

Nadiifin, Fayadhowrida & Jeermis-reebis Ammaan leh

*Hagaha Adeeg-bixiyaha Adeegga Guri-la'aanta ee
Habdhaqamada Nadiifinta & Jeermis-reebis Waxtar leh
oo Sun-yar inta lagu jiro cudurka Safmarka ah ee
COVID-19*



Public Health
Seattle & King County



Qeybta Caafimaadka Bey'adeed
May 2021

Dhukumentigan wuxuu bixiyaa hagitaanka adeeg-bixiyayaasha guri-la'aanta ee ku saabsan nadiifinta, fayadhowrka, iyo jeermis dilista si loo khafiifiyo faafka COVID-19 iyo cudurrada kale ee la iska qaado. Talooyinka ku jira dhokumentigan waxay sidookale kor u qaadaan habdhaqamada nadiifin ammaan ah taasoo xoogga lagu saaro yareynta cudur-kala-qaadista shaqaalaha iyo martida ee kiimikooyinka halista ah inta lagu jiro istimaalka iyo keydinta alaabooyinka nadiifinta.

SARS-CoV-2, feyraska sababa COVID-19, [wuxuu inta badan ku faafaa qof-ilaa-qof](#) saddexda siyaabood ee soo socda:

- Neef-jiidista hawo ay ku jirto dhibco candhuuf yaryar iyo hawo infekshan wadata.
- Ku nuugista meelaha furan sida indhaha ama afka dhibco faniin ah, marka qofka infekshan qaba qufaco ama hindhiso.
- Ku taabashada gacmo wasakhaysan meelaha furan.

Markii la tixraaco Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC), khatarta COVID-19 laga qaado taabashada sagxadaha sumeysan wey [mid hooseysa](#). Hababka [ugu fiican ee lagu yareeyo faafka COVID-19](#) waxaa kamid ah [is-tallaalida](#), xirashada [maaskaro daboosha sankaa iyo afkaaga](#), dhawrista [kala-fogaansho bulsheed oo dhan 6 taako](#), ka fogaanshaha meelaha dadku ka buuxo oo hawo-wareeg liito leh, [hormarinta hawo-wareejinta](#), iyo [gacmo-dhaqis joogto ah](#). Intaa waxaa raacsan, nadiifinta, fayadhowrka, iyo/ama jeermis-reebista sagxadaha maalin kasta ayaa weli muhiim u ah ka hortagga isu gudbinta xanuunnada neef-mareenka iyo shubanka (sida hargabka caadiga ah cagaarshowga A, norovirus, iwm).

Tusmooyinka

Qeexitaannada -----	2
Habdhaqamada Nadiifinta Maalinwalba ah & Badbaadada Shaqsiyeed -----	3
Xulashada Alaabta -----	4
Maxaa Loo Doortaa Alaabo Ammaan Badan? -----	4
Talooyin & Taxaddarro Badbaado -----	5-6
Nadiifinta kadib markii kiis la xaqiijiyay ama la tuhmay -----	7
Usamayso iskaa (DIY) Nadiifiye, Fayodhawre, iyo Jeermis-dile-----	8
Tixraacyo -----	9

Qeexitaanno

Nadiifinta, fayadhowrista, iyo jeermis-reebista waa isku egyihiin laakiin waxay leeyihiin isticmaalyo kala-duwan. Hubi in habka saxda ah loo isticmaalo hawl kasta oo nadaafadeed.



Nadiifinta waxay ka saartaa wasakhda iyo qashinka sagxadaha iyada oo lagu xoqayo saabuun ama oomo oo biyo la raacinayo

Marwalba nadiifi kahor intaan la fayodhawrin ama jeermiska la dilin, gaar ahaan haddii sagxaduhu ay leeyihiin wasakh muuqata. Waxtarka nadiifiyayaasha iyo jeermis-dileyaasha aad buu u yaryahay markii sagxaduhu wasakheysanyihiin

Fayadhowrku wuxuu yareeyaa cadadka jeermisyada sagxadaha ilaa heer ammaan ah wuxuuna hoos u dhigaa halista faafidda infekshanka.

Nadiifi **sagxadaha cuntadu gaadho** (tusaale ahaan, weelasha, miisaska jikada, qalabka) iyo **boombalaha sida fudud loo tirtiri karo**, maadaama nadaafiyayaashu u halis yaryihiin caafimaadka dadka.

Jeermis-reebku wuxuu dilaa jeermiska wuxuuna ka joojiyaa inuu koro. Hay'adda Ilaalinta Bey'adda (EPA) waxay maamushaa jeermis-dileyaasha si loo sugo waxtarkooda. **Isticmaal jeermis-dileyaasha kaliya ee ka diiwaangashan EPA.**

Jeermiska ka dil musqulaha iyo meelaha badanaa la taabto maalintii hal mar (ama in ka badan haddii loo baahdo).




TALOOYINKA Badbaadada:

Isticmaalista xad-dhaafka ah ee jeermis-dileyaasha waxay noqon kartaa mid waxyeello badan. **Isku day inaad ku xaddiddo isticmaalka jeermis-dileyaasha halmar maalintii ilaa** aad ogaato inuu qof jiran yahay, ayna jiraan dareere jireed(dhiig, matag, saxarada, kaadida), ama in meeshu tahay aag ama qol dad badan.

Habdhaqamada nadiifinta maalin walba

Talooyinka soo socda waxaa loogu talagalay isticmaalka maalin walba marka aysan jirin qof lagu xaqiijiyay ama lagu tuhunsan yahay inuu qabo COVID-19 (ama jirro kale oo la isqaadsiyo) oo aan lagu ogayn meesha.

Hagitaan ku saabsan nadiifinta kadib markii kiis COVID-19 la xaqiijiyay ama la tuhmay, fiiri bogga 7.

Sagxada/qolka	Nadaafad joogto ah
<p>Musqulaha</p> 	<p>Nadiifi oo <u>jeermiska ka dil</u> musqulaha ugu yaraan hal mar maalintii, ama in ka badan iyadoo ku xiran isticmaalka.</p>
<p>Meelaha badanaa la taabto</p>  <p>(tusaale ahaan, gacanka albaabka, saxanka, biraha la cuskado, kumbiyuutarrada, badhamada wiishka, iwm.)</p>	<p>Nadiifi oo <u>jeermiska ka dil</u> meelaha badanaa la taabto ugu yaraan hal mar maalintii (1x/maalintii).</p> <p>Ogow: Nadiifi (ama nadiifi oo jeermiska ka dil) sagxadaha inta badan haddii loo baahdo. Booqo Nadiifinta iyo Jeermis ka dilista Xaruntaada ee CDC si aad u hesho hagitaan dheeraad ah.</p>
<p>Jikada/meelaha cuntada ee la taabto iyo waxyaabaha caruurta ku ciyaarto</p> 	<p>Nadiifi oo <u>jeermis-reeb</u> sagxadaha jikada isticmaalka kasta kadib. Waxyaabaha carruurta ku ciyaarto waa in si joogto ah loo nadiifiyaa loona fayadhowro.</p> <p>Ogow: Hagaha Fayadhowrka iyo Nadaafadda Caafimaadka Dadweynaha wuxuu bixiyaa faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan nadiifinta jikada.</p>

Badqabka Shaqsiyeed

Tixgeli talooyinkan muhiimka ah si qaab ammaan ah loogu maareeyo kiimikooyinka. Si aad u heshid talooyin iyo taxaddarro dheeri ah, fiiri bogagga 5 & 6.



Fur daaqadaha & albaabada si loo kordhiyo hawada cusub ee soo galaysa.



Dib-u-eeg summadaha alaabaha tilmaamaha isku-darista, waqtiga xiriirka, iyo qalabka ilaalinta shaqsiyeed (PPE).



Ha isku qasin alaabaha loo isticmaalo nadiifinta.



Xidho PPE-ga loo baahan yahay oo ka fikir rakibidda xarunta indho dhaqid.

Ogow: [Sharciga Gobolka WA](#) wuxuu waajibiyaa jeermis-dileyaasha qaar in lagu ag isticmaalo xarunta indho dhaqista.



Gacmaha dhaq isla marka aad iska saarto qalabka qof isku ilaaliyo (PPE).

Xulashada Alaabta

MAXAA loo Doortaa Alaabo Ammaan Badan?

- ✓ **Ilaali** dadka isticmaala ama la gaarsiin karo alaabaha nadiifinta. Kiimikooyinka xoogga badan cuncun-gelin karaan indhaha iyo cunaha, waxay keeni karaan madax-xanuun, waxayna kiciyaan neef/asma.
- ✓ **Yaree Gaarsiinta** alaabaha sunta ah. Raadreebyada caafimaad qaarkood waa kuwo la arko isla markiiba (sida weerarrada neefta), halka saamaynada kale aysan soo muuqan sanado ama tobannaan sano.
- ✓ **Ilaali Carruurta**. Carruurta (iyo xayawaanka la rabeeyo) wey uga nugulyihiin dadka waaweyn saamaynta kiimikooyinka sunta ah ee bey'adda.



Neef



Cuncunka Maqaarka



Cuncunka Indhaha



Madax-xanuun

- ✓ Liiska EPA ee [EPA's List N](#) wuxuu bixiyaa liiska jeermis-dilayaasha ee loo oggolaaday COVID-19. U isticmaal xulashada jeermis-dile habboon.

- ✓ Raadso jeermis-dileyaal wata maadooyin waxtar leh oo ammaan ah sida:

- Hydrogen peroxide
- Ethanol ama Isopropanol alcohol (jeermis-reebta aalkahoolka ah)
- Aashitada Citric
- Aashitada L-lactic ah
- Aashitada Peroxyacetic ah



- ✓ libso alaabaha loo shahaadeeyay inay ammaan u yihiin caafimaadka aadanaha iyo deegaanka marka ay suurto gal tahay. Calaamadaha tusaalaha ah qaarkood waxaa ka mid ah:



- ✓ Marwalba isticmaal fayadhawraha iyo nadifiyayaasha loo ansixiyay meelaha cuntada ee jikada. Ka raadi faahfaahintaana calaamadaha alaabta.

- ✓ Ka fiiri alaabta “signal word” oo ku sumadan. Astaamaha sumadda **⚠ DANGER** iyo **⚠ WARNING** waxay muujiyaan alaabtu inay aad ama si dhexdhexaad ah u sun badan tahay.

Badalkeeda, raadi ereyga sumadda ee **⚠ CAUTION** ama alaabaha aan lahayn erayga summadda maadaama ay yihiin kuwo suntoodu ay yartahay.

- ✓ Dooro saabuunaha iyo oomooyinka aan carafta lahayn markay macquultahay. Marwala dooro warankiilo aan caraf lahayn.



Talooyinka Badbaadada

- ✔ **Banee qolalka kahor intaadan nadiifin** si looga fogaado dadka in la gaarsiiyo sunta kiimikooyinka iyo urkooda. **Hubi inaad furto daaqadaha iyo albaabada** si loo kordhiyohawada soo galaysa iyo isbedelka hawada.



- ✔ **Iskugu qas kiimikooyinka sida ku cad tilmaamaha ku qoran.** Urinta urta kiimikada inta lagu jiro nadiiinta waxay calaamad u noqon kartaa in wax badan la isticmaalay.



- ✔ **Buuxi dareerayaasha dhalada la buufiyo 24 saacba mar** si loo hubiyo waxtarka. Weelasha furan (tusaale ahaan, baaldiyaha) ee dareerayaasha biyaha iyo warankiiladaisugu jira waa in la beddelaa 2-4 saacba mar, ama marka biyuhu xunbo yeeshaan.



- ✔ **Hubi in dhammaan dhalooyinka kiimikada iyo weelasha lagu calaamadeeyay magaca waxa ku jira.**



- ✔ **U fiirso waqtiga kiimikada loo daayo ee lagu taliyay** (ama "waqti qoyaan") ee alaab kasta. Waqti qoyaan waa qadarta waqtiga (tusaale ahaan, 30 ilbidhiqsi ilaa 10 daqiiqo) ee alaab ama kiimiko u baahantahay inuu ka qoyanaado Meesha lagu nadiifinayo si ay waxtar ugu yeelato dilista jeermiska la rabo inl a dilo.

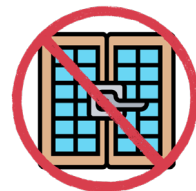


- ✔ **Ku kaydi alaabta wax lagu nadiifiyo meelo ammaan ah, qabow, iyo qallalan** oo ka fog meelaha cuntada iyo carruurta. Fiiri taariikhaha dhicitaanka si loo xaqiijiyo alaabuhu in ay wali waxtar leeyihiin.



Taxaddarrada Badbaadada

- ⊗ Ha ku diyaarin ama ha ku isticmaalin kiimikooyinka meelaha aan lahayn hawo-isbedel fiican, ama u dhow carruur iyo dad nugul.



- ⊗ Ka fogow dhalada kiimikada laga buufiyo markay suurtoagal tahay, si loo yareeyo tirada kiimiko ee hawada galaysa inta lagu jiro nadiifinta. Isticmaal masaxyada kiimikada ama dhalooyinka "ku shubida" iyo "buufinta" beddel ahaan.

Ogow: Haddii aad isticmaalayso dhalooyin buufinta, ku tirtir waraaqo lagu qooyay dareeraha halkii aad meel fog kaga buufin lahayd.



- ⊗ Ku-buufinta jeermis-dileyaasha hawada ma aha mid waxtar u leh baabi'inta walxaha SARS-CoV-2 ee hawada kujira ama sunta kale. U-isticmaalidda kiimikooyinka si aan habboonayn ama hab ka duwan tilmaamaha calaamadda ayaa keeni kara khatar ka badan dheefta.



- ⊗ Qiiqinta, carfisooyinka, buufiyayaasha elaktrastaatiga ah, ama "bambooyinka" kiimikada ee qolalka iyo sagxadaha laguma talinayo xakamaynta COVID-19. Qalabkaan kiimikooyinka hawada lagu buufiyo ayaa hawada ku jiri kara muddo dheer.



- ⊗ Alaabaha jeermis-reebka ee aan lahayn lambarka diiwaangelinta EPA, waxaa laga yaabaa in aanay ammaan ahayn ama waxtar lahayn. Sharciga federaalku wuxuu waajibiya jeermis-dileyaasha in laga diiwaangeliyo EPA.

Nadiifinta kadib marka la xaqiijiyo ama la tuhmo kiis COVID-19 ah



Tallaabada 1: Xir dhammaan aagagga uu booqday qofkaas oo sug inta suurtoogalka ah (3-5 saacadood ugu yaraan) kahor nadiifinta iyo jeermis ka dilista.

Si loo nadiifiyo oo fayriskana looga dilo sagxadaha



Tallaabada 2: Fur albaabada iyo daaqadaha dibadda oo isticmaal marawaxadaha ama HVAC si aad u kordhiso wareega hawada. Hubi in marawaxadaha ay hawada dibada u bixinayaan. Eeg Hagitaanka [Caafimaadka Dadweynaha ee Hormarinta Tayada Hawada Gudaha](#) ee loogu talagalay tallooyinka siyaadinta hawo-wareejinta.



Tallaabada 3: Xiro Qalabka PPE-ga ee loo baahan yahay (tusaale, gacmo-gashiyo, maaskarooyin, dharka difaaca, difaaca indhaha, iwm).



Tallaabada 4: Istimmaal jeermis-dile kujira liiska [EPA's List N](#). Dooro alaabaha maadooyinka ammaanka ah markastoo ay suurogal tahay.



Tallaabada 5: Wax ka qabo kulli aagagga uu isticmaalay shakhsiga la xaqiijiyay/la tuhunsan yahay, aad u eeg gaar ahaan meelaha aadka loo taabto.

Ogow:

- ❖ Haddii 3 maalmood ka soo wareegtay, nadiifin dheeraad ah iyo jeermis-dilis (wixii ka baxsan sida caadiga ah) looma baahna.
- ❖ Hagitaan faahfaahsan oo dheeraada, u booqo [Nadiifinta iyo Jeermis ka dilista Xaruntaada](#) ee CDC.

Nadiifiye, fayadhawre, iyo jeermis-dile adigu-iskaa-u-qabso ah

Nadiifiye (waxyaalo kala duwan loo isticmaalo)	Nadiifiye (loogu talagalay sagxadaha jikadaayo waxyaabaha caruurto ku ciyaarto)	Jeermis dile (loogu talagalay COVID-19)	Jeermis-dilaha gaarka ah (loogu talagalay Cagaarshowga A, Norovirus, iyo dheecaanka jirka ka daata)
1-2 qaadada shaaha (tsp) oo ah saabuun aan la carfin ama saabuunta dharka + 1 koob oo biyo ah	Warankiilo aan la carfin oo ah 1 Qaado Weyn ah + 1 gaalaan oo biyo qabow ah —ama— 1 qaadada shaaha + 1 rubac biyo qabow ah	Warakiilo aan la carfin oo ah 1/3 koob + 1 gaalaan oo biyo qabow ah —ama— Warankiilo ah 4 qaado shaahoo + 1 rubac oo biyo qabow ah —ama— Jeermis-dilayaasha COVID-19 loo ansixiyay ee EPA's List N	Warankiilo aan la carfin oo ah 1 koob + 1 gaalaan oo biyo qabow ah

1. [Hagaha Fayadhawrka iyo Nadaafadda](#) (Deegaanka King)
2. [Sida loo Nadiifiyo Jeermiskana looga dilo Iskuulada si gacan looga geysto Yareynta Faafka Ifilada](#) (CDC)
3. [Waa maxay farqiga u dhexeeya alaabaha jeermiska lagu dilo, lagu fayadhawro, laguna nadiifiyo sagxadaha?](#) (EPA)
4. [Hagitaanka ku aadan Hormarinta Tayada Hawada Gudaha](#) (Deegaanka King)
5. [Nadiifinta iyo Jeermis-ka-ilista Xaruntaada](#) (CDC)
6. [Qaababka kale ee Jeermis-reebista](#) (CDC)
7. [Warbixin kooban oo Seynis ah: Gudbinta SARS-CoV 2](#) (CDC)
8. [SARS-CoV-2 iyo Gudbinta Sagxadaha ee Gudaha Bey'adaha Bulshada](#) (CDC)
9. [Nadiifinta Ammaanka ah iyo COVID-19](#) (Deegaanka King)
10. [Nadiifinta, fayadhowrka iyo jeermiska ka dilista - alaabta ku qoran af Isbaanishka](#) (Deegaanka King)
11. [Dooro alaabo ammaan badan, bey'adda u roon](#) (Deegaanka King)

Su'aalo?

Kala xiriir HEART Caafimaadka Dadweynaha (Kooxda Ilaha-waxtarka ee Hawlgalka Xiriirka Caafimaadka) CHS.HEART@Kingcounty.gov, si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan nadiifinta ammaank ah inta lagu jiro COVID-19, iyo taageerada ka-hortagga cudurrada ee goobaha hoy-la'aanta.