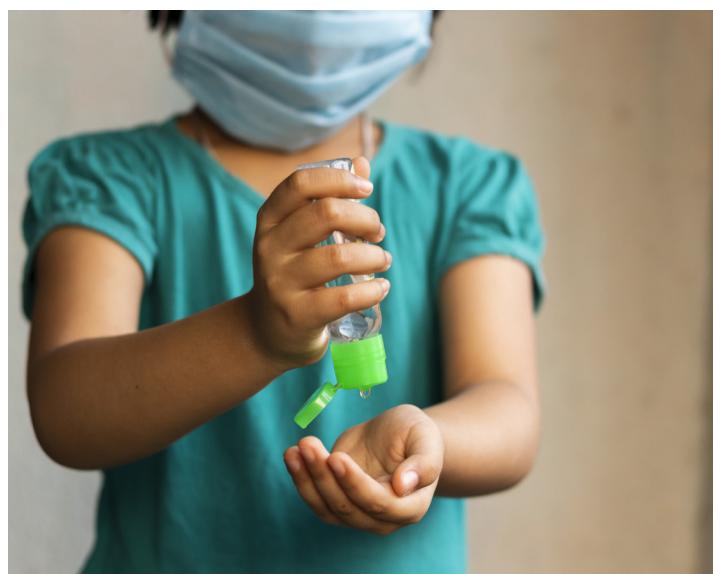
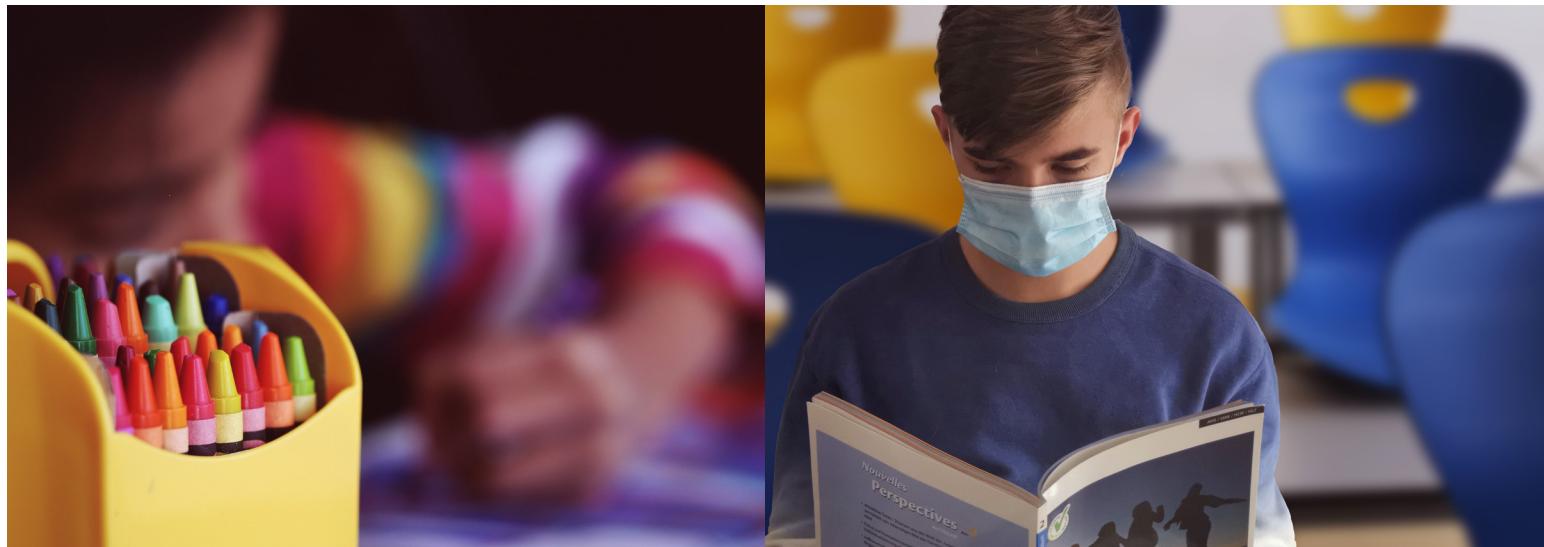




#HealthyAtSchool

Habraac ku saabsan Filashooinka Badbaadada
yo Hababka Caafimaad ee ugu habboon ee
Iskuullada Kentucky (K-12)

Habraac Ku-Meel Gaar ah oo ka billaabanyaya Juun 2020



Tusmada Habraaca

Guudmar

Sidee Habraacan loo dejiyey?.....	3
Maxay Tahay Sababta Tallaabooyin Badbaado Caafimaad Hadda	
Loogu Baahan Yahay?	4
Sida loo isticmaalo Qorshayaashan Badbaado iyo Habraacyada ugu Wanaagsan.....	5

Filashooyinka Badbaadada iyo Hababka Caafimaad ee ugu habboon

Ka Fogaanshaha Dadka	6
Dhar waji dabool ahaan loo isticmaalo, Siyaasadaha Caafimaad ee	
Iskuullada iyo Qalabka Ilaalinta Qofka.....	9
Baaritaanka iyo Ka Saarista Iskuulka	13
Arrimaha la xiriira nadaafadda iyo deegaanka	17
Xariir raadin	23

Sidee Habraacan loo dejiyey?

Barasaabka Kentucky Andy Beshear waxa uu qaaday tallaabo degdeg ah si uu reer Kentucky uga badbaadiyo xannuunka COVID-19.

- Maars 6: wuxuu ku dhawaaqay xaalad degdeg ah.
- Maars 12: Wuxuu ku taliyay in dhammaan muraaqibinta iskuullada ay joojiyaan kulamada tooska ah ee ay ardayda la yeelanayaan.
- Abriil 20: wuxuu kula taliyay muraaqibinta iskuullada inay albaabbada isugu dhuftaan iskuullada inta ka harsan xilliga sanad dugsiyeedka.
- Abriil 21: wuxuu billaab 'Caafimaadka Shaqada' oo ah hindise lagu caawimayo dhaqaalaha Kentucky inuu si tartiib tartiib ah dib ugu furmo.

Si loo sameeyo habraac ku saabsan dib u billaabidda waxbarashadii fool-ka-foolka ahayd xilliga dayrtan, Waaxda Waxbarashada ee Kentucky iyadoo la kaashanaysa Xafiiska Barasaabka, waxay ku dhawaaqday samaynta Guddiga Sii Wadidda Waxbarashada taariikhda marka ay ahayd Maars 16. Guddiga waxaa hoggaamiya Barasaab Jacqueline Coleman, oo sidoo kale haya xilka Xog-hayaha Waxbarashada iyo Horumarinta Shaqaalaha ee Golaha Wasiirrada. Kooxda waxaa xubno ka ah wakiillo ka socda iskaashatooyinka waxbarashada ee Kentucky, hay'adaha bahwadaagta waxbarashada, Ururka Guddiga Iskuullada ee Kentucky, Ururka Macallimiinta iyo Waaliddiinta Kentucky, Ururka Waxbarashada Kentucky iyo Ururka Ciyaaraha Fudud ee Dugsiyasada Sare ee Kentucky iyo sidoo kale Telefisihinka Waxbarashada Kentucky, Guddiga Waxbarashada ee Gobolka Koonfurta iyo koox afar xildhibaanno ah oo kala aragti duwan. Guddiga wuxuu diiradda saaraa bixinta macluumaad waqtiyaysan, cilmibaaris iyo macluumaad kale oo la siiyo degmooyinka iskuullada Kentucky ee la tacaalayo xirnaanshaha iskuullada ee aan horey loo arag iyo sida si badbaado leh dib loogu furi karo iskuullada iyada oo lagu jiro COVID-19.

Filashooyinkan badbaadada ayaa la qoray iyadoo gacan laga helayay Guddiga Sii Wadidda Waxbarashada iyo sidoo kale Xafiiska Barasaabka, Waaxda Caafimaadka Guud, Waaxda Waxbarashada Kentucky, Golaha Wasiirrada ee Waxbarashada iyo Horumarinta Shaqaalaha iyo Golaha Wasiirrada Caafimaadka iyo Adeegyada Qoyska. Inta lagu guda jiray geeddisocodkan, saamiileyda ka socotay dhammaan qaybaha kala gaddisan ee waxbarashada ayaa lala xiriiray si ay taladooda iyo waaya-aragnimadooda ugu biiriyan.



Maxay Tahay Sababta Tallaabooyin Badbaado Caafimaad Hadda Loogu Baahan Yahay?

Xannuunka COVID-19 waa xaalad degdeg ah oo saameeyey caafimaadka dadweynaha, kaas oo ku faafay dacallada Kentucky isla markaasna saameeyey dhammaan da'aha kala duwan. Aqoon sayniseed oo ku saabsan fayraskan cusubi ayaa wali si tartiib tartiib ah u soo ifbxaxaysa. Habraacyada soo socda waxay ku salaysan yihiin waxa laga yaqaanno yaraynta halisaha ku xeeran gudbinta cudurka ee Barwaaqosooranka si loo badbaadiyo dhammaan dadweynaha. Waa lagama maarmaan badbaadinta ardayda iyo shaqaalaha ka hawlgala xarumaha caafimaadka si loo yareeyo inuu cudurka ku faafo deegaankan isla markaasna loo xaddido faafiddda COVID-19 ee bulshada dhexdeeda.

Xannuunka COVID-19 wuxuu aalaaba ku gudbaa marka qofku xiriir toos ah la yeesho dhibcaha neefsashada uga soo baxa dadka xannuunka qaba. Qofka qaba xannuunka waxaa laga yaabaa inuusan qabin calaamado ama uusan lahayn qandho (Ka wayn 100.4), qufac, calaamado jirro caloosha ah (shuban ama matag), firiic cusub ama dareenka dhadhanka ama urta oo ka tagta. Calaamadahan kama duwana fayrasyada kale ee caabbuqa leh, haddana way adag tahay in baaritaan la'aan la dejyo qorshe lagu dabooli karo cawaqaqibka. Ujeeddada Waaxda Caafimaadka Dadweynaha Kentucky waa samaynta **qorshayaal badbaado** oo ku salaysan tallaabooyinka muhiimka ah ee lagu dhimi karo gudbinta cudurka. Waxaa tallaabooyinkan ka mid ah:

- Ka Fogaanshaha Dadka
- Baaritaan caafimaad, Iskuul ka Reebis & Raadinta Dadka Xiriirka la yeeshay qof cudurka qaba
- Qalabka Ilaalinta Qofka, oo ay ku jiraan Maaskarooyinka Wajiga
- Arrimaha la xiriira Nadaafadda, Deegaanka iyo Warshadaha

Waa in la diyaariyaa qorshayaal la badbadali karo si wax looga qabto arrinta la xiriirta xaadiritaanka iskuulka, xiritaanka iskuullada, iyo u gudbidda habab onlayn oo wax lagu baran karo. Badbaadada dhammaan ardayda iyo shaqaalaha, iyadoo la horumarinayo deegaan waxbarasho oo aad u wanaagsan, waa mid lagama maarmaan ah.

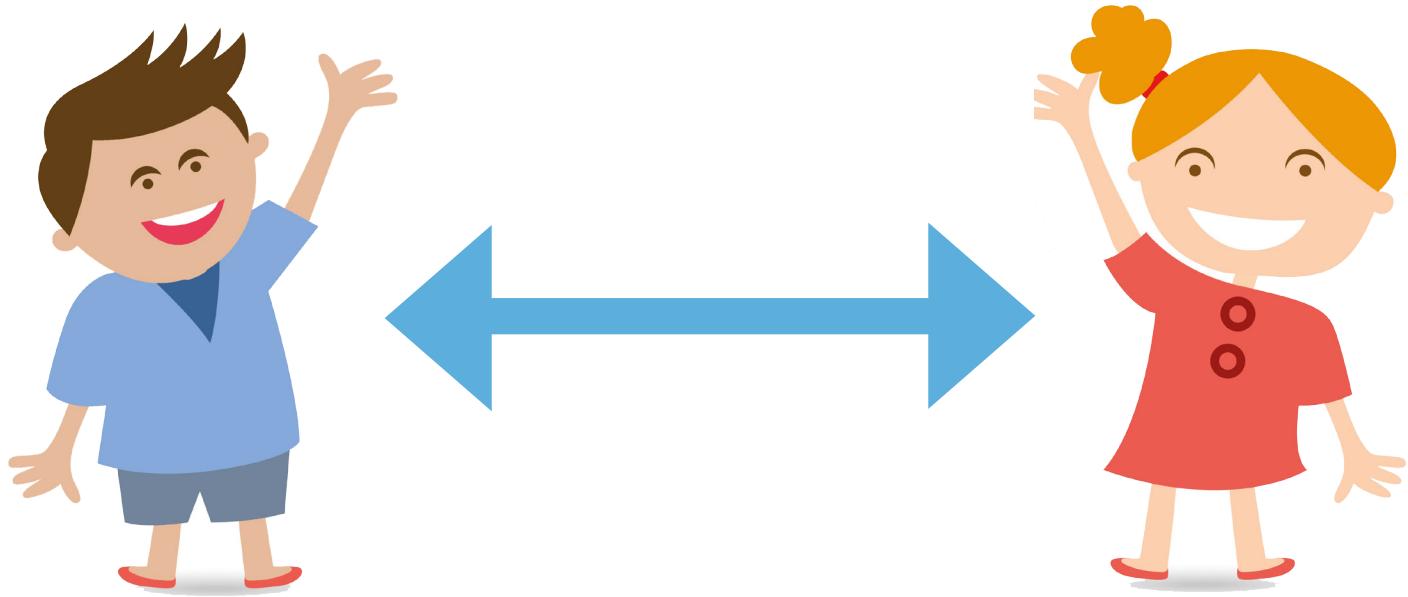
Sida loo isticmaalo Qorshayaashan Badbaado yo Habraacyada ugu Wanaagsan

Habraacyada ay tahay in la raaco ee ku taxan dukumintigan waxay u qaybsan yihii **qorshayaal badbaado** oo ay tahay inay iskuullada hirgeliyaan, hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky. **Habraacyada ugu wanaagsan** waa istiraatijiyad dheeraad ah oo ay iskuullada dooran karaan inay raacaan si ay u horumariyaan badbaadada ardayda iyo shaqaalaha.

Qorshayaasha badbaado ee soo socda waxaa si dhammaystiran loogu sharraaxay habraacan:

- Ka Fogaanshaha Dadka
- Dhar waji dabool ahaan loo isticmaalo, Siyaasadaha Caafimaad ee Iskuullada iyo Qalabka Ilaalinta Qofka
- Baaritaanka iyo Ka Saarista Iskuulka
- Arrimaha la xiriira nadaafadda iyo deegaanka
- Xariir raadin

Qayb kasta oo ka mid ah qaybahan waxaa ku jira liis faahfaahsan oo ku saabsan **qorshayaasha badbaadada** iyo **habraacyada ugu wanaagsan** oo ay uu wehliyo guudmar dhugasho ah oo loogu talagalay isticmaalayaasha da' yarta ah.



Ka Fogaanshaha Dadka

Ka Fogaanshaha Dadka wuxuu uga baahan yahay iskuullada deegaanka ee degmada inay dejijaan qorshayaal gaar ah oo la tacaalaya boosaska bannaan, shaqaalaha iyo khayraadka uu haysto iskuul kasta. **Qorshayaashan badbaado** waxay waafaqsan yihiin siyaasadaha ay soo daabaceen Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada (Centers for Disease Control & Prevention) iyo Hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO). Waa in mudnaan la siiyaa qorshayaal lagu jaangooyay iskuullada hoose dhexe iyo sare.



Qorshayaasha Badbaadada

Waa inay hirgeliyaan iskuullada hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky.

- Kala duwidda waqtiga imaanshaha iyo kala dirista ardayda.
- Siyaadi boosaska bannaan ee u dhaxeeyaa ardayda adiga oo dib u habaynaya fadhiga si boosas bannaan looga soo saaro ardayda dhexdooda, ugu yaraan lix fit amaba ka wayn.
- Haddii booska muuqdo ee iskuulka uusan oggolaaneyn iney kuraasta ardaydu isu jirsadaan 6 tallaabo, booska kuraasta ay u kala dheeraadaan si macquul ah ayna u baahantahay maaskaro xilliyada oo dhan ee fasalada loogu talagaley ardayda iyo shaqaalaha. Dhamaan kuraasta waa in la hagaajiyo sidaa daraadeeda kuraasta ardaydu waa iney hal jeho loo jeediyyaa.
- Naqshad ku abuur meel udhaxeysa ardayda/shaqaalaha iskana ilaala taabashada aan loo baahneyn ama dhaqdhaqaaqa adiggo ku guda jira 6 tallaabo ee shaqsiyadka isu jira.
 - Calaame sagxadda dhulka si loogu soo xasuusto goobaha oo isu jira 6 tallaabo ee waxbaridda.
 - Joogteey kala fogaanshaha bulshadaee 6 tallaabo ah waddooyinka goorta imaanshaha iyo bixida.
 - Joogteey kala fogaanshaha bulshadaee 6 tallaabo ah boobaha caadiga ah sida suulida qawayska ama sameey caqabadooyin u dhexeyso tuubooyinks/xadhkaha.

- Yareey cabirka fasalka si loo oggolaado koox arday ay u yareeyaan baahida suurtogalka oo loogu talagaley raadinta xariirka.
- Hagaaji fasalada/howlaha ee caadiyan u baahan arday badan si ay ugu lug yeeshaan shaqo taas oo sababi karto iney bulshada isu soo dhowaadaan, cariiri ama dhaqdhaqaqida iskuulka sida heesayaasha, fasalka jimicsiga, farshaxan, muusiko, iwm. Tani ma ahan in la reebo haddii masaafada iyo baahida faydhowrka la dhaqan geliyo.
- Yareey isku cariiriga meelaha caadiga ah (xafiiska iskuulka, xafiiska kalkaaliyaasha, goobta xamuulka baska, iwm.)
- Reeb safarada bannaanka, usku imaashaha, iyo howlaha kale ee koox weyn si loo xakameeyo iskudarka ardayda ee meelaha balaaran ee la yaqaano. U hogaansan hagida hadda oo khuseysa isku imaatinika koox.
- Xaddid booqashada aan muhiimka ahayn ee agabka iskuulka.
- Hubi in ay ardaydu toos u aadan fasaladooda marka ay kayimaadan baabuurka si loogu hortago iney isugu imaadaan.
- Xaddid kala gudbinta udhexeysa barnaamiyada qaaska ah iyo shaqaalaha dugsiga. Sameey qorshe lagu xaddidaayo beddelka, macallimiinta ardayda, iyo qiimeyeayaasha; haddii ay macquul tahay, kalkaalayaasha waa iney ka shaqeeyaan hal iskuul.
- Sameey qorshe gaadiid ee baska taas oo kamid ah faaydhowrka, baaritaanka, iyo qorshaha kala fogaashaha bulshada oo kamid ah:
 - Dhaaf kursiga ugu horeeyo kana dambeeyo darawalka.
 - Xirashada maaskaraha marka la wado baska waa **badbaadada la rajeynaayo** ilaama daawo ay ka xanibeyso.
- Xamuul kasoo saar xagga dambe ee baska hore usoo soco.
- Xamuul dejinta waa in uu kasoo bilaawda xage hore una soco xagga dambe.
- Qal qalooci fadhiga haddii baska aan buuxin.
- Lafadhiiso rakaabka usku xaafada aa tiihin.
- Fadhiisi rakaabka oo dhan (haddii ay suurtogal tahay).
 - Ardayda qaba walaac caafimaad, xasaasiyad, cudurka neefta waa in loo qorsheeya iney fadhiistaan kursiyada hore ee baska oo daaqadoodana kor kutaalo.
- Waxbarasho/tabobar oo loogu talagaley wadayaasha baska ee sharciyada xamuul dejinta, ilaalinta gacmaha nafsad ahaan ilaamaaad taabato suunka siaad u dheelitirto, usu imaasho majirto, iwm.
- Ardayda waa iney fadhiyaan ilaa iyo waqtigooda ay bixikaraan laga gaaro si loo joogteeyo kala fogaanshaha bulshada.
- La isiguma imaan karo meel yar.
- Kormeerayaasha baska ama shaqaalaha waa iney xirtaan agabka ilaalinta shaqsiyaadka (maaskaro) marka la caawinaayo ardayda xiliga xamuulka la saaraayo ama laga dejinaayo ama suumankay u xiranyihiin.

Dhaqanka ugu wanaagsan - Aeelado dheeri ah oo ay dugsiyadu raaci karaan

- Kusoo rog caqabadooyin kamid ah galaaska iftiin gudbiyo miisaska soo dhoweynta iyo meelaha lamidka ah si la isaga ilaaliyo.
- Haddii kala fogaanshaha bulshada ay macquul ka ahayn kafateeriyada, cuntada fasalada ha lagu siiyo ama ardayda haka keensadaan cuntada kafateeriyada hana la imaadaan fasalada si ay u cunnaan. Ka warqaba ardayda xasaasiyada ku ah cuntada.
- Yareey isdhexgalka fool ka fool adigoo naqshadeynaya hal waddo qalka gaadiidka una sameynaya albaabo la hubo loo isticmaalaya soo galid iyo kabixid.

Hal eegmo | Ka Fogaanshaha Dadka

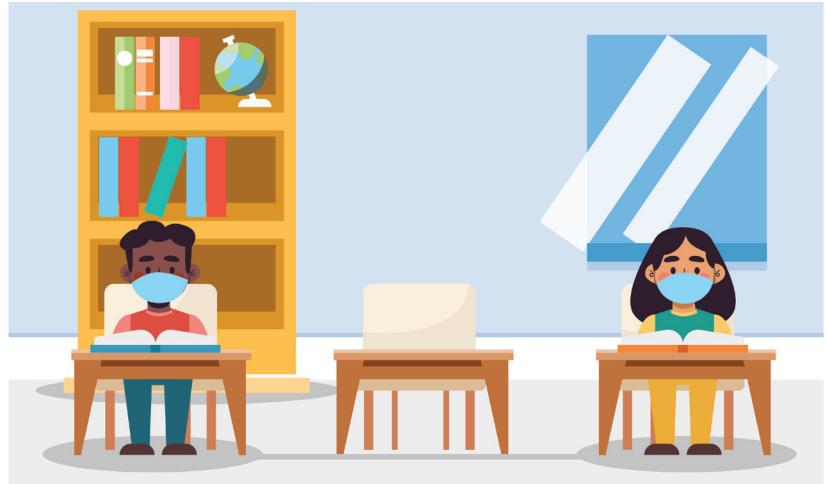


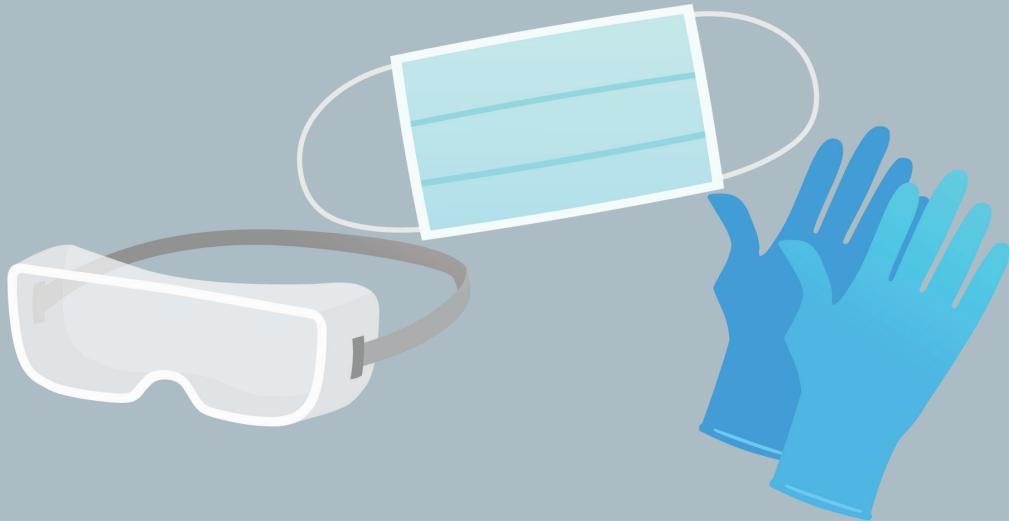
Baska korkiisa:

- Xamuulka gadaal kasoo saar horey u wad
- La fadhiiso caruurta yaryar
- Xiro maaskarahaada
- Ha fadhiisan darawalka gadaashiisa

Dugsiga dhexdiisa:

- Cabir fasal oo yar
- Qof kasta waxuu u jeesanayaan hal jiho
- Meel u dhixeyesa kuraasta
- Xiro maaskarahaada





Dharka wejiga lagu daboolo, agabka ilaalinta shaqsiyaadka iyo sharciga caafimaadka ee Dugsiga

Agabka ilaalinta shaqsiyaadka waxa kamid ah maaskaraha wejiga, gacmo gashiga iyo gaashaanka.



Qorshayaasha Badbaadada

Waa inay hirgeliyaan iskuullada hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky.

Sameey qorsheyaal dugsi oo lajirta luuqad wax lagu sheego akhlaaqda neefsashada iyo ilaalinta.

- Masskaraha wejiga waxa uu mamnuuca faafida fayraska xitaa haddii qofka qabo cudurka uusan lahayn astaamo:
 - Ardayda ka diiwaan gashan fasalka kowaad iyo wixii ka sareeya iyo shaqaalah waxa loogu baahan yahay iney maro wejiga ku xirtaan, ilaama daawo ahaan la iskga dhaafo.
 - Maaskaraha waa la iska furi karaa waqtiga lagu guda jiro fasalka haddii dhamaan ardayda iyo shaqaalahay kala fadhiyaan meel 6 tallaabo isu jirto waana uusan jirin qof kusocsoconaaya fasalka dhexdiisa.
 - Iisticmaal tilmaamaha CDC si aad u wargeliso ardayda, shaqaalahay iyo

qoysaska in ay si habboon u xirtaan wejiga. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/cloth-face-covering.pdf>

- Maaskaro/gashaanada waa iney xirtaan darawalada baska haddii aysan faragelinin caafimaadka iyo badbaadada darawalada.
- Dharka maaskarada ee shaqaalahay dhan iyo ardayda baska saaran (aanka ahayn ardayda baahida gaarka qabo) haddii isu jirka 6 tallaabo ee bulshada aan lagu dhaqmeynin marka baska la saaranyahay.
- Marka ardayda bannaanka joogaan aynu ujiraan 6 tallaabo kuwa kale, maaskaro looma baahno.

- Maaskaraha waa in:
 - Ugeli si aayar ah balse ugu raaxee dhinaca wejiga
 - Amaan ku qab xargaha misa dumaha dhegta
 - Ku dar lakabyo badan oo dhar ah
 - U oggolow neefsashada iyada oo aan la xaddidaynin
 - Awood u yeelo in laguu dhaqo oo aad mashiiinka qallajisada adiga oo aan waxyeello u geysan ama aan u beddelmin qaab ahaan
 - Dabool sanka iyo afka
- Iskuuladu waa inay horumariyaan habraac loogu talagalay maaskaro si loo hubiyo farriinta iyo sawirrada waji-xirka oo la socda xeerka labiska dugsiga.
- Iskuuladu waa inay horumariyaan qorshe lagu iibsanayo / loogu deeqayo maaskaro maro ah si loo siiyo ardayda ku timaadda bilaa maaskaro ama aan haysan wax ay ku daboolaan maaskaro.



Shuruucda Qalabka Ilaalinta ee Shaqsiyeed ee loo gudbinayo adeegyada daryeelka caafimaadka waxay u baahan tahay qalab kala duwan oo loogu talagalay ilaalinta dhammaan dhinacyada. Daaweynta ardayda qaba cudurka neefta waxay u baahan yihiin taxadar gaar ah. CDC waxay bixisay hagida hoosta:

Intii lagu guda jiray cudurkan COVID-19 faafa, daweynta neefta iyadoo la isticmaalayo neefsashoyaasha leh hawo-mareyaal (oo leh ama la' weji xirka ama maaskaro, marka loo eego arday kasta qorshooyinka daweynta gaarka ah) ayaa laga doorbidayaa daaweynta nebulizer markasta oo ay suurogal tahay. Iyada oo ku saleysan xog kooban, isticmaalka neefta neefta (oo leh ama leh ama kuwa leh marinno wejiga ama wejiga wejiga) looma tixgelin doono habraac-abuuris.

Sababo la xiriira helitaanka xogta oo kooban, ayaan la hubin in hawada ka soo baxday daawooyinka nebulizer inay yihiin kuwa faafa. Intii lagu gudajiray cudurkan COVID-19, daweynta nebulizer-ka ee iskuulka waa in loo qoondeeyo ardayda aan isticmaali karin ama aan marin u isticmaali karin (biyo-galeen ama aan lahayn weel ama weji-weji weji).

Isticmaalidda mitirrada socodka ugu sarreya, oo ay kujirto goobta iskuulka, waxaa ka mid ah daal xoog leh. Iyada oo ku saleysan xogta la heli karo oo kooban, gaaska xoogga leh looma tixgelin doono habraac-abuuris la xiriirta halista sii kordheysa ee gudbinta fayras ee keena COVID-19. Si kastaba ha noqotee, dadka qaarkiis qaba neefta, isticmaalka mitirka qulqulka ugu sarreysa waxay kicin karaan qufac.

Iskuuladu waa inay helaan qalab ilaalin shaqsiyadeed oo ku habboon (PPE) oo loogu talagalay shaqaalaha maamulo daaweynta nebulizer iyo mitirka socodka ugu sarreya ardayda qaba cudurka neefta. PPE si loo isticmaalo marka loo maareynayo daaweynta nebulizer ama mitirka socodka ugu sarreya ee ardayda qaba neefta waxay ka kooban tahay galofyo, caafimaad ama maaskaro waji iyo qalliiinka indhaha.

Shaqaalaha iskuulka waa in lagu tababaraa

- Goorta la isticmaalayo PPE
- Maxaa PPE loo baahan yahay
- Halkee PPE lagu kaydiyaa
- Sida si habboon loogu deeqo (gasho), u istcimaalo, oo loo xiro (laga baxo) PPE
- Sida si habboon laisaga fogeeya PPE la adeegsaday. CDC waxay haysaa macluumaad ku saabsan adeegsiga PPE.
- Shaqaalaha sidoo kale waa in lagu tababaraa sida loo maamulo daweynta nebulizer iyo mitirka socodka ugu sarreya.

Inta lagu jiro cudurkan COVID-19, haddii daaweynta nebulizer ama isticmaalka mitirka qulqulka ugu sarreya ay lagama maarmaan u tahay iskuulka ardayga, tirada dadka ku jira qolka waa inay ku koobnaadaan ardayga iyo xubinta shaqaalaha ee maareynaya daaweynta ama cabirka cabirka ugu sarreya. Haddii ay munaasib tahay, oo ku saleysan da'da ardayda iyo heerka bisaylkiisa, xubanaha shaqaaluhu waa ka bixi karaan qolka oo wuu soo laaban karaa markii daaweynta nebulizer-ka ay dhamaato. Ka dib daaweynta nebulizer ama isticmaalka mitirka qulqulka ugu sarreya, qolkani waa inuu maraa nadiifin joogto ah iyo jeermis-dilis. CDC waxay haysaa macluumaad ku saabsan sida loo nadiifiyo loona nadiifiyo iyo sida looga hortago weerarada neefta ee ay sababaan nadiifinta iyo jeermiska howlaha.



Qorshayaasha Caafimaadka Iskuulka waa inay kujiraan siyaasadaha xakameynta cudurka:

- Gacmo gashiga waxaa loo xirtaa:
 - Nadiifinta iyo fayadhowrka
 - Adeegga cuntada
 - Nidaamka caafimaadka iskuulka (tuubada kaadida, tuubbooyinka quudinta, iwm.)
- Hooy siinta macquulka ah oo loogu talagalay IEPs ama 504s oo ay ku jiraan maaraynta dawooyinka maalinlaha ah,

daawooyinka degdeggah (mudista cabirka mitirka, cirbadaha Epinephrine), dawooyinka ka hortagga ah, irbadaha insulinta, isbedelka booska ardayga, baahiyaha nadaafadda (duubista, isbedelka labiska, iwm.) Kuwaas oo ay ku jiraan adeegsiga:

- Maaskarka qaliinka
- Gaashaanka wajiga
- Gacmo gashi
- Joogtaynta masaafada 6 da tallaabo ee daryeelka markii ay macquul tahay.
- Sii wad inaad ku dhiirrigeliso ardayda iyo shaqaalaha inay daboolaan qufacooda iyo hindhisada adiga oo ku qufaca xusulka ama ku daboolaya tiish. Ku rid unugyada la isticmaalay dambiisha qashinka.
- Tixgalinta adeegyada caafimaadka ee loo wareejin karo faragelinta tooska ah sida daaweynta hadalka.
- Kaydinta dawooyinka (laba jeer xiran) fasalka gudahiisa AMA si amaan ah loogu keydiyo xafiiska hore oo ay go'aamiyeen goobta iskuulku:
 - Maamulka shaqaalaha aan tababbar iyo shati u laheyn AMA shaqaale kalkaaliye caafimaad oo dugsiga ah
 - Tababar ikhtiyaar ah iyo kormeer shaqaalaha iskuulka ee aan shatiga laheyn ee tababaran (qiimeynta masaafada ee looga baahan yahay hubinta xirfadaha)
 - Dib u eegista diiwaanada daawada qaabka elektirooniga ah
- Kala-soocidda taleefanka ee kalkaaliyaha caafimaad ee iskuulka ee qiimaynta jirada / dhaawaca ama daaweynta.



Hal eegmo | Dharka wejiga lagu daboolo, agabka ilaalinta shaqsiyaadka iyo sharciga caafimaadka ee Dugsiga



Xirashada Maskar kaaga:

- Waa inay daboosho afkaaga iyo sinkaaga
- Ma aha toy
- Waa in la xirtaa wakhti kasta oo aad soconeysyo
- Waa inuu xirtaa qof walba oo fasalka koowaad iyo wixii ka sareeyaa ah



Baaritaanka iyo Ka Saarista Iskuulka

Qorshayaasha heerka iskuulka waxaa ka mid ah baarista astaamaha COVID-19 kahor soo-galitaanka iskuulka. Qaybo ka mid ah qorshahan waa inay ku jiraan adeegsiga heerka iskaashiga bulshada si wax looga qabto tallaabooyinka amniga ee ka baxsan xakameynta shaqaalaha iskuulka. Galitaanka iskuulka wuxuu ka bilaabmaa meesha ardaygu ka galo hantida iskuulka. Tan waxaa ku jira basaska iskuulka.



Qorshayaasha Badbaadada

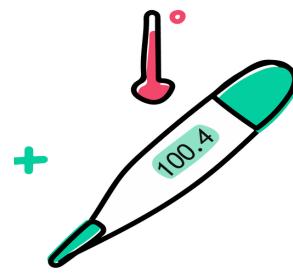
Waa inay hirgeliyaan iskuullada hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky.

- Waxbarashada bulshada ee:
 - Haddii ardaygu u yimaado iskuulka asagoo xanuunsan
 - Kala fogaanshaha dadka ee boostaajada
 - Shuruudaha gaadiidka
 - Shuruucda agabka ilaalinta shaqsiyed (xirashada maaskaraha).
- Hubinta heerkulka (heerkulbeegga-aan taabashada ubahnayn) ee loogu talagalay dhammaan ardayda iyo shaqaalaha barta gelitaanka hantida iskuulka. Si loo raaco baska iskuulka, waalidku waa inay cadeeyaan subax walba in heerkulka ardayda uusan ka badneyn 100.4 marka la fulayo. Heerkulka ardayda ayaa dib loofirin doonaa markay tagaan iskuulka. Faham in

haddii ardayga laga helo dib-u-firinta inuu haysto heerkul ka sarreeya 100.4, ardayda iyo darawalka baskaas waxay ku lug lahaan doonaan raad raac haddii ardayga xumadda hayso laga helo inuu qabo COVID-19.

- Xubnaha shaqaalaha heerkulka qaadanaya waa inay isticmaalaan heer-kulbeeg aan taabasha u baahnay ah haddii la heli karo. Ma jiri doono akhrinta heerkulka afka ah si looga hortago fiditaanka fayras.
- Qofka shaqaalaha ahi waa inuu nadiifiyaa gacmaha kahor inta uusan taaban heerkulbeegga.
- Heerkulbeegga waa in la nadiifiyaa marka loo eego talooyinka soo-saareyaasha.

- Xeerarka caafimaadka iskuulka waa inay kujiraan tilmaamaha loogu talagalay waalidiinta inay ku hayaan ardayda guriga haddii ay la kulmaan wax ka mid ah shuruudaha ka-saarista ee COVID-19 ee hoose illaa caddeynta caddeynta. Shuruuddaasi waa inay ahaadaan kuwo loogu talagalay shaqaalaha.



Shuruudaha Ka-saarista:

Ardayda ama shaqaaluhu waa inay joogaan guriga AMA loo diro guriga haddii mid ka mid ah waxyaabaha soo socda dhacaan

- Heerkul ka sarreeya 100.4
- Qufac
- GI (matag / shuban)
- Furux cusub
- La kulanka kiiska COVID-19
48 saacadood gudahooda kahor inta aysan astaamaha soo muuqanin

ilaa heerka laga gaarayo ka-joojinta guriga. La xiriir waaxda caafimaadka deegaankaaga si aad u hesho hagitaan faahfaahsan.

- La tasho kalkalisada iskuulka hadii ka saarida aysan cadeyn.
- Ku dhaji saxiix tilmaamaha qof kasta oo galaya milkiyadda iskuulka INAYSAN GELI KARIN haddii ay laga helo mid ka mid ah shuruudaha Ka Saarista.



Shuruudaha karantiilka:

Waxaan ku talineynaa iskuullada inay yeeshaan meela loo qoondeeyay karantiilka ardayda jiran oo leh karti ay ku ilaalin karaan kormeerka dadka waaweyn ilaa ardayga uu ka qaadayo waalid, mas'uul ama qof u xilsaaran. Ardayda leh calaamadaha cudurka faafa waa in aan la isku darin. Xaqiji in ardaygu xiran yahay weji daboolka inta uu suaayo gaadiidka hadii aysan jirin sabab caafimaad oo arintan looga hortago.

- Shuruudaha Gaadiidka ee ardayga sida ugu badan ku dhici kara cudurada faafa si loogu doro:
 - Siduu ardaygu guriga ku yimaadaa haddii waalidku lahayn gaadiid.
 - Haddii uusan waalidku ka jawaabin wicitaannada gawaarida xamuulka ah, raac hab-raacyada loogu talagalay xaaladaha noocaas ah.
 - Ardayda looguma qaadi karo gurigooda baska iskuulka ayagoo xanuunsan.
- Ku Noqo Nidaamka Iskuulka:
 - Ku soo laabo iskuulka markii waaxda caafimaadka ee deegaanka ama bixiyaha ardayda ay siiyaan dukumiinti cadayn ah diiwaanka iskuulka.
- Nidaamka imaatinka ee dabacsan ee lagu wajahayo barashada masaafada ah markay ardaydu kali ku yihii / karantiil oo ay awoodaan inay kaqaybqaataan barashada masaafada.
- Tallaalada iyo Baaritaanada Caafimaadka Sanadlaha – waa shuruud lasoo waday
 - Imtixaanada dugsiga caruurta iyo fasalka 6aad waa inay noqdaan mudnaanta ugu sareysa ee imtixaanada
 - Iskuxirka guriga caafimaadka.
 - Ku darista araga iyo baaritaanka ilkaha.

- Baaritaanno tiro-badan oo ah halkii loo yaqaan 'KRS 156.160 iyo 702 KAR 1:160 waa in la daahiyo illaa qorshaha la dhammaystirayo sida loo yareeyo soo-gaadhista inta lagu jiro baaritaanka dhammaan dhinacyada.

- La soco Xaadiritaanka iskuulka ee isbeddelada / qaababka maqnaashada cudurrada faafa:
 - Samee nidaam kormeer ah oo lagu aqoonsanayo maqnaanshaha COVID-19 / Hargabka oo leh karti aad isbarbar dhig ku sareyso qiimayaasha / heerarka caadiga ah ee heerarka dugsiga gaarka ah.
 - Samee qorshe loogu talagalay xiritaanka iskuulka oo u gudub barashada masaafada marka heerarka maqnaanshaha ama heerarka cudur faafa ay kor u kacaan si loogu oggolaado xaddididda iyo fayadhowrka goobta dugsiga. Qorshayaashani waa inay lahaadaan tilmaamo gaar ah oo xidhitaanka iyo dib-u-furidda.



- Ku dar waxbarashada caafimaadka si loogu daro:
 - Dhiirrigelinta iyo sameynta farsamada gacmo-dhaqashada
 - Gacmo-dhaqashada waa inay dhacdaa:
 - Kahor iyo ka dib cunista
 - Kahor iyo ka dib isticmaalka musquusha
 - Marka gacmaha la wasakheeyo
- U isticmaal gacmo nadiifiye ikhtiyaarka shaqalahaa kormeer walbo
- Iisticmaalka nadiifiyaha gacmaha ee albaabka iskuulka, iyo kaydinta fican
- Nafaqada caafimaadka
- Firfircoonaanta jirka - waxbarashada caafimaadku waa inay ahaato mid u gaar ah si looga hadlo oo loo macneeyo macluumaadka fahamka ugu wanaagsan ee da'da kala duwan, ama baahiyo gaar ah sida luqadda, awoodda garashada, dhaqanka, iwm.

Dhaqanka ugu Fiican - Xeelado dheeri ah oo iskuulada laga yaabo inay doortaan inay raacaan

- Bixi isgaarsiinta xagga qoysaska ah (xaashiyaha tilmaamaha, joornaalada, warbaahinta bulshada) wixii ku saabsan waxqabadka dugsiga oo ay ku jiraan wejiga daboolashada si looga hortago faafitaanka fayraska, gacmo-dhaqashada saxda ah iyo farsamooyinka fayadhowrka gacmaha, iyo ku celcelinta kala fogeynta bulshada ee ka baxsan guriga. <https://covid19.ncdhhs.gov/materials-resources/social-media-toolkit-covid-19>
- Wuxaad siisaa xaashi tilmaamo leh shuruudaha ka saarista qoysaska si ay ugu wargaliyaan goorta aan ilmahooda loo dirin dugsiga IYO sidaa darteedna waxay si fican u fahmi doonaan sababta ilmaha loogu diri karo guriga haddii uu buuxiyo shuruudaha ka saarista.
- Xaqiji in siyaasada fasaxa bukaanka ay tahay hodannimo si shaqaalaha si ay u xoojiyaan joogitaanka guriga hadii ay jiran.
- Ku dhiirigeli ardayda inay joogaan guriga haddii ay jiran yihiin ayagoo joojinaya abaalmarinnada ku-tiirsanaanta imaatinka iyo qiimeynta.
- Ku asteey "iskuulku wuu ku caafimaad qabaa" digtoor, oo aan aheyn kalkaaliyaha iskuulka, oo ogolaada inuu noqdo qof. shaqaaluhu wuu garan karaa oo la xiriiri karaa hormarinta iyo / ama walaacyada iskuulka.
- Halkii caddeyn waalidnimo ee ardayga ay cabsi gelin lahayd marka ay saaran yihiin baska, ha la hubiyo heerkulka ardayga marka uu baska imanayo.
- Tababbarka darawalada basaska:
 - Haddii waalid / mas'uulku joogsado boostaajada, u dir ilmaha guriga haddii isagu / iyadu laga helo shuruudaha ka-saarista si loo hubiyo nabadgelyada ilmaha.
 - Haddii waalid / ilaaliye aan la heli karin, cunugga waa in looga qaadaa goobta iskuulka gaariga xamuulka.
 - Sameey aag Laisku karantiilo baska dhexdiisa masaafada ugu badan ee ardayda dhexdooda.
 - Xaqiji in ardaygu uu wato maaskarada lagu daboolo afka iyo sanka ilaa haday jirto xaalad caafimaad mooyee ee ardayga.



Fayadhowrka iyo Heerarka Deegaanka

Walaac laga qabo awgii in walxaha fayraska faafa ay ku soo degi karaan sagxad leh qufac, hindhiso, hadal iyo qosol, **talabixinta badbaadada** ee iskuulada inta lagu jiro xaaladdan caafimaad ee guud waa inay kujirtaa:



Qorshayaasha Badbaadada

Waa inay hirgeliyaan iskuullada hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky.

- Ku dheji calaamado dhammaan dhismaha iskuulka kuwaasoo dhiirigelinaya nadaafada gacanta iyo hab-dhaqanka nadaafadda neef-mareenka (daboolaya qufaca iyo hindhisada).
- Nadiifinta maalinlaha ah iyo jeermiska dhammaan xaruumaha iskuulka.
- Kala shaqeysyo waaxda caafimaadka deegaanka sidii aad u ogaato xirida iyo dib u furida.
- Kala tasho waaxda caafimaadka deegaankaaga barnaamijka caafimaadka deegaanka si aad u go'aamiso awooda hawo u helida fasalada. Markay macquul tahay, isticmaal waqtii waxbarid banaanka ah.



Nadaafadda Gacanta

- Diyaari qalabka nadiifinta gacmaha sida dhaqsi leh loo heli karo. Dhamaan musqulaha waa in laga kormeeraa inay leeyihiin had iyo jeer saabuun gacmeed iyo shukumaano ku filan ama qalabka qalajinta ee shaqeynaya.
- Nadiifyaha gacmaha oo ka kooban ugu yaraan 60% aalkolo ayaa loo isticmaali karaa marka saabuun iyo biyo aan diyaar aheyn.
- Raac falalka ka hortagga ee caadiga ah inta aad guriga joogtid iyo iskuulka, oo ay kujirto gacmo nadiifinta iyo iska ilaali taabashada indhaha, sanka, ama afka gacmo-dhaqi la'aan. Ku dhiirrigeli nashaadaaddan guriga ah.



Sida loo Nadiifiyo jeermiskana looga dilo

Nadiifinta maalinlaha ah iyo jeermis-ka-dilidda qolalka fasallada, jimicsiyada, musqulaha, qolofyada, kuraasta kafateeriyyada iyo tas-hiilaad kale ayaa muhiim u ah ka-hortagga faafitaanka cudurrada oo dhan, oo ay ku jiraan cudurrada faafa ee COVID-19 iyo hargab xilliyeedka. Waa in firo gaar ah la siiyaa meelaha taabashada sareeya, sida ilaha biyaha, barkadaha albaabka, wareejinta nalka, miisaska, kumbuyuutarrada, taleefannada, musqulaha, tubbada biyaha, musqulaha, qalabka wax lagu dhaqo, iwm. Waxa lagu taliyaa in la nadiifiyo sagxada kore ee la taaban karo waana in markasta jeermiska laga dilaa.

Dusha kore



- Dhammaan shaqaalaha waa in lagu tababaraa borotokoolka nadiifinta oo ay kujirto nadiifinta marka hore kafeynta iyo nadiifinta iyo u hogaansanaanta waqtiga shuruudaha xiriirinta iyadoo la raacayo liiska jeermiska nadiifinta ee la ansixiyay EPA. Haddii sagxaduhu wasakh yihiin, waa in lagu nadiifiyyaa iyagoo isticmaalaya saabuun ama saabuun iyo biyo ka-hortagga jeermiska.

- Si jeermiska loo dilo, kiimikada guriga ee la qasay, iskuqaska aalkolada leh ugu yaraan 70% aalkolo, iyo jeermis-diyeyaasha guryaha ee diiwaangashan EPA ee ugu caansan waa inay noqdaan kuwo waxtar leh.

- Iskuqaska laisku cadeeyo oo la barxay waa la isticmaali karaa haddii dusha sare ay ku haboon tahay. Raac tilmaamaha soosaaraha si aad qaab habboon ugu isticmaasho hawa ficana u hesho. Iska hubi badeecadu in aysan dhaafin waqtigeeda dhicitaanka. Weligaa haku qasin kiimikada laisku cadeeyo ee guriga iyo amooniya ama wax kale oo nadiifiye. Kiimikada aanan dhicin ayaa wax ku ool u noqon doonta coronaviruses-ka markii si sax ah loo-barxo.

Diyaarso iskuqaska laisku cadeeyo adigoo isku daraya:

- 5 qaado (1/3 koob) ayaa bedeli kara halkii galaan oo biyo ah
MISA
- 4 qaado ayaa bedeli kara halkii rubuc ee biyo ah

- Alaabada ay soo saarto EPA ee la soosaaray SARS-CoV-2 alaaboyinka jeermiska dila ayaa waxaa laga filayaa inay wax ku ool u noqdaan kahortaga COVID-19 oo ku saleysan xogta loogu talagalay in ay dilaan fayraska. (<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>). Raac tilmaamaha soosaaraha ee dhammaan waxyaabaha nadiifinta iyo jeermiska (tusaale ahaan, awoodooda, habka dalabka iyo waqtiga xiriirka).

- Meelaha jilicsan (dabacsan) sida sagxadaha roogaha leh iyo xargaha, ka qaad wasakhda muuqata haddii ay jiraan oo ku nadiifi nadiifyaha ku habboon ee loo adeegsado sagxyadaan. Haddii alaabada la karin karo, dhaq alaabada iyada oo la raacayo tilmaamaha soo saaraha oo la adeegsanayo meesha ugu habboon ee biyaha ah ee ku habboon waxyaabaha ka dibna si buuxda u qalaji sheyaashaan.

Macallimiinta iyo Shaqaalaha Maamulka



- Ku dhiiri geli nadaafadda wanaagsan ee gacanta adigoo astaamo ka bixinaya fasalada iyo xafisyada.
- Ka caawi shaqaalaha nadaafada adigoo si joogto ah u nadiifinaaya waxyaabaha had iyo jeer taabashada ku wasakhoowa fasalka / xafiska dhexdiisa sida miisaska, kuraasta guriga, qalabka farshaxanka, qalin-gooyaha, alaabada, calaamadaha, alwaaxyada cad, iyo alaabada ay ardaydu inta badan wadaagaan, iwm.
- Gogosha qolka fasalka waa in laga saaraa inta lagu jiro waqtigan si loo hubiyo in sagxadda dhulku ay u fududaato in la nadiifiyo oo jeermiska laga nadiifiyo.

Shaqaalaha Ilaalada ah



- Shaqaalaha nadaafada waa iney u xirtaan galoofyada la iska tuuri karo dhammaan howlaha la xiriira howsha nadiifinta, oo ay kujirto maaraynta qashinka.
 - Galoofyadu waa inay la nooc yihiin waxyaabaha dawooyinka jeermiska dila. Gacmo gashiga waa in si taxaddar leh laisaga saaraa si looga fogaado in wasakh ay soo gaarto qofka gashan iyo aagga ku xeeran la ilaaliyo. Hubso inaad nadiifiso gacmaha ka dib markaad ka saarto galoofiska.

- PPE dheeraad ah ayaa laga yaabaa in loo baahdo iyadoo lagu saleynayo nadiifinta / waxyaabaha jeermiska dila ee la isticmaaley iyo haddii ay into jirto halista daadasho.

- Dhamaan meelaha lagu kaydiyo qalabka nadaafada iyo waxyaabaha sunta ah waa in lagu hayaa meal qufulan, oo ay ku jiraan xeryaha waardiyaha.
- Dhamaan dhalooyinka ay ku jiraan sunta / dereeriyaasha waa in si cad loo calaamadeeyaa.
- Geermis diliyaasha iyo qalabka nadaafadda ee lagu hayo fasallada iyo meelaha ay marinka u yihiin ardayda waxaa looga baahan yahay in laga ilaaliyo inay gaaraan ardayda oo meal lagaga xiro, iyadoo la tixgalinayo sumadda kiimikada iyo da'da ardayda ee fasalka.



Meelaha Biyaha

- Meelaha biyaha waa in si joogto ah loo nadiifyaa maalmaha iskuulka jira oo dhan. Hadday suurtagal tahay, ardaydu waa inay keensadaan dhalooyin biyo dib looga isticmaali karo oo loogu buuxiyaa biyo maalintii oo dhan. Tani waxay yareyn doontaa tirada ardayda si toos ah u cabaya ilaha biyaha.

Basaska Iskuulka



- Dusha sare ee basaska oo taabashadooda sarreeyso, sida baararka gacanta, kuraasta iyo daaqadaha waa in la nadiifyaa wareeg kasta oo baska sameeyo sida ugu suurogalka badan.
- Dhammaan basaska waa inay bixiyaan ugu yaraan 60% gacmo nadiifiye alkolo leh, oo la dhigaayo baska hortiisa, si ay u isticmaalaan ardayda markay baska raacayaan. Iisticmaalka iyo kaydinta kiimikooyinkan waa inay had iyo jeer hoos yimaadaan kormeeraha baska iyo / ama daraawalka baska. Nadiifyaha gacmaha waa inaan loogu tagin baska sababtoo ah qatar kuleylka awgeed.

- Furitaanka daaqadaha iyo albaabada, oo ogolaanaya hawada, si hawo loo helo marka la tago dariiqa baska.
- U oggolow waqtii badan inta u dhixeyso wareegyada si geermiska loo baabi'iyo loona joogteeyo nadaafadda iyo fayadhowrka.

Garoomaha ciyaarta



- Ardaydu waa inay ku dhaqmaan nadaafad wanaagsan oo gacmahooda ah ayagoo dhaqaaya gacmahooda inta aysan u bixin ciyaar iyo marka ay kusoo laabtaan dhismaha iskuulka.
- Samee jadwalka nasashada kaas oo xaddidaya inta fasal ee gali karta garoonka ciyaarta hal waqtii. Haddii dhowr garoon lagu ciyaaro ay jiraan, u isticmaal si dhamaystiran si aad u yareyso inta arday ay isku darayaan.

Adeegga cuntada



- Diyaariya Waqtii qadeynta isla markaana dhiirigeliya kala fogaanshaha bulshada miisaska agtooda sida (waxaa kamid ah hoyga ardayda qaba xasaasiyadda cuntada). Hadday ardaydu wax ku cunaan kafateeriyyada, sagxadaha waa in la nadiifiyaa oo la fayoobaaxo inta u dhaxaysa kuwa wax cunaya. Ku meelaynta kuraasta iyo cadeyn aaya loo baahan doonaa si loo taageero raadinta xiriirka haddii iskuulku la kulmo kiis qumman oo ah COVID-19.
- Iisticmaal waxyaabaha cuntada mar un lagu guro sida (maacuunta, weelka). Haddii waxyaabaha la tuuri karo aysan macquul ahayn ama la jeelaan karin, hubi in dhammaan waxyaabaha adeegga aan la tuuri karin lagula dhaqmo galoojis, saabuun iyo biyo kulul, oo biyo la raaciyo misa la nadiifijo ama la dhigo weelka lagu dhaqo.
- Haddii cuntada lagu bixiyo munaasabad kasta oo ka baxsan saacadaha dugsiga, bixi cunno aan loo diyaariiyay qof qof si loo yareyso xiriirka ka dhixeyya ardayda iyo shaqaalaha.

- Ka fogow wadaagga cuntada iyo maacuunta oo hubso badbaadada ardayda qaba xasaasiyadda cuntada.



Shaqaalaha kafateeriyyada

- Xaqiji in shaqaalaha loo tababaray habraacyada hawlgalka heerka ee ku habboon waajibaadka loo xilsaary iyada oo xoogga la saarayo hannaanka dhaqashada gacanta, isticmaalka galoojiska habboon, fayodhowrka shaqsiyed, u adeegidda cunnooyin nadiif ah ardayda qaba xasaasiyadda cuntada, iyo nadiifinta iyo fayodhowrka sagxadaha cuntada la saarto.
- Nadiif, fayodhowr jeermiskana ka baabi'i dusha sare ee meelaha badana la taabto sida miisaska jikada, kafateeriyyada iyo miisaska adeegga, gacanta albaabka, gaari-gacmeedka iyo baakadaha, maalinta oo dhan.
- Ku dhaqan nadaafinta gacmaha ugu habboon. Gacmaahaga kudhaq marwalba saabuun ugu yarayn 20 mirir.
- Waqtiyada ugu muhiimsan ee gacmahaaga lagu dhaqo waxaa ka mid ah:
 - Xilliga shaqada kahor iyo kadib
 - Fasaxyada shaqada ka hor iyo kadib
 - Ka dib markaad isticmaasho musquusha
 - Kahor intaadan cunin ama diyaarin cuntada
 - Kahor intaadan gashan oodan iska bixinin galoojyada la tuuri karo markaad cuntada diyaarinayso
 - Ka dib marka aad gacmo qaawan ku taabatid walxo ay qabteen shaqaalaha kale, ardayda, ama martida, sida miisaska, saxamada, kartoono, roogag, saxamada, koobabka, maacuunta, bacaha, qaboojiyeyaasha, boorsooyin iyo qashinka
 - Ka dib markaad nadiifiso sinkaaga, qufacdo ama hindhisto
 - Kadib markaad xirato, taabato ama iska saarto marada lagu xirto wejiga

Jimicsiga, Fasalada lagu barto jir dhiska, iyo qolalka lagu qaado culeyska

- Nadiifi oo fayodhowr qalabka had iyo jeer isla isticmaalaan fasallada ama kooxaha cayaaraha.
- Bixi xeerar ku saabsan nadaafadda gacmaha oo ku yaal qolalka labiska jimicsiga waxaadna kula talisaa ardayda inaysan la wadaagin waxyabaha aan laisla wadaagin ee shaqsiga ah ama lebbiska isboortiga.
- U sameey goobaha laisaga dhaqo jeermiska meel walba oo qolka ah si loogu isticmaalo qalabka ka dib mar walba oo la booqdo.
- Ku dhiiri geli ardayda iyo oradyahanada in ay ku joogteeyaan nadaafadda wanaagsan ee gacmaha ka hor iyo ka dib isticmaalka tababbarka iyo / ama qalabka cayaaraha.



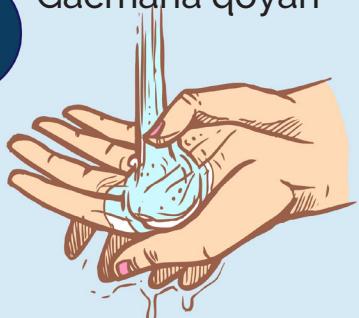
Dhaqanka ugu Fiican - Xeelado dheeri ah oo iskuulada laga yaabo inay doortaan inay raacaan

- Sii gaashaanka ku meel gaarka ah ama joogtada ah ee Plexiglas aagagga leh isdhexgal heer sare ah iyo macaamil ganacsi sida miiska xafiiska hore iyo maqaayadda u adeegta.

Hal eegmo | Fayadhowrka iyo Heerarka Deegaanka

1

Gacmaha qoyan



2

Saabuun mari



3



Isku xoq dhammaan dusha gacmaha illaa 20 sekan

4

Biyo raaci



5

Qalalan



Sida loo dhaqo gacmahaaga:

1. Gacmaha ku qoysa biyo socda
2. Mari saabuun ku filan si aad u daboosho gacmaha qoyan
3. Isku xoq dhammaan dusha sare ee gacmaha oo ay ku jiraan dhabarka gacmaha, inta u dhexeysha faraha iyo ciddiyaha hoostooda ugu yaraan 20 sekan
4. Si fican ugu dhaq biyo socda
5. Gacmahaaga ku qalali wax nadiif ah, maro qalalan, shukumaan shaqsiyadeed ama gacmo qalaliyo si loo helaayo



Xariir raadin



Qorshayaasha Badbaadada

Waa inay hirgeliyaan iskuullada hadba sida ay go'aamiso Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Kentucky.

- Galka raadinta ciwaanada wuxuu Ku wargelinaya waaxda caafimaadka deegaanka kiis kasta oo caabuqa COVID-19 ah una diyaar garoowa inaad iskaashi la sameysaan galka baarista iyo raadinta ciwaanka kaas oo leh muuqalka gaadiidka baska, wadaagga fasalka, jaantusyada kafateeriyada, iwm., taas oo suurtagalin doonta in si dhakhso ah loo aqoonsado kuwa halista ugu jira cudurka laga bilaabo ardayga / shaqaalaha ee COVID-19 wanaagsan. Karantiil si dhakhso leh u bilaabanaya oo 14 maalmood ah oo ka mid ah shakhsiyadka halista ku jira waa difaacayaga ugu fican ee ka hortagga faafitaanka horleh ee cudurka fayraska.
- Caafimaadka dadweynaha wuxuu adeegsaday raadinta xiriirka muddo tobanaan sano ah si loo garto qofka qaba cudurka la is qaadsiyo, la karantiilo qofkaas, iyo dadka kale ee qaba khatarta sare ee cudurka si looga hortago cudurka inuu ku faafo.
- Farsamadan waa lagaga guul gaaray jadeecada, busbuska, qaamo-qanshiirka, iyo cuduro kale oo fara badan oo lagu arkay iskuulada.
- Lahaanshaha qorshe looga hortago soo-gaadhistaa COVID-19 ardaydaada iyo shaqaalaha waa inay kujirtaa u diyaargarowga ka caawinta xiriiryaasha baaritaankooda.

Tixraacyada COVID-19

- <https://govstatus.egov.com/kycovid19>
- Centers for Disease Control and Prevention Considerations for School: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools.html>
- FAQs for K-12 Schools: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools-faq.html>
- World Health Organization Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020: https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4&gclid=EA1alQobChMI-sPMsf7O6QIVD7bICh1b2wyUEAAYASAAEgJ9GvD_BwE
- National Association for Pupil Transportation, Going Back to School Before the Kids 3.1, A Return to School Roadmap: http://www.transfinder.com/img/papers_and_colateral/NAPT_back_before_kids_part1-290181.pdf
- Centers for Disease Control, Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>