

Goobaha Nasashada iyo Madadaalada, Talooyinka Dhismeyaasha iyo Dadweynaha



Ujeeddo

Talooyinka soo socda waxay ka yimaadeen Minnesota Department of Natural Resources (Waaxda Kheyraadka Dabiiciga ah ama DNR) iyo Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka ama MDH) oo waxay khuseeyaan waxyaabaha bannaanka lagu sameeyo inta lagu jiro xanuunka faafaya ee COVID-19, oo waxay ku saleysan yihiin Qorshaha Dedaalka Badqabidda ee [Stay Safe MN Plan](#). Talooyinku waa tallaabooyinka difaacidda caafimaadka dadweynaha sida lagula taliyey **Goobaha Nasashada iyo Madadaalada Bannaanka iyo Dadweynaha oo dhan**.

Talooyinkaasi kama hadlayaan oo mana khuseeyaan:

- Ciyaartoyda kooxaha dhallinta iyo dadka waaweyn, oo waxay raacayaan [Talooyinka Badqabidda ee Kooxaha Isboortiska](#).
- Barnamijyada dhallinta, waa inay raacaan [MDH](#) iyo [talooyinka Xarumaha Xakameynta Cudurrada \(CDC\)](#).

- Munaasabadaha iyo madadaalada bannaanka la isugu yimaado (sida, shaleemooyinka, ruwaayadaha bannaanka, tartanka fardaha, beeraha yaryar ee nasashada ee xeegada, beeraha nasashada baashaalka ah, iwm.), waa in ay raacaan [Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Medadaallada](#).
- Meheradaha barkadaha dabaasha waa inay raacaan [Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Dibu-furidda Barkadaha Dabaasha iyo Biyaha Dhismeyaasha Gudahooda](#).
- Meheradaha cuntada iyo cabitaanka ee goobaha baashaalka bannaanka. Fadlan eeg [Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Dibu-furidda Makhaayadaha iyo Baararka](#) wixii macluumaad dheeraad ah.

Fadlan eeg [Ku Dedaala Badqabka MN](#) wixii macluumaad dheeraad ah iyo talooyinka dibu-furidda ee meherado badan iyo goobaha kale ee dadweynaha ee aan halkan ku qorneyn.

Talooyinkaas Madadaalada Baashaalka Bannaanka ee DNR/MDH marmar ayaa wax laga beddelayaa, hadba sidii loogu baahdo.

TALOOYINKA GOOBAHA NASASHADA IYO MADADAALADA BANNAANKA

Waxyabaha Tixgelinta Guud

1. Gebi ahaan goobaha madadaalada bannaanka ee la oggol yahay waa in ay sameystaan oo ay fuliyaan Qorshaha Diyaargarowga COVID-19 si ay u maareeyaan faafidda faayruska. Goobaha waa in ay iska hubsadaan qiimeynta, la-socoshada, fulinta, iyo cusbooneysiinta oo uu ka war hayo qof u qaabbilsan Maamulidda Qorshaha. Shaqa-bixiyeyashu waa in hubsadaan in waraaqaha Qorshaha lagu dhejiyo goobta shaqada oo dhan si ay shaqaalaha oo dhan Qorshaha u wada arki karaan, oo waa shuruud. Fadlan eeg [Talooyinka Badqabidda ee Goobaha Meheradaha oo Dhan](#).
2. In kasta oo ay hadda furan yihiin meelo badan oo ah goobaha bannaanka, haddana dadka Minnesota waa in aysan u bixin wax aan muhiim ahayn. Goobaha la aado waa in ay dadka ku caawiyaan macaamiishooda socodka badan – sida inay u diyaariyaan waxyabaha aasaasiga ah ee nafaafadda.
3. Goobaha waa in ay eegaan [Xarumaha Xakameynta Cudurrada \(Centers for Disease Control, CDC\)](#) [Macluumaadkooda Meheradha iyo Shaqa-bixiyeyashu, CDC Macluumaadkooda Beeraha Nasashada iyo Ciyaaraha Madadaalada, Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Meheradaha & Ururrada](#), iyo [Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Meelaha Madadaalada Bannaanka](#) si ay isaga hubsadaan in ay la socdaan oo ku dhaqmaan sharciyada badqabidda ee goobaha shaqada.
4. Waa in calaamado fiican iyo farriimo lagu haysto goobta meheradda, sida albaabbada iyo meelaha kale ee ay macaamiisha iyo dadweynaha si sahlan u arki karaan. Qoraallo la daabacan karo ayaa laga heli karaa intarnetka [Qoraallada iyo Macluumaadyada MDH](#) iyo [Macluumaadyada Xiriirka Dadweynaa ee CDC](#).

Tusaaleyaasha farriimaha

- Waa in dadku kala fogaado ugu yaraan 6 fiit mar kasta, haddii aysan dadku ahayn hal qoys oo ku wada nool isku guri.
 - Waa in gacmaha lagu dhaqdo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi; haddii aan la haysan saabuun iyo biyo, waa in la isticmaalo aalkolo gaareysa 60% si jeermiska gacmaha loogu dilo.
 - Gacmahaaga oo aan nadiif ahayn ha ku taaban indhaha, sanka, iyo afka.
 - Qof kasta oo lagu arko calaamadaha COVID-19 (sida qandho, qufac, ama neefta oo adkaata) waa inay guryaha joogaan oo aysan dibadda u soo bixin. Wixii macluumaad ah, eeg Waa la Sameynayo Markaad Jirran Tahay ee CDC iyo Gobolka Minnesota qoraalkiisa Habka Calaamadaha Baarista Shaksiga.
5. Waa in macaamiisha la xusuusiyo kala-fogaanshaha meelaha ay ku kulmayaan.
 6. Raac shuruudaha gafuur-xirka Minnesota. Laga bilaabo 25-kii Julaay, 2020, dadka Minnesota waxaa shuruud looga dhigay xirashada gafuur-xirka mar kasta oo ay ku jiraan gudaha meheradaha iyo goobaha korka ka xiran sida uu dhigayo Amarka Wareegtada 20-81. Intaas waxaa sii dheer, shaqaalaha bannaanka u soo baxaya waxaa shuruud ah in ay xirtaan gafuur-xir marka aysan u suuroobeyn in ay dadka kala fogaadaan.
 - Amarka Wareegtada ah waxaa ka reebban dadka aan gafuurkooda ama wejigooda waxba ku xiran karin caafimaadkooda jirka, dhimirka ama sabab kale awgeed. Waxaa kale oo jira in marmar si ku meel gaar ah la isaga dhaafo in gafuurka wax lagu xирто ama meelo aan la iska rabin in gafuurka la xирто. Tusaale ahaan, dadku si ku meel gaar ah ayey gafuur-xirka isaga furi karaan marka ay dad badan oo ka fog wax tusayaan, markay wax cunayaan, ama marka ay la hadlayaan dadka dhegaha la' ama dadka dhegaha culus.
 - Gafuur-xirka wejiga waa wax si adag la isaga rabo, laakiin shuruud kuma aha dadka bannaanka u jooga ciyaro iyo madadaalo marka aysan suuroobeyn ama ay dadka ku adag tahay kala-fogaanshaha.
 - Gafuur-xirka wejiga **LAGUMA beddelan karo kala-fogaanshaha**.
 - Wixii macluumaad dheeraad ah ka eego Shuruudaha Gafuur-xirka Wejiga iyo Talooinka Amarka Wareegtada ah 20-81 iyo Qalabka Difaacidda Shaksiga ah ee MDH (PPE).
 7. Goobaha madadaalada ee bannaanka waxay cunto bixin karaan marka ay si joogto ah u raacaan shuruudaha oo fulinta waxaa ku xiran shatigooda shaqada sida Talooinka Dedaalka Badqabidda ee Dibu-furidda Badqabka ah ee Makhaayadaha iyo Baararka.

Shaqaalaha

1. Sharciyada goobaha shaqada waa in shaqaalaha la ogeysiyo in marka ay xanuunsadaan ay maamulaha u sheegaan oo ay guriga joogaan iyagoo raacaya talada caafimaadka dadweynaha.

2. Shaqaalaha waa inay si fiican u dhaqdaan gacmaha, daboolaan qufaca iyo hindhisada, oo waa in aysan isticmaalin shaqaale kale, taleefankooda, miiskooda, xafiiskooda, ama qalabkooda kale ee shaqada.
3. Weliba sida loo hubinayo in ay macaamiishu kala fogaadaan markay isa soo gaaraan, shaqaaluhuna waa in ay kala fogaadaan markay shaqada ku jiraan. Taas macnaheedu waa in au dadku dhexdooda jir ahaan u kala fogaadaan ugu yaraan 6 fiit. **Kala-fogaanshaha shaqaalaha waa in uu ahaado gudaha iyo bannaanka dhismaha, sida barxadda, jihadka, doomaha biyaha harooyinka iyo meelaha bannaanka ah oo dhan.**
4. Waa in la yareeyo in shaqaalaha iyo macaamiishu u kulmaan si fool-ka-fool ah. Waa in la sameeyo siyaabaha kale ama habka intarnetka ee dalabka lagu hormarsado, wax la isugu sheego, ama si wax loogu kala iibsado sida in la sii bixiyo alaab la iibsanayo.

Gelidda iyo Nadiifinta Dhismaha

1. Goobaha madadaalada bannaanka waa in ay dadka u furaan dhismeyaasha gudaha ah sida ay tahay taloooyinka Qorshaha Dedaalka Badqabidda MN. Sidoo kale eeg maclumaadka Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Meheradaha & Ururrada wixii kaa khuseeya.
2. Baabuurta jidweynaha looga tago ee laga lugeeyo, mootooyinka barafka, sameynta doomaha harooyinka yaalla, goobaha wax lagu iibiyo waa la oggolaaday sida ku dhigan Qorshaha Dedaalka Badqabka MN iyo sida ay dhigayaan Talooyinka Dedaalka Badqabidda ee Meheradaha & Ururrada.
3. Xeebaha biyaha waxay ku furnaanayaan waa shuruudaha gobolka, qabiillada ama deegaanka. Haddii la oggolaado joogidda xeebaha, waa in ay sida sharciga ah dadku ku kala fogaan karaan. Fadlan eeg Taxaddarka Xeebaha Dadweyanaha ee CDC maamulaha waa inuu sharciyada kala socdaa si loo difaaco shaqaalaha iyo dadka iyadoo la yareynayo faafidda COVID-19.
4. Waa in la hubsado in ay shaqaalaha iyo macaamiishu haystaan saabuun iyo goobo ay ka helaan gacma-dhaqid/aalkolada jeermiska.
5. Albaabbada meelaha la qabto, miisaska iyo waxyabaha kale ee aad loo taabto waa in si joogto ah jeermiska looga dilo oo loogu nadiifiyo. Waa in la raaco Talooyinka Nadiifinta iyo Jeermis-dilidda Dhismeyaasha ee CDC iyo Talooyinka Nadaafadda Dibu-furidda iyo Jeermis-dilidda Goobaha Dadweynaha ee CDC.



6. **Musqulaha waa in si joogto ah jeermiska looga dilo loona nadiifiyo**, gaar ahaan meelaha sida aadka ah loo taabto, waana in la hubsado in laga helo gacmadhiqid. Saabuunaha ay waxtarkooda soo hubsatay wakaaladda daryeelka bay'adda ee EPA ayey CDC dadka kula talineysaa inay isticmaalaan.
7. Goobo bannaanka ah oo dadku si gaar ah u isticmaali karo:
 - Waa in laga yareeyo taabashada alaabada oo dadkana shuruud looga dhigo gacmadhaqista.
 - Waa in aysan macaamiisha waxba wadaagin sida alaabada ciyaaraha, shabaqa teyniska, shukumaanka ama waxyaabo kale.

Munaasabada, Hoggaaminta iyo Tilmaamaha

1. Dib ha loo dhigto ama ha la baajiyo wixii kulan ah oo aan halkan ku qorneyn, marka ay dadku ka badan yihii 25. “Kulan” waa: “... koox dad ah, oo aan isku guri ku wada nooleyn, oo isugu yimaada goob ay ugu kulmaan bulsho ahaan, ama sabab ah baashaal—xataa haddii ay u kala fogaan karaan sidii laga rabay.” (Wareegtadii Amarka 20-74, qeybta 7(c))
2. Munaasabada madadaalada bannaanka ee aysan abaabulin kooxaha ciyaaraha dhallinta ama dadka waaweyn/ciyaartoyda waa la isugu imaan karaa haddii la raaco sida hoos ku qoran.
 - Dadka munaasabadda abaabulaya oo si gaar ah u diyaariya Qorshaha Diyaargarowga COVID-19.
 - Wixii ah munaasabad, ama qeyb munaasabad ka mid ah, ee ka dhaca meel bannaan ah 1) halkaas oo gelidda iyo tirada mugga dadka la xakameyn karo lana saadaalin karo, ama 2) meel ay tahay in dadka kuraas lagu kala qoro, loo diyaariyo, ama in loo qaabbilo siyaabo isku mid ah oo la raacayo Talooyinka Goobaha Madadaalada Bannaanka ama Talooyinka Madadaalada Goobaha Fadhiga iyo Goobaha Kulanka, tixgelin ahaan, waxaa ku jira in caddadka dadka la xaddido.
 - Wixii ah munaasabado goob dadweyne oo ah bannaan aan habbooneyn oo aan caddadka/gelidda la xakameyn karin ama aan kuraas loo diyaarin/lagu qori karin dadka waa inaysan isugu imaan dad ka badan 25 qof hal meel isku mar [Ogsoonow: tirada dadka waa in ay ku jiraan kuwa imaanaya, abaabuleyaasha, shaqaalaha iyo dadka daawanaya oo waa in dadku si fiican u kala fogaado].
 - Dadku waa in ay mar kasta kala fogaadaan.
 - Dadka u adeegaya (sida kuwa “garsooreyaasha tartanka” mootooyinka) waa inaysan isku dhawaan oo ay kuwa aan isku guriga ka imaan ee isla nooleyn iyaguna waa inay kala fogaadaan inta ay hawshu u socoto.
 - Daawadeyaasha waa in ay kala-fogaadaan, waana in aysan ka badan xadka tirada dadka kulmaya, iyo in ay raacaan shuruudaha gafuur-xirka Minnesota.

Tusaaleyaasha hoose ujeedkoodu waa sawirro oo keliya. Ma aha liis dhammeystiran oo ay ku qoran yihii munaasabada waxaa beddeli kara sharciyada deegaanka iyo firaaqada dhismaha:

- Tartan kalluumeysi ama koox marar badan wax wada sameyneysa oo meesha u baahan waa inaysan ka badan inta loo oggol yahay, waa inay sameeyaan sharchyo ay dadka kula kulmaan, meelo la isku diyaariyo, ama wixii ah bixinta abaalmarin iyagoo aan dhaafeyn tirada loo oggol yahay caddadka, oo waa in ay kala fogaadaan.
 - Tartanka xeegada kuleylaha oo lagu kala fogaanayo iyadoo ay dad badan ciyaarayaan ama in shaashad lagala socdo kuraas horay u jeeda, iyo in wixii ah abaalmarin aysan dadku dhaafeyn tirada dadka iyadoo la kala fogaanayo.
 - Tartanka baaskiilka ama mootooyinka waa in la sameeyo iyadoo la kala fog yahay (oo waa in ay kala fog yihiin dadka tartamaya); waa inaysan jirin meel biyo afka looga cabbayo oo ay isugu imaan karaan dad ka badan 25 qof halkii mar iyo hal meel; iyo in la iska hubo, kuraasta horay u jeeda, iyo qaadashada abaalmarin hab si kale ah.
3. Waxyabaha kale ee la sameeyo (sida, qalabka kalluumeysiga ama quudinta shimbiraha) waa la oggol yahay marka la kala fogaanayo mar kasta, dadka kulmaya waa inaysan ka badan (10 qof gudaha/25 qof bannaanka), oo waa inaysan jirin gaadiid ay soo wada raacayaan dad aan isku guri ku wada nooleyn, oo alaabta ama qalabka la waa isticmaalayo waa in mar kasta laga nadiifiyo jeermiska. Shaqaalaha adeegga iyo macaamiishu waa in ay raacaan shuruudaha gafuur-xirkha (eeg [Shuruudaha Gafuur-xirkha iyo Talooyinka ku qoran Amarka Wareegtada 20-81](#)).

Goobaha iyo Kireysashada Doomaha

1. Goobaha iyo kireysashada doomaha waa in ay ku dhaqmaan Qorshaha Diyargarowga COVID-19 ayadoo la waafajinayo [Talooyinka Goobaha iyo Kireysashada Doomaha](#) si hawshu u socoto.

Kireysiga Qalabka

1. Kireysiga qalabka madadaalada waa la oggol yahay haddii qalabka si fiican loo nadiifin karo mar kasta oo qof isticmaalo. Tusaale ahaan, doomaha yaryar, kuwa togagga, kuwa kalluumeysiga, baaskiillada, doomaha guryaha ah, iyo baabuurta guryaha ah (RVs) waa la kireysan karaa haddii ay jiraan habraac lagu nadiifinayo qalabkaas oo dhan – sida loox istaag lagu wato ulaha doonta, jaakkadda dabaasha ama koofiyado – mar kasta oo la isticmaalo/laga kireeyo qof cusub.
 - Nadiifinta “alaabada yaryar,” sida jaakkadda dabaasha ama boorsada dhabarka, dhib gaar ah ayaa lagala kulmi karaa. Kirada noocaas ah waa la oggol yahay haddii ay jirto habraac ah nadiifin fiican ama qalab ku filan oo la isticmaali karo marka aan “ciriirku jirin” muddo ah 72 ama in ka badan mar ka isticmaalo si loo yareeyo inuusan faafin COVID-19. Eeg barta intarnetka ee [Ururka Jaakkadda Dabaasha](#) tusaale ahaan taxaddarka nadiifadda.
 - Nadiifinta qalabka la soo kireysto sida doomaha guryaha ah ama RVs, waa inay raacaan [Talooyinka Ku-meelgaarka ah ee Milkiileyaasha iyo Maamuleyaasha Hoteellada](#).
 - Goobaha waa in ay raacaan habraac ah baarista nadaafadda alaabta la keeno iyo kuwa la qaadanayo si loo yareeyo inaysan is taaban shaqaalaha iyo macaamiisha.

- Qalabka kirada qaarkood, sida doonta kalluumeysiga ama gaari-gacanta xeegada kuleylaha, waxaa caadi ahaan isticmaali kara dad badan. Marka la kireysanayo qalabkaas, waa in dadku kala fogaado si loo go'aansado qofka/haddii qalab la wadaagi karo. Kireysiga qalabka guryaha (sida, doomaha guryaha ah, RVs) waxaa wadaagi kara dad ka soo jeeda guryo kala duwan haddii la kala fogaan karo mar kasta. Sidaas oo kale waa in loo sameeyaa qalabka marka ay dadka isticmaalaya isu dhow yihiin (sida, gaari gacanka, doomaha yaryar gaariga xeegada kuleylaha, doomaha yaryar ee nafarka ah) haddii aan la sameyn caag muraayad oo kale ah oo loo dhaxeysiyo dadweynaha oo aysan boosask kala beddelan. Doomaha yaryar ee la kiresyto waxay qaaddaa laba ama saddex qofood oo ka soo jeeda guryo kala duwan, oo waxay ku xiran tahay tiradooda. Markaad shaki ku jirto, keliya waxaad bixin kartaa alaaboo kiro ah oo ay qaataan qoyska isku guri ku wada nool.
- Wixii tilmaamo ah oo hawsha la xiriira ama loo isticmaalo qalabka la kireysto waa in lagu bixiyo loona raacayo shuruudaha kala-fogaanshaha.



Saldhigaya iyo Xeelliyaada

1. Saldhigaya iyo xeelliyaada waa meelo laga dhigto goobo maqaasiin oo kale ah, doomuhu ay ku soo xirtaan, adeegyada hagaajinta doomaha, dadka kireysanaya iyo dadweynaha caadiga ah. Waxyaabahaas waxaa ka mid ah marka ay dadku iibsanayaan shidaal, markay albaabka xeebta u baahdaan, markay adeeg rabaan/dalbadaan wax kasta oo ah [Qorshaha Dedaalka Badqabidda MN](#), sida cuntada gacanta lagu qaato.

Teendho-sameysi

1. Goobo dadweyne ama kuwa gaar loo leeyahay ayaa laga yaabaa in ay u furan yihiin madadaalo ah teendho-sameysi haddii ay sameystaan oo ku dhaqmaan Qorshaha Dlyaargarowga COVID-19 iyagoo waafajinaya [Talooyinka Dibu-furidda Badqabidda Madadaalada Teendhada](#). Teendhooyinka oo la kala fogeeyo ayaa loo oggol yahay madadaalada teendho-sameysiga ah.
 - Goobaha lagu kala fogaanayo waa in teendho kasta meel laga mudo, balse waa inaysan noqon kuwa badan oo isku wada dhow.

- Goobaha fog waa in loo daayo dadka boorsada dhabarka oo weyn ama goob ah barkad, balse waa inaysan noqon kuwa badan oo isku dhow.

Wixii Macluumaaad Dheeraad ah

Haddii aad su'aalo ka qabto goobaha madadaalada bannaanka ah oo hadda la oggol yahay ama macluumaaadka khuseeya taloooyinaas, fadlan noogu soo dir boostada intarnetka ([email](#)). Fadlan ogsoonow: waan ka soo jawaabeynaa wixii codsi ama dalabaad ah oo ku saabsan is-beddelka shuruudaha iyo xayiraadda dhismeyaasha iyo madadaalada bannaanka inta uu jiro xanuunka faafaya ee COVID-19. Sidoo kale eeg [Ku Dedaala Badqabka MN](#) wixii macluumaaad dheeeraad ah ee dibu-furidda meherado badan iyo goobaha kale ee dadweynaha ee aan halkan ku qorneyn.

TALOOYINKA DADWEYNAHA

Wakhtiga bannaanka la aado faa'iido badan ayaa laga helaa. Waxaa fiican in dibadda loogu baxo madadaalo si fayoobi looga helo, loogu istareexo, looguna raaxeysto waxkhtiga asxaabta iyo qoyska. Si kasta oo ay ahaato, waxaa lagama maarmaan ah in la raaco talooyinka Minnesota Department of Health ama waaxda caafimaadka (eeg [Difaacidda Naftaada iyo qoyskaaga](#) iyo [Siyabaha lagu Yareeyo faafidda](#)) iyo Xarumaha Xakameynta Cudurrada (eeg [Goobaha Boogashada Beeraha Nasashada iyo Madadaalada](#)) iyo in bannaanka lagu dhaqmo waxyaabaha soo socda iyadoo bannaanka la joogo si loo difaaco naftaada iyo dadka kale, iyo si loo yareeyo faafidda COVID-19:



Waxyaabaha Tixgelinta Guud

1. Sida ay yihiin talooyinka gobolka iyo dowladda dhexe ee lagu yareynayo faafidda COVID-19 iyo si loo difaaco deriska, ayaa dadka Minnesota laga rabaa inaysan u bixin safar aan muhiim ahayn. Haddii aad safar lagama maarmaan ah ugu baahato madadaalo awgeed bannaanka, waxyaabaha soo socda ayaa kaa caawin klara faayruska:
 - Toos ugu safar goobta aad u socoto oo ha sii istaagin jidka iyo inaad meelo sii marto.
 - Sii qaado waxyaabaha aad u baahan tahay oo dhan.
 - Haddii aad jidka meel istaagto oo ka sii qaadaneyo shidaal, waa in aad wadato gafuur-xir nooc maro ah ama midaan maro ahayn.

**GOOBAHA NASASHADA IYO MADADAALADA, TALOOYINKA DHISMEYAASHA IYO
DADWEYNAYA**

- Dhaq gacmaha ama isticmaal aalkolada jeermiska ka dib markaad taabato meelaha dadku taabtaan (tuubbada gaaska, birta albaabbada, musqulaha bannaanka, iwm.).
 - Safar ha u bixin haddii aad xanuunsan tahay.
2. Iska sii hubso goobaha madadaalada dadweynaya ee u dhow gurigaaga. Haddii aad timaaddo beeraha nasashada, meel biyo leh, ama goob dadweyne oo madadaalo oo mashquulsan, meel kale ka sii aad. Meeshaasna waa inaad ku sameyn karto kala-fogaanshaha iyo inaad ku yareyn karto saameynta shaqaalaha iyo tasiilaadka kale. Sidoo kale, waxaa fiican in la aado wakhiyada ay cagtu yar tahay, sida bartamaha toddobaadka, goor hore ama goor dambe Sabtiga, Axadda.
 3. Haddii aad kireysato qalba – sida doon hal qof ulo kaxeysto ama baaskiil – soo qaado qalabka aad u baahaneyso jaakadda dabaasha iyo koofiyad.
 4. Taxaddar iyo feejignaan u yeelo markaad dadka la wadaageyso qalabka ama waxyaabaha kale, sida miisaska iyo meelaha la fariisto. Iska filo inaan qalabkaas jeermiska laga nadiifin. Dhaq gacmahaaga ama isticmaal aalkolada jeermiska mar kasta oo aad taabato waxyaabo dadka ka dhaxeeya.
 5. La soco calaamadaha jidadka ee sheegaya farriimaha muhiimka ah ama jahooyinka ama isticmaalka goobta.
 6. Gacmaha ku dhaqo mar kasta biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii aadan heli karin saabuun iyo biyo, raadso aalkolada gacmaha jeermiska ka disha oo ugu yaraan gaareysa 60% aalkolo. Gaarsii gacmahaaga meel kasta oo si fiican isugu rug ilaa ay qallalaan. Gacmahaaga oo aan nadiif ahayn ha ku taaban indhaha, sinka, iyo afka.
 7. Qof kasta oo lagu arko calaamadaha COVID-19 (sida qansho, qufac, ama neefta oo adkaata) waa inay guryaha joogaan oo aysan dibadda u soo bixin. Wixii macluumaad ah, eeg Waa la Sameynayo Markaad Jirran Tahay ee CDC iyo Gobolka Minnesota qoraalkiisa Habka Calaamadaha Baarista Shakhsiga.
 8. Raac shuruudaha gafuur-xirkha Minnesota. Laga bilaabo 25-kii Julaay, 2020, dadka Minnesota waxaa shuruud looga dhigay xirashada gafuur-xirkha mar kasta oo ay ku jiraan gudaha meheradaha iyo goobaha korka ka xiran sida uu dhigayo Amarka Wareegtada 20-81. Intaas waxaa sii dheer, shaqaalaha bannaanka u soo baxaya waxaa shuruud ah in ay xirtaan gafuur-xir marka aysan u suuroobeyn in ay dadka kala fogaadaan.
 - Amarka Wareegtada ah waxaa ka reebban dadka aan gafuurkooda ama wejigooda waxba ku xiran karin caafimaadkooda jirka, dhimirka ama sabab kale awgeed. Waxaa kale oo jira in marmar si ku meel gaar ah la isaga dhaafo in gafuurka wax lagu xирто ama meelo aan la iska rabin in gafuurka la xирто. Tusaale ahaan, dadku si ku meel gaar ah ayey gafuur-xirkha isaga furi karaan marka ay dad badan oo ka fog wax tusayaan, markay wax cunayaan, ama marka ay la hadlayaan dadka dhegaha la' ama dadka dhegaha culus.

- Gafuur-xirka wejiga waa wax si adag la isaga rabo, laakiin shuruud kuma aha dadka bannaanka u jooga ciyaaro iyo madadaalo marka aysan suuroobeyn ama ay dadka ku adag tahay kala-fogaanshaha.
 - Gafuur-xirka wejiga **LAGUMA beddelan karo kala-fogaanshaha**.
 - Wixii macluumaad dheeraad ah ka eego Shuruudaha Gafuur-xirka Wejiga iyo Talooinka Amarka Wareegtada ah 20-81 iyo Qalabka Difaacidda Shaksiga ah ee MDH (PPE).
9. Iska sii ogow macluumaadka ugu dambeeya ee goobaha dadka u furan. Beeraha iyo dhulka nasashada ee ay DNR maamusho, ka eego Barta Intarnetka ee DNR ama xarunta macluumaadka ee DNR kala soo xiriir (651-296-6157 ama 888-MINNDNR (888-646-6367)).
10. Fadlan ogow in wax kasta oo bannaanka loo aado ay waafaqsan yihiin Qorshaha Dedaalka Badqabidda MN iyo talooinka oo la raaco, sida goobaha madadaalada ee shuruud ahaan aan loo oggoleyn in la furo, xataa haddii aysan jirin xayiraado deegaan oo gaar ahaaneed oo lagu yareynayo waxyabaha la sameyna ama in la xiro goobahaas ay masuulka ka yihiin. Ka hor intaan la aadin goobaha madadaalada, iska hubso oo kala hadal milkiilaha/shaqaalaha inaad ka xaqijiso in ay meeshu furan tahay iyo in ay furan tahay qeybtii aad u timid.

Kala-fogaanshaha xilliga Madadaalada Bannaanka

1. Waa in la raaco kala-fogaanshaha (oo ah ugu yaraan 6 fiit dadka aan isku guri ku nooleyn). Arrintan ma khuseyso beeraha nasashada iyo wadiiqooyinka lugeynta oo keliya – waxa kale oo ay muhiim u tahay goobaha doomaha, kalluumeysiga, dhulka ugaarsiga, iyo mar kasta oo guriga laga baxo.
2. “Dadka guriga” macnaheedu waa dadka si joogto ah isku meel ugu wada nool, sida in ay guri wada kireystaan ama meel la mid ah inay wada deggen yihiin.
3. Haddii aysan macquul ahayn in lagu kala fogaado goobaha bannaanka ah ee hawlahaa madadaalada, markaas waxa keliya ee isla baashaali kara waa dadka isku guri ku wada nool.
4. Waa inaysan dadku isla raacin hal gaari markay madadaalo wada aadayaan dad aan la nooleyn.
5. Meelaha cagtu ku badan tahay yaan la isugu imaan, sida albaabka, barxadaha, goobaha daawashada la istaago, kalluumeysiga, doomaha ama kaalimaha shidaalka.
6. Eeg talooinka ka hadlaya Dedaalka Badqabidda Xilliga Ciyaaraha Fudud iyo Isboortiga.

Tartanka iyo Kulammada Bannaanka

1. Talooyinka loogama hadlayo isboortiska/ciyaaraha fudud ee kooxaha dhallinta iyo dadka waaweyn; fadlan waxaad eegtaa Talooyinka Dedaalka Badqabidda Ciyaaraha Kooxaha.
2. Madadaalada bannaanka ee aan ahayn isboortiska/ciyaaraha fudud ee kooxaha dhallinta ama dadka waaweyn, waxaa laga qeybgali karo waa oo keliya koob horyaal ah, naadi, ama tartan:
 - Dadka u oggolaanaya in ay mar kasta kala fogaadaan intay ciyaarayaan.

- Waa inaysan kulanka ku lug lahayn dad ka badan 25 qof (oo ay ku jiraan dadka imaanaya, abaabuleyaasha, shaqaalaha iyo dadka daawanaya) hal mar iyo hal meel haddii uusan kulankoodu ka dhacayn goob dadweyne oo aan ahayn goob sax ah oo la xakameyn karo/tirada dadka ama dad loo diyaariyey/calaamadiyey kuraas, iyo
- Waa in shuruud looga dhigo daawadeyaashu in ay kala fogaadaan, waana inaysan ka badan dadka tirada dadka kulmaya, iyo inay raacaan shuruudaha gafuur-xirkha Minnesota.

Tusaaleyaasha hoose ujeedkoodu waa sawirro oo keliya. Ma aha liis dhammeystiran oo ay ku qoran yihiin munaasabahda waxaa beddeli kara sharciyada deegaanka iyo firaaqada dhismaha:

- Tartan kalluumeysi ama koox marar badan wax wada sameyneysa oo meesha u baahan waa inaysan ka badan inta loo oggol yahay, waa inay sameeyaan sharchiyo ay dadka kula kulmaan, meelo la isku diyaariyo, ama wixii ah bixinta abaalmarin iyagoon dhaafeyn tirada loo oggol yahay caddadka meesha/goobta, oo waa in ay kala fogaadaan.
 - Tartanka xeegada kuleylaha oo lagu kala fogaanayo iyadoo ay dad badan ciyaarayaan ama in shaashad lagala socdo kuraas horay u jeeda, iyo in wixii ah abaalmarin aysan dadku dhaafeyn tirada dadka iyadoo la kala fogaanayo.
 - Tartanka baaskiilka ama mootooyinka waa in la sameeyo iyadoo la kala fog yahay (oo waa in ay kala fog yihiin dadka tartamaya); waa inaysan jirin meel biyo afka looga cabbayo oo ay isugu imaan karaan dad ka badan 25 qof halkii mar iyo hal goob; iyo in la iska hubo, kuraasta horay u jeeda, iyo qaadashada abaalmarin hab si kale ah.
3. Waa inaadan martigelin ama la aadin goob ay isugu imaanayaan dad ka badan 25 qof haddii aysan ahayn dad aad isku guri ku wada nooshihiin. Kulammadaas waxaa ka mid ah cunto fantasyo bannaanka loogu cuno, sababtoo ah kulammada noocyadaas ah ayuu ku faafi karaa COVID-19.

Doon-wadasho

1. Marka baashaal ahaan la sameynayo doon-wadasho:
 - Doon-wadasho waxa keliya oo wada sameyn kara dad isku guri ku nool.
 - Haddii aad dad aan kula nooleyn la raacayo doon, waa in dadka la yareeyo si ay u kala fogaadaan mar kasta lix-fiit dadka aan isla nooleyn, waxa ayse ku xiran tahay doonta muggeeda iyo inta ay le'eg tahay.
 - Waa in doomaha xataa la kala fogeeyo lix-fiit. Doomo la isla jiidayo ama loox lagu tartamayo lama oggola.
 - Marka la furanayo/la raacayo doomo taagan oo diyaar ah, dadku ha kala sugaan si ay marba qaar u baxaan oo waa inaan la isku dhawaan.
 - Waa in laga feejignaado xaaladaha biyaha oo meelaha ay ka baxeysa ayaa iska beddeli kara sannadihii hore. In kastoo meelaha ay maamusho DNR ay yihiin kuwa furan, meelo kale oo dadweyne ama gaar loo leeyahay ayaa laga yaabaa.



Teendho-sameysi

1. Goobo dadweyne ama kuwa gaar loo leeyahay ayaa laga yaabaa in ay u furan yihiin madadaalo ah teendho-sameysi haddii ay sameystaan oo ku dhaqmaan Qorshaha Dlyaargarowga COVID-19 iyaga oo waafajinaya [Talooinka Dibu-furidda Badqabidda Madadaalada Teendhada](#).
2. Waxa kale oo teendha-sameysiga loo oggol yahay meelo kala fogfog.
 - Goobaha teendhada kala fogfog waa teendhooyin kelikeli ah, balse waa inaysan noqon kuwa habeenkii loogu seexdo.
 - Goobaha fog waa in loo daayo dadka boorsada dhabarka oo weyn ama goob ah barkad, balse waa inaysan noqon kuwa habeenkii loogu seexdo.
3. In kastoo dhulka teendhada laga dhisto la oggol yahay in la furo, waxaa laga yaabaa in aysan runtii furneyn shaqaalaha oo ku yar awgeed ama waxyaabo kale. Iska hubso in aad baarto goobaha runtii furan inta aadan aadin ka hor.
4. Si aad u xaqiijiso teendho-sameysi badqabid iyo raaxo idii leh adiga iyo dadka kale:
 - Qorshe sameyso. Marka ay ku suuroobeyso, dalab sii sameyso oo ruqsad sii iibso, qoryaha dabka, baraf iyo waxyaabaha kale ku sii iibso intarnetka ama khadka taleefanka ka hor intaadan bixin.
 - Isku-filnow. Tusaale ahaan, adigoo diyaarsan imow oo soo qaado saabuun, aalkolada jeermiska lagu dilo, midda gacmaha lagu nadiifiyo, gafuur-xir, xaashiyo waaweyn/istaraashooyin iyo xaashida musqusha, si aysan kuugu yaraan waxyaabahaas muhiimka ah.
 - Xusuuso kala-fogaanshaha. Sameyso teendho ah—qolka jiifka, gees dab lagu shito oo wax lagu cuno, — si aadan ugu dhawaan teendhooyinka kuu dhow oo ay ku jiri karaan dad ka yimid guryo kale. Dadka aydناan wada nooleyn marka keliya ee aad teendho la wadaagi karto, nooc kasta ama RV waa markaad mar kasta kala-fogaaneysaan. Kala-fogaanshaha waa in lagu sameeyo musqulaha, goobaha la isugu imaado, meesha dabshidka, wadiiqooyinka ugeynta, ama meel kasta oo kale oo lagula kulmayo dad guryo kale ka yimid.
 - Ogow intaadan bixin ka hor. Musqulaha qaar ama qubeyska ayaa laga yaabaa in aysan furneyn; sidoo kale ayaa waxyaabaha dadku wadaago, teendhada weyn ee duurka lagu wada cunteeyo

ama wax lagu wada daawado. Macluumaad ka eego intarnetka ama taleefan kula xiriir goor hore si aad isaga ogaato waxa aad ka sii filan karto markaad aaddo.

- Raac sharciyada. Raac sharciyada iyo tilmaamaha, hadday qoran yihiin haddii afka lagaaga sheego.

Si Kooban

Annagoo oo dhan waajib ayaa na saaran inaa difaacno nafteenna, qoysaska iyo dadka reer Minnesota si uusan ugu dhicin COVID-19. Marka la raaco Qorshaha Dedaalka Badqabidda MN iyo talooyinka oo dhan, bannaanka si fiican ayaa loogu raaxeysan karaa iyadoo aan la himaameyn caafimaadka dadweynaha, si loo yareeyo faafidda COVID-19, iyo yareynta dhib kale in la dul saaro deegaan kasta habsamida daryeelka caafimaadka ee Minnesota.

Wixii Macluumaad Dheeraad ah

Su'aalo ma ka qabtaa macluumaadka halkan kuugu qora? [Halkan farriin noogu soo dir](#). Fadlan eeg [Dedaalka Badqabidda MN](#) wixii macluumaad dheeraad ah ee dibu-furidda meherado badan iyo goobaha kale ee dadweynaha ee aan halkan ku qorneyn.

Macluumaadyo

Talooyinka Beeraha Nasashada iyo Madadaalada (CDC) Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortegidda Cudurrada – www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/index.html

Talooyinka (CDC) Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortegidda Cudurrada – cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/park-administrators.html

Saabuunaha iyo Nadiifinta Jeermis-dilidda ah ee ay ku talisay EPA – epa.gov/coronavirus/guidance-cleaning-and-disinfecting-public-spaces-workplaces-businesses-schools-and-homes

Talooyinka ku mealgaarka ah ee Milkiileyaasha iyo Maamuleyaasha Hoteellada – health.state.mn.us/diseases/coronavirus/lodgingcleaning.pdf

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota Department of Health – health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html

Adeegga Beeraha Nasashada Dalka Akhbaarta Koroonafaayrus – nps.gov/aboutus/news/public-health-update.htm

Ururka Beeraha Nasashada iyo Madadaallada – nrpa.org/our-work/Three-Pillars/health-wellness/coronavirus-disease-2019

Wareegtooyinka Amarrada Guddoomiyaha Gobolka – mn.gov/governor/news/executiveorders.jsp

Baarista Calaamadaha Hore ee Gobolka Minnesota – mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/is-it-covid

GOOBAHA NASASHADA IYO MADADAALADA, TALOOYINKA DHISMEYAASHA IYO
DADWEYNAHA

Wareegtooyinka Amarrada Guddoomiyaha Gobolka – mn.gov/governor/news/executiveorders.jsp

Dedaalka Badqabidda ee Stay Safe MN – <https://staysafe.mn.gov/>

Macluumaadka Qofqof ahaaneed iyo Qoysaska – <https://staysafe.mn.gov/individuals-families/index.jsp>

Macluumaadka Meheradaha iyo Ururrada – <https://staysafe.mn.gov/industry-guidance/index.jsp>

Akhbaaraadka Karoona Faayrus ee Wakaaladda Dhirta Mareykanka – fs.usda.gov/about-agency/covid19-updates

Macluumaadka Xiriirka Dadweynaha ee CDC – www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html

Talooyinka Nadaafadda iyo Jeermis-dilidda Dhismeyaasha ee CDC – www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html

Macluumaadka Meheradaha iyo Goobaha Shaqada ee CDC – www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html

Macluumaadka COVID-19 ee Ciidanka Xeebaha Mareykanka – www.uscg.mil/coronavirus

Talooyinka Nadaafadda Jaakadaha Dabaasha ee Ururka Badqabidda Doon-wadashada – safeboatingcampaign.com/news/covid-19-cleaning-and-storing-your-life-jacket/



Minnesota Department of Natural Resources | mndnr.gov | 651-296-6157
500 Lafayette Road, St. Paul, MN 55155

Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka Minnesota) | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Kala Xiriir info.dnr@state.mn.us ka codso qoraal ah nooc kale.

07/27/2020