



COLORADO

**Department of Public
Health & Environment**

Coronavirus Disease 2019

COVID-19

Amarka Joogista Guriga: Amarka Waaxda
Caafimaadka (Public Health) ee Isbadalka Lagu
sameeyay

Koobiga Webseetka: <https://covid19.colorado.gov/public-health-executive-orders-explained>

Muxuu Amrayaa:

- Wuxuu amrayaa dadka inay grugooda joogaan ilaa inay u baxayaan maahee shaqooyinka qaar oo muhiim ah.
- Wuxuu qeexayaa noocyada ganacsiyada shaqooyinka lagasoo reebaayo amarka.
- Wuxuu ku amrayaa dadka inay raacaan Shuruudaha Kala Fogaanshaha Dadka markay u baxayaan shaqooyinka muhiimka ah.
- Wuxuu ka doonayaa dadka inay naftooda karantiilaan haddii ay qabaan astamaha cudurka COVID-19.

Waa maxay sababta sidaas loo yeelaayo:

Amarka waxaa loosoo saaray in lagu yareeyo kulanka dadka sida ugu badan ee suuragalka ah si loo yareeyo faafida caabuqa COVID-19. Waxay sidoo kale si waxtar leh u yaraynaysaa fursadaha dadku kula kulmi karaan meelaha ay u badan tahay in fayrisku gaaray. Talaabooyinkaan waxay muhiim u yihiin yaraynta faafida cudurka, waxay yaraynayaan tirada dadka aadka ugu xanuusanaaya ama u dhimanaaya cudurka, wuxuuna difaacayaa nidaamkeena daryeelka caafimaadka.

Muxuu qabanayaa amarku?

Amarku wuxuu qabanayaa dhammaan dadka, goobaha iyo shaqooyinka marka laga reebo kuwa ku jira liiska amarka caafimaadka waaxda caafimaadka dadwaynaha. Ganacsiyada iyo Xarumaha Lagu qoray Amarka Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha (Public Health) 20-22 ayaa wali xirnaanaaya.

Muxuusan qabanayn amarku?

Wa amuhiim in dadka reer Colorado ogaadaan inaan amarku qabanayn

- Dukaanada cuntada
- Xarumaha Gaaska
- Farmashiyaasha
- Saldhiyada booliiska
- Xarumaha Dab damiska
- Isbitaalada, xarumaha caafimaadka iyo shaqooyinka daryeelka caafimaadka
- Goobaha qashinka lagu shubo/nadaafada
- Gaadiidka dadwaynaha
- Laymanka unooyinka dadwaynaha (tusaale, SNAP, Medicaid)
- Dukaanada cuntada iyo dadka qaada cuntada, gaariyaasha dadka qaada, iyo dookhyada tagaasida.

- Dukaanada gada khamrada iyo cannabis ka.
- Daryeelka caafimaadka.
- Gaadiidka.
- [Fadlan arag amarka gudhiisa si aad u hesho liiska buuxa ee ganacsiyada amarka laga reebay](#)

Su'aalo iyo jawaabo

Muxuu amarku uga dhigan yahay qofka caadiga ah ee reer Colorado?

Waxay ka dhigan tahay:

- Waa inaad guriga joogtaa markay suuragal tahay. Waad ka tagi kartaa gurigaaga waxaadna samayn kartaa arimo kooban.
- Markaad banaanka u baxdo, waxaa qasab ah inaad raacdo Shuruudaha Kala Fogaanshaha Bulshada, kuwaasoo hoos ku qoran, ayna ka hadlayso su'aal gaar ahi.
- Dadka khatarta badan ugu jira xanuunka daran ee ka dhasha COVID-19 waxaa si wayn loogu boorinayaa inay joogaan gurgooda mar kasta, marka laga reebo inay u baahdaan daryeel caafimaad oo degdeg ah. Daryeelka caafimaadka ee muhiimka ah kuma jiraan inta badan "kuwa ikhiyaariga ah," qaliinada, kuwaasoo hadda mamnuuc ah.
- Dadka qaba astaamaha cudurka COVID-19 waa inay naftooda karantiilaan ama laga waayo cudurka. Baaritaanka ayaa wali kooban waqti xaadirkaan, marka inaad iskarantiisho markaad xoogaa xanuun ah dareento ayaa ah talaabada ugu fiican ee ay qaadi karaan dad badan. Fadlan akhri sida aad isku karantiilayso, taasoo ay ku jiraan astaamaha cudurka lagu garto.
- Dhammaan socdaalada aan muhiimka ahayn waa mamnuuc.

Waa maxay talaabooyinka muhiimka ah?

Kuwaani waa shaqooyinka, hawlaha iyo talaabooyinka ay tahay inaad qaado si aad u dhawrto fayaqabka iyo caafimaadka naftaada iyo qoyskaaga iyo dadka kale ee guriga kula dagan. Shaqooyinka muhiimka ah waxaa kamid ah:

- Raadsashada daryeel caafimaad oo muhiim ah, qalabka caafimaadka iyo alaabta, iyo daawada.
- Raadsashada cunto iyo alaabo naftaada, xayawaanadaada, qoyskaaga, iyo dadka guriga kula dagan. Tani waxay ka dhigan tahay qalabka aad u baahan tihiiin si aad nolol caafimaad leh u noolaato, aad u lahaato guri amaan ah oo caafimaad qaba, aadna hesho alaabaha aad ugu baahan tahay inaad shaqayso ama wax ku barato guriga.
- Daryeelida qof qoyskaaga ah, qof nugul, ama xayawaanada jooga meel aan ka ahayn gurigaaga.
- Soo wareejina eeygaaga ama quudinta xayawaanadaada.
- Hawlaha banaanka guriga ood kaligaa samayso ama ay kula socdaan dadka guriga kula jooga, sida socodka, dalxiiska baadiyaha, kusoo wareegida looxaanta taayirada leh, orodka, iwm. Ciyaaraha kooxaha ama nashaadaadka kuwaasoo jabinaaya Shuruuda Kala Fogaanshaha Bulshada waa mamnuuc. Ma awoodid tusaale ahaan, inaad la kulanto kooxo saaxiibadaada ood iskugu timaadaan beerta raaxada.
- Aadista shaqada ama bixinta alaabaha iyo adeegyada muhiimka u ah ganacsiga muhiimka ah ama shaqada dawlada ee muhiimka ah. Way adkaan kartaa in la ogaado waxa loo arki karo mid muhiim aha aasaasi ah. Waxaan ku boorinaynaa dadka inay fahmaan waxa ku jira amarka ayna raacaan. Ha isku dayin raadinta qaab aad amarka ku jibiso. Ma difaaci karno dadka mana xoojin karno nidaamkeena daryeelka caafimaadka ayadoon qof kasta uusan qaadan qaybtiisa. Waxaan si gaar ah ugu boorinaynaa ganacsiyada iyo shirkadaha loo shaqeeyo inay akhriyaan amarka waaxda

caafimaadka dadwaynaha ayna la tashadaan qareen haddii ay sidaas doonayaan, si aad u raadiso qaab aan kula qabsan karto.

Waa maxay shuruudaha kala fogaynta dadka?

- Ka fogoow 6 talaabo dhammaan dadka mar kasta. Xeerka 6 talaabo ah ma quseeyo dadka iskula nool guriga, haddaan si kale u dhahno, dadka kula dagan qolka iyo qoyskaaga. Laakiin haddii adigga, qoyskaaga, ama dadka guriga kula dagan jiradaan, waa inaad karantiil gashaan.
- Dhaqista gacmahaaga suda ugu badan ee macquulka ah. Ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sikin. Haddii aadan haysan biyo iyo saabuun, adeegso daawada nadiifisa gacmaha oo ay ku jirto ugu yaraan 60% aalkolo.
- Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada. Isticmaal tiish, kadibna iska tuur tiishka. Adeegso dhudhunkaaga ama xagasha suxulkaaga haddii aadan haysan tiish.

Waa maxay socdaalka muhiimka ah?

- Socdaalka aad uga baxdo gurigaaga aadna ku aado meelaha aad u baahan tahay inaad aado si aad u samayso shaqooyin fiican, ganacsi iyo nashaadaad, aad usoo qaadato cunto ama alaabaha muhiimka ah ama qalab, ama aad uga shaqayso ganacsi muhiim ama shaqo dawladeed.
- Haddii aadan gabi ahaanba hubin inaad u baahan tahay ama ay shaqadu kaadoonayso ganacsi muhiim ah ooy tahay inaad qabato, dabcan uma baahnid inaad baxdo.

Arintaani maxay uga dhigan tahay ganacsiyada?

- Ganacsiyada muhiimka ah, ee ku jira amarka waaxda caafimaadka, ayaa sii wadi kara inay shaqeeyaan.
- Ganacsiyada muhiimka ah waa inay qaadaan dhammaan talaabooyinka suuragalka ah si aad u raacdo Shuruudaha Kala Fogaanshaha Dadka.
- Ganacsiyada kale waa ka xiran yihiin shaqooyinka tooska ah. Shirkadaha waxaa laga codsanayaa inay inta badan shaqaalaha u sheegaan inay sahqeeyaan ayagoo gurahooda jooga. Gudaha amarka caafimaadka dadwaynaha, waxaa ku jiro qayb sheegaysa "shaqooyinka aasaasiga ah ee ugu yar." Dadka ka shaqeeya ganacsiga muhiimka ah waa inay akhriyaan amarka caafimaadka dadwaynaha ayna raadiyan waxa ka dhigan tahay.

Maxaa looga jeedaa "gurigga"?

Waxaa looga jeedaa meesha aad ku nooshahay, hadday tahay guri, falaad, huteel, albeerko, ama meel kale ood kiraysatay.

Batroonigaygu wuxuu igu amrayaa inaan shaqada imaado wax kastoo jiraba. Maxay tahay inaan sameeyo?

Ganacsiyada aan ahayn kuwo muhiim ah hadda kadib xaq uma lahan inay shaqaalaha keenaan goobta shaqada. Arintaan ayaa ah sharci gudaha Colorado ilaa Abriil 11, 2020, sabab la xariirta amarka kasoo baxay gudoomiyaha gobalka. Haddii aan shirkada aad u shaqayso qaban ganacsi muhiim ah, saraakiisha maxaliga ah ayaa qasab ku xiri kara ganacsiga si aan loo samayn shaqada tooska ah, haddii shirkadu diido inay xirtana, maxkamad ayaa laga dacwaynayaa. La xariir saraakiisha sharci fulinta iyo wakaaladaha caafimaadka dadwaynaha ee deegaanka haddii aad aaminsan tahay in shirkada aad u shaqayso ay ku tumanayso amarka ayadoo shaqadeeda sii wada una baahan in shaqaaluhu shaqada soo xaadiraan.

Ka waran dadka aan haysan hooyga?

Waxaan kula talinaynaa dadka aan hooyga haysan inay raadsadaan hooy, waxaana ku boorinaynaa dawlada iyo shirkadaha kale inay hooyo badan sameeyaan ilaa inta suuragalka ah isla marka ay suuragal noqoto in la helo. Dadka aan haysan hooygu wa ainay sidoo kale raacaan Shuruudaha Kala Fogaanshaha Bulshada.

Intee ayay socon kartaa arintaani?

Amarkan wuxuu bilaabanayaa 6 subaxnimada bisha Maarso 26, 2020 wuxuuna soconayaa ilaa 11:59 saqda dhexe habaynkii bisha Abriil 11, 2020. Waa la dheerayn karaa, la badali karaa, la joojin karaa ama mid kale ayaa lagu badali karaa, marka waa muhiim inaad la socoto ilaha maxaliga ah ee baxsha xogta runta ah, sida webseetka [covid19.colorado.gov](https://www.covid19.colorado.gov).

Ganacsigaygu ma yahay ganacsi muhiim ah?

Akhri liiska ku jira [amarka fulinta ee hawshaan quseeya](#) iyo [amarka waaxda caafimaadka dadwaynaha](#) si aad u go'aamiso in ganacsigaagu yahay mid muhiim ah. Haddii aadan hubin, akhri qaybta difaaca caafimaadka dadwaynaha. Haddii aadan wali go'aamin karin, waxaad u baahan kartaa inaad la tashato qareen.

Waxana leeyahay ganacsi muhiim ah. Maxaan ubaahanahay inaan sameeyo?

Dhaqan gali oo ku shaqee Shuruudaha Kala Fogaynta Bulshada si aad u dhawrto caafimaadka shaqaalahaaga iyo macamaiishaada. Tani waxay ka dhigan tahay inaad dadka kala fogayso 6 talaabo, inaad samayso farxalka joogtada ah oo saxda ah, nadiifinta meelaha badanaa la taabto, iyo inaad xasuusnaato inaad cidna ku salaamin gacanta. Waqti gali inaad fahanto waxay arintaani ka dhigan tahay. Waxaa jiro ilo badan oo ku jira webseetkaan, si gaar ahna, [boggan](#).

Magaaladayda ama degmadayda ayaa sidoo kale soo saartay amarka Joogista Guriga. Midkee ayay tahay inaan raaco?

Shuruudaha ugu adag ee amarada ayaa ka awood badan kuwa jilicsan. Marka haddii amarka magaaladaada ama degmadaadu kasi adag yahay amarka gobalka, raac amarka magaalada ama degmada.

Ma caadi baa inaan banaanka u baxo aana sameeyo jimicsi ama ciyaaro?

Waa wax u fiican caafimaadka jirka iyo maskaxda inaad banaanka u baxdo. U bax banaanada waqtiyada iyo meelaha aad dadka kale ka fogaan karto 6 talaabo. Ha iskugu imaanina koox-koox.

Ka waran beeraha raaxada iyo garoonada ciyaarta? Ma furan yihiin?

Beeraha gobalku waxay u furan yihiin in lagu dhex socdo, la dhex dago, iwm., laakiin dhammaan garoonada ciyaarta, meelaha loo dalxiis tago, fagaagyada, iyo meelaha kale ee kooxuhu iskugu imaan karaan waa xiran yihiin. Marka laga hadlo beeraha magaalada iyo degmada, waydii dawladaada hoose ama waaxda beeraha raaxada. Waqtigaan, haddii garoon ciyaareed furan yahay, waxaan ku talinaynaa inaad isticmaalin.

Ma waxaa lagu xukumin doonaa ganaax ama xabsi haddii aan raaci waayo amarka joogista guriga?

Amarka Fulinta wuxuu ka dhigayaa arintaan sharci, sidaas awgeed haddii aad jabiso amarka waxaad jabisay sharciga. Guushu waxay ku xiran tahay inaan dhammaanteen door ka qaadano yarayn faafida fayriska ugu danbayna, aan badbaadino nafta dadka. Waxaan ku baaqaynaa inaad si iskaa ah u raacdo dhammaan dadka amarku quseeyo, hase yeeshee, laamaha sharci fulinta ee dawlada hoose ayaa awood u leh inay sharcigaan xoog ku fuliyaan. Fulinta amarada caafimaadka dadwaynaha waxaa samaynaaya laamaha sharci furinta ee deegaanka. Sharci fulinta gobalku waxay taageero iyo caawimaad ku bixin doontaa qaab kasta oo la codsado, laakiin rajadeena ayaa ah in adeegsiga laamaha sharci fulinta kaliya loo dayn doona in la adeegsado markay jiraan xaalado aad u adag. Waxaan dadka ugu baaqaynaa in qof kasta qaato doorkiisa

shaqsiya ah. Shirkada aad u shaqayso waxaa lagu xukumi karaa ganaax haddii aysan raacin xeerarka ku cad amarka.

Waxan rabaa inaan xog badan ka ogaado fulinta awaamiirtaan.

Fadlan arag [tilmaanta](#) ku jirta webseetka Qareenka Guud ee Gobalka.

Sidee ayaan ku helayaa daryeel caafimaad haddii aan u baahdo?

Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad, wac dhakhtarkaaga, laynka kalkaalisada, layn kasta oo daryeel caafimaad baxsha oo si gaar ah loogu asteeyay COVID-19 (waydii shirkadaada caymiska) ama xarunta daryeelka degdega ah. Haddii aad dareemayso astaamo ama aad hadda karantiil ku jirto, joog guriga oo raac tilmaamaha ku qoran [sida la isku karantiilo](#). Ha wicin 911 ama ha aadin qolka xaalada degdega ah haddii aysan muhiim ahayn. Daryeelka caafimaad ee aan muhiimka ahayn sida baarista indhaha iyo nadiifinta ilkaha waa in dib loo dhigaa. Marka suuragal tahay, booqashooyinka caafimaadka ee lagu sameeyaa oonleen ahaan. La xariir dhakhtarkaaga si aad u aragto noocyada adeegyada taleefanka lagu baxsho ee caafimaad ee ay ku siin karaan ama ka fiiri [dookhyadaan](#).

Maan heli karaa in daawada la ii buuxsho ama baahiyaha kale ee daryeelka caafimaadka?

Haa. Farmashiyaasha iyo adeegyada kale ee caafimaadka ayaa furnaan doona. Waa inaad codsataa in daawadaada laguugu keeno guriga hadday suuragal tahay.

Gaadiidka dadwaynaha iyo gariyaasha la isla raaco ma shaqayn doonaan?

Gaadiidka dadwaynaha iyo gaariyaasha la isla raaco waa loo fuulo sababo muhiim ah kaliya. Markay suuragal tahay, soco ama gaarigaaga ka xayso.

Ma la xiri doonaa wadooyinka?

Maya, wadooyinka lama xiri doono. Waa inaad kaliya socdaashaa hadday muhiim u tahay shaqadaada ama caafimaadkaaga ama tan dadka guriga kula dagan, qoyska, ama xayawaanada.

Diyaarad maan u raaci karaa banaanka gobalka?

Diyaaradaha iyo nooc kasta oo socdaal ah waa in loo adeegsadan safar muhiim ah kaliya.

Ka waran haddaan gurigaygu ahayn meel amaan ah?

Haddii aadan ku badqabayn joogista guriga, waxaad awoodaa laguguna dhiiri galinayaa inaad raadsato meel kale oo amaan ah si aad u joogto inta amarku jiro. Wac laynka rabashada qoyska oo ah 1-800-799-7233 ama la xariir wakaalada sharci fulinta deegaankaaga.

Amarka Fulinta ah ee Joogista Guriga:

Muxuu Amrayaa:

Amarku wuxuu ka doonayaa qof kasta oo ku nool Colorado inuu guriga joogo wuxuuna ku amrayaa Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha ee Gobalka (state public health department, CDPHE) inay qeexdo noocyada shaqooyinka iyo ganacsiyada ka reeban amarka.

Waa maxay sababtu?

Talaabo la qaaday oo lagu yaraynaayo laguna xakamaynaayo faafida COVID-19 ayaan waxba tarin, talaabooyin adag ayaana loo baahday.

[Akhri amarka fulinta oo buuxa.](#)

[Akhri Su'aalaha Badanaa La iska waydiiyo Amarka Fulinta ee Gudoomiyaha Gobalka.](#)