalaan shaqaalahaagu, kana fikir inaad macamaishaada gacanta ugu shubto nadiifye markay lacag kuu dhiibaan.

Nadaafada bii'ada

- Samee nadiifin iyo daawayn joogto ah ood ku samayso meelaha aadka ay u taabtaan macamaisha iyo shaqalaaha sida meelaha lacagta lagu baxsho, diiwaanada, iyo qataarada albaabka, goobaha shaqada, qaanadaha iyo gacanada albaabka. Haddii ay suuragal ka tahay goobtaada shaqadfa, nadiifin samee mar kasta oo macmiil isticmaalaba.
- Adeegso maadooyinka nadiifinta ee badanaa lo adeegsado meelahaan, kadibna raac tilmaamah dushooda ku qoran.

- Bixi istiraashooyin la iska turi karo si meelaha aadka loo isticmaalo (tusaale, qataarada, kayboorada, rimuudiyada, miisaska, sakeelada adeegga, iem.) ay u tirtiraan shaqalauhu ka hor intaysan isticmaalin, ayna u tirtiraan macamaaiishu, hadday suuragal tahay.

Tilmaamo dheeraad ah oo la xariira kala fogaanshaha bulshada iyo adeegga macamaaiisha

- Abuur farsamo dhiiri galinaysa boobsiinta adeegyada laguna yaraynaayo waqtiyada sugitaanka macamaaiisha.
- Iskuday inaad alaabta sii baakadayso si aad u yarayso gacmo-gacmaynta.
- Yaree gacmo-gacmaynta macaamiilka, taabashada, urinta iyo dhadhaminta badeecooyinka kahor intaysan iibsana.
- Dhaqan gali farsamooyin aad ku dhiiri galinaysa maaraynta laynka aadna ku yaraynayso waqtiga macamaaiishu sugayaan.
 - Ganacsiyada qaar ayaa ku dhiiri galin kara macamaaiisha inay banaanka ku sugaan (ayadoo la siinaayo tilmaan ay dadka kale uga fogaanayaan) ayagoo adeegsanaaya maaraynta laynka ama nidamaka fariimaha, kuwaasoo u sahlaaya macmiilka inuu sugo alaabta uu iibsaday asagoo ka baxaaya laynka macamaaiisha ama galo gaariga ugu baakiman banaanka.
 - Ganacsiyada qaar ayaa adeegsan kara qaabab sida inay calaamado ku dhajiyaan sagxada si loo kala fogeeyo dadka lix talabo meelaha macaamiishu laynka ku galayaan.

Tilmaamo ku socda shaqaalaha

- Waa muhiim inaad xasuusnaato in dad aad u badan oo xaruntaan imaanaaya ay qabaan cudurka COVID-19 laakiin ay wali usoo baxayaan soo qaadashada alaabaha iyo adeegyada muhiimka ah ee aad siinaysa. Fayrisku maaha danbiga qof gaar ah, waxaana jiro qaabab aad naftaada ku difaaci karto.
- Si joogto ah u dhaq gacmaha:
 - Adoo adeegsanaaya saabuun iyo biyo si aad ugu dhaqdo muddo 20 sikin ah. Waa qasab in saabuun iyo biyo la isticmaalo haddii gacmuhu wasaqaysan yihiin.
 - Daawada gacmaha nadiifisa ee aalkolada ka samaysan oo ugu yaraan 60% ay aalkolo tahay ayaa la adeegsan karaa markaad macamaaiisha u adeegto, laakiin ma badali karaan inaad gacmaha ku dhaqdo biyo iyo saabuun.
- Ka fogoow taabashada badeecooyinka ama meelaha macamaaiishu taabtaan, sida ugu badan ee aad awoodo.
- Joog guriga haddii aad qabto astaamaha cudurka neef mareenka, ama aad la joogtay qof qaba astaamaha cudurka. Arag [tilmaamaha is karantiilka iyo go'doominta](#) si aad u barato qaabka.

Xogtii u danbaysay

- Booqo webssetka [COVID-19 \[covid19.colorado.gov/\]](#) si joogto ah.

ilaha Dheeraadka ah

- [Tilmaanta Ku meel gaarka ah ee CDC' u samaysay Shaqaalaha iyo Ganacsiyada](#)
- [Tilmamaha OSHA ee U diyaarinta Goobta SHAqada Cudurka COVID-19](#)