

COVID-19

Qorshaha Cuntada iyo Cabbitaanka ee San Diego ee Nabdoonaanta

Si loo buuxiyo shuruudaha tallaabada caafimaadka dadweynaha ee uu soo saaray Guddoomiyaha Gobolka California, Degmada San Diego ayaa hirgelin doonta tallaabooyinka lagu sheegay dukumiintigan. Si lamid ah ganacsiyada kale, borotokoolka burburay (Protocol-ka Shaqeeya makhaaya) oo muujinaya u hoggaansanaanta shuruudaha ku mashquulka bulshada, jeermis-diidka, fayadhowrka, iyo hawlgallada nabdoon, waa in la buuxiyaa oo lagu dhejiyaa xarunta

1. CAAFIMAADKA SHAQALADA:

HABKA LOO SAMEEYAY SI AY KU SAABSAN TILMAAMAHA CUNTADA HA U SHAQEYN HADDII AY AAFIMAAD ILAAHAY KA SAMEEYSAAN INAAD KA DHACATO DHAQAALAHA KU SOCOTA SHAQADA.

- Ogeysii shaqaalaha in aysan imaanin shaqada haddii ay jiran.
- Samee baaritaanno heerkul ama heerkul ah shaqaalaha maalin kasta.
- Samee baaritaan caafimaad ee shaqaale kasta kahor bilowga shaqo kasto oo ku weeydiya:
 - Miyaad xannuunsan tahay ama aad la kulantid astaamo la mid ah COVID-19, 7dii maalmood ee la soo dhaafay?
 - Miyuu xubin qoyska ka tirsan / reerka qabaa leeyahay qandho ama astaamo kale oo COVID-19 ah 7dii maalmood ee lasoo dhaafay?
 - Miyaad xidhiidh dhow la leedahay qof loo yaqaan COVID-19 14dii maalmood ee la soo dhaafay?
- Shaqaalaha leh COVID-19 sida calaamadaha looma ogola inay shaqeeyaan oo lagu dhiirgaliyo inay la xiriiraan bixiyaha caafimaadkooda ama 2-1-1.
- Daboolida wejiga waa in ay xirataa dhammaan shaqaalaha la shaqeeya dadweynaha iyo markii aan awood u laheyn in masaafada bulsheed ay la yeeshaan shaqaalaha kale.
- Nadiifi oo jeermiska jeermiska musqulaha shaqaalaha iyo musqulaha si joogto ah u nadiifi.
- Shaqaaluhu waa inay had iyo goor gacmahooda ku dhaqaan saabuun iyo biyo diiran.
- Waxaad siisaa nuqul ka mid ah Nidaamka ka Shaqeeya makhaayadda COVID-19 ku shaqeysa shaqaale kasta isla markaana hubi in ay fahmayaana oo ay dhaqan gelin doonaan borotokoollad.
- Hubi in dhammaan Shaqaalaha ay akhriyaan oo fahmaan gobolka San Diego Covid-19 [Xaashida Xaqiiqada ah \(oo lagu heli karo luado badan\)](#).
- Ogeysii shaqaalaha in aysan la qeybsan cuntada, cabbitaannada, iyo alabta cuntada ama macuunta cuntada lagu cuno.
- Shaqaalaha ha iska ilaaliyan gacmaha la isku salaamayo iyo isaabashada la midka aha.

2. KALA FOGAANSHAHA BULSHADA:

AQOONSOOYIN KU SAABSAN SIXIRKA BULSHADA BULSHADA LAGU HAYO. KHATARTA XAALADAHAGA LAGU AQOONSADO KARA APART AMA HADDII UN-MOVABLE, CUDURKA AMA QAYBTA WAA INUU KUU YAHAY TABLES SI AY U ILAALIYAAN DADKA.

- U hoggaansan shuruudda waajibka ah si loo dhigo dhammaan miisaska lix fuud u dhexeeya ama haddii aan la dhaqaajin karin, ku rakib carqalad ama qeyb u kala gudbeysa miisaska.
- In la hirgaliyo tillaabooyin lagu hubinayo in fageynta bulshada loo hoggaansamo inta macaamiisha ay sugayaan in la fadhiisto, inta lagu jiro dalbashada iyo soo qaadashada cuntada.
- Dhig cajalad ama calaamadaha kale sagxadda ugu yaraan lix fiid meel u jirta aag kasta oo xubnaha dadweynuhu ay ka dhisi karaan xariiq.
- Ku xaddid tirada macaamiisha miis keli ah qol keliya ama macaamiil weydiistay in la fadhiisto. Dadka isla hal fadhi isla fadhiisanaya ma aha inay noqdaan lix fuudh.

Dhammaan xubnaha xisbiga waa inay joogaan kahor fadhiga oo martigeliyahana waa inuu u keenaa xisbiga oo dhan miiska hal waqti.

- Xaqiiji in miisashu ay lix fiit u jiraan meelaha cuntada lagu diyaariyo oo dhan, oo ay ku jiraan cabitaanka iyo xarumaha server-yada.

3. WAXBARASHADA DIIWAANKA :

HABKA LOO SAMEEYAY SI AY KU SAABSATO DADKA GUUD EE KU SAABSAN IN LAGU SAMEEYO AMMAANKA AMNIGA.

- Calaamado u dheji si aad macaamiisha u xusuusiso in ay joogteeyaan fogeynta bulshada ee ah lix cagood, gacmahana dhaqaan ama u isticmaan nadiifiye markii ay soo galayaan xarunta, iyo in ay guriga joogaan haddii ay jiran yihiin ama ay leeyihiin astaamo la mid ah COVID-19 (Xusuusin: [Calaamadaha muunadda ayaa halkan ku xiran](#)).
- Xarunta boostada COVID-19 makhaayadda ka shaqeysa maktabadda meel ay arki karaan macaamiisha.
- Daboolida wejiga waa inay xirtaan macaamiisha marka miiskooda aysan fadhiyin.

4. UJEEDDOOYINKA IN LAGU DARO IS DHEXGALKA IYO KALA SOOCA:

AQOONSOOYIN KU SAABSAN ILAALINTA DADWEYNAHA EE KU SAABSAN AMA NATIJJADA AMA MACLUUMAADKA DHAQANKA EE LUUQADA SANADKA IYO XIISAYNTA SIRFACES CUNTADA.

- Alaabada cuntada ee ay taaban karaan macmiil badan ama la wadaagi karo miisaska sida dhalada galka, cusbada iyo miisaska basbaaska, ama dambiihaha rootida.
- Dambiihaha-is-adeegga iyo baararka saladhka waa ka mamnuuc.
- Mashiinnada iskood-u-adeegsiga, sida soodhada iyo mashiinnada yogurt-ka-qabow, waa mamnuuc.
- Alaabada aan cuntada ahayn ee ay adeegsan karaan macaamiil badani, sida menus, waa in lagu kala diraa inta u dhexeysa isticmaal kasta ama wax laga beddelay inay noqdaan shey keliya oo la adeegsado, sida liiska waraaqaha la tuuro.
- Hubi in dhammaan maacuunta iyo bakhaarka cuntada si sax ah loo dhaqo, loo maydho oo loo nadiifiyo. Hubso waqtiga lala xiriiro ee loo baahan yahay (waqtiga maacuunta lagu qasbay fayodhowrka) in nadiifiyuhu si wax ku ool ah. u dhaco. Haddii tan aan si macquul ah lagu habeyn karin, kaliya maacuunta adeegga keliya ama bakhaarka cuntada ayaa la isticmaali karaa.
- Kala saar meelaha taabashada sare, sida taleefannada, gacanta albaabka, iyo boosteejooyinka kaararka deynta adigoo isticmaalaya jeermis-dile oo waxtar u leh Coronavirus, si joogto ah.
- Musqulaha si joogto ah u nadiifi.
- U xilsaaro xubin kooxda ka mid ah wareegto kasta si ay u kormeeraan hirgalinta nadaafad dheeri ah iyo hanaan-ku-sumowga.
- Miisaaniyada cuntada lagu diyaariyo iyo soo bandhigida cuntooyinka, sida kartoonaada wax lagu kala xusho iyo miisaska guacamole miiska laga mamnuuco waa mamnuuc.
- Ha u fidin weelasha bulshada ee miinooyinka cuntada ka dib, nacnac, cunto fudud, ama cadaayga macmiilaha. Sii shaqsi ahaan jeeg ama codsi.
- Jooji xiriir qof-ka-qof ah keenida markasta oo ay suuroggal tahay. U astee meelo ka fog meelaha fogfog si ay u gaarsiiyaan alaabada ka fog meelaha taraafikada. Ka ilaali masaafad jireed ugu yaraan lix fuudh wadayaasha gaadiidka keena.
- Alaabada cuntada laga qaato marxaladda qaab aan u oggolaaneynin soo-qaadis qof-qof, sida dejinta miis loo qoondeeyey oo ku jirta bac xiran, kuna calaamadsan lambar amar ama magac macmiil.
- Hadhaaga hadhaaga waa inuu macmiilku u diyaarsado inuu qaato.

5. DIIWAANGALINTA:

QIIMAYN KU SAABSAN DHAQAALADA KU SAMEEYA NABADGELYADA AMNIGA.

- Sii macaamiisha tirtirayaasha jeermiska ka-hortagga ama ugu yaraan 60% aalkolo ah.
- Adeegso qalab taabtay qalabka wax dhaqdhaqaaqa ee aan dhaqdhaqaaqa lahayn, sida saabuun-aan gacmaha ka jirin iyo tuwaal lagu nadiifiyo.
- Adeegso nidaamka lacag-bixinta ee aan u baahnayn xiriirka qofka-qof-ka-qofka.
- Ku dhiiri gali boos celinta ama kula tashada macaamiisha inay horay u wacaan si loo xaqiijiyo jiritaanka kuraasta. Tixgeli nidaamka boos celinta ee u oggolaanaya macaamiisha inay safka ka galaan lix fiit ama baabuurta sugaan oo galaan kaliya markii taleefan wicitaan, qoraal ama qaab kale oo ogeysiin ah ay muujineyso in miis diyaar u yahay fadhiga.
- Yaree tirada shaqaalaha u adeegaya dhinacyada shaqsiyaadka. Tixgeli inaad u qoondeyso isla qof shaqaale ah qeyb dhan waayo-aragnimada cuntada halka aad hubineyso cunnada shaqaalaha qasabka ah iyo nasashada nasashada.
- Kordhi fadhiga bannaanka ee suurtagalka ah hadba sida ay oggol yihiin awoodaha maxalliga ahi.
- Tixgeli isticmaalka galoofyada la iska tuuri karo si aad ugu kabto gacmo-goynta markii:
 - Samaynta baaritaanka caafimaadka shaqaalaha.
 - Markaad wax ka qabaneysa waxyaabaha wasaqaysan dareeraha jirka.
 - Markay taabanayso waxyaabaha ay adeegsadaan macaamiisha (koobabka wasakhda ah, taarikada, xafaayadaha, iwm.).
 - Markaad wax ka qabanaysid bacaha qashinka.