

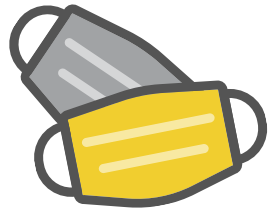
GAFUURXIRKA ISKUULKA

Waxa ay Qoysasku u Baahan Yihiin Inay Ogaadaan

Gafuurxirka waxaa lagu daboolaa sanko iyo afka iyadoo xargahana si fiican loo gelinayo madaxa ama dhegaha. Waxaan ognahay in ay qoysasku qabaan su'aalo ah dadka, waxa, sida iyo sababta ka dambeysa gafuurxirka. Waraaqahan ayaa kuu haya xoogaa jawaabo ah, oo Centers of Disease Control and Prevention (Xarumaha Ka-hortagidda iyo Xakameynta Cudurrada Faafa) (**CDC**) iyo Wisconsin Department of Health Services (Waaxda Adeegyada Caafimaadka ee Wisconsin) (**DHS**) ayaa barahooda intarnetka ku haya macluumaad dheeraad ah.

Waa maxay sababta loo xiranayo gafuurxirka?

Waxaan ognahay gafuurxirka lagu joojin karo faafidda COVID-19. Sababtuna waa in COVID-19 ka bilowdo qooyaan dhibco ah oo dadka u sii kala gudba marka uu qof hadlo, qufaco, ama hindhiso, laakiin gafuurxirka ayaa naga celin kara. Waxaa yaraanaya fursadda ay dadku isugu faafin karaan xanuunkaas iyagoo qaba xanuunka balse aan is ogeyn. Gafuurxirka waa tallaabo muhiim ah si la isaga ilaaliyo COVID-19; qof kasta markuu gafuurka xirto, waxa uu xirto ayaa difaac u noqonaya.



Yaa laga rabaa xirashada gafuurxirka?



Dadka waaweyn iyo carruurta xiran karta (oo weliba iska bixin karta) ayey khasab ku tahay xirashada gafuurkooda markay dhex joogaan iskuulka gudihiisa. Iskuullada ayaa hubinaya raacidda shuruudaha gobolka iyo kuwa deegaanka iyo wixii talooyin ah. Si kasta oo ay ahaato, waxaa dhacaysa in ay jiraan dad aan badqabid awgeed gafuurxirka u

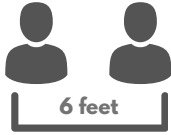
xiran karin. Tusaale, gafuurxirku khasab KUMA aha ilmaha ka yaryar 2 sano. Dadka kale ee aan laga rabin waxaa ka mid ah:

- Qof kasta oo dhib ku qaba neefsashada.
- Qof kasta oo u baahan in loo xiro iyo in laga bixiyo. Waxaana ka mid ah qofka ay hayso ama ku dhacdo miyir la'aan ama qof dhulka iska yaalla.
- Qof kasta oo qaba xaalad ah caafimaad xumo, sida dhib la xiriira neefsashada, cilladda agnaanta ama ootiisam, ama dhaawac maskaxeed oo hore, sababtoo ah dadkaasi waxay dhib ku qabi karaan in ay isticmaalaan gafuurxirka.
- Qof kasta oo kala-dhiman ama qaba naafannimo maskax ahaaneed oo aan si caadi ah u isticmaali karin gafuurxirka.

Sidee baa gafuurxirka si fiican loogu xirtaa?

Gafuurxirku waa in uu daboolo sanko iyo afka, wejigana ku dheggen yahay, oo lagu habsado in xargaha la geliyo dhegaha ama in madaxada si adag loogu xirto. Waa inaan la taaban gafuurxirka, gaar ahaan markaan gacmaha si fiican loo meyran. Hadduu kaa wasakhoobo, isaga beddel si dhakhso badan. Ha xiran gafuurxirka hal maalin ka badan adiga oo aan iska nadiifin, oo maalin kasta dhaqo markaad isticmaasho.

Si aad jirkaaga u daryeesho markaad si joogto ah u xirato gafuurxirka, marar badan iska dhaq wejiga, gaar ahaan ka hor iyo ka dib markaad gafuurxirka isticmaasho. Kareem in la marsado ayaa caawin kara inaan maqaarka wejiga wax dhib ah soo gaarin.



Gafuurxirka waa in ay garab socoto in gacmaha si joogto ah loo dhaqdo, dadka kale in laga fogaado (iyada oo loo jirsanayo 6 fiit), iyo in laga fogaado dadka xanuunsan.

Sidee baa loo ilaaliyaa gafuurxirka?

Waxaa fiican in meelo kala duwan oo kala fog la dhigto kuwa nadiifka ah iyo kuwa kaa wasakhoobay, oo weliba kuwa wasakhda ah aan la xiran ilaa si fiican loo dhaqo laguna qallajiyo kuleyl badan. Haddii aadan heli karin mashiinka dharka lagu dhaqdo, ku dhaq gacmahaaga, oomo ama warankiilo iyo biyo kulul ka hor intaadan qallajin. Haddii aad isticmaaleyso warankiilo dareere ah, raac cabbirada kala ah 5.25% ilaa 8.25% oo warankiilo ah:



- U diyaarso warankiilada dareeraha ah mid ka mid ah labada siyaabood ee soo socda:
 - 4 jeer oo ah qaaddada yar oo warankiilo ah + 1 koob oo biyo caadi ah
 - 5 jeer oo ah qaaddada waaweyn (1/3 koob) oo warankiilo ah + 1 gaalon oo biyo caadi ah
- Ku qoo gafuurxirka warankiilo iyo biyo kuu qasan ilaa 5 daqiiqo.
- Si fiican biyo qabow ama biyo caadi ah ugu biya raaci gafuurxirka.
- Warankiilada qasan ku daadi meesha biyaha wasakhda.

Haddii aad marada gafuurka gacantaada ku meyreysa oomo ama warankiilo dareere ah, ama haddii aad ku meyreysa mashiinka dharka, waa khasab inaad qallajiso.

Gafuurxirka ma lagu beddelan karaa caagga wejiga lagu daboolo?

Caagga wejiga laguma beddelan karo gafuurxirka haddii aysan jirin xaalado gaar ah. Sababtoo ah caagga wejiga kuma dhegi karo afka iyo sanko, oo lama hayo caddeyn sheegeysa in uu caaggu keligiis yahay difaac fiican oo aan la isugu gudbin karin COVID-19, oo CDC marna kuma talin xirashada caagga. Si kasta oo ay ahaato, waxaa jira marar aan la xiran karin gafuurxir oo uu markaasna caagga wejiga ayaa ah waxa keliya ee ugu fiican. Tusaale ahaan, dadka qaar ayaa u baahan bishimaha dadka in ay arkaan si ay u akhriyaan oo wax u fahmaan, marka si loo caawiyo dadkaas waa in caagga la xirto. Haddii caagga la waayo, gafuurxirka ayaa lagu beddelan karaa mid ah bac oo kale oo bishimaha laga dhex arki karo.



Sidee baan qoys ahaan uga hadli karnaa in ay jiraan dad aan waxba ku xiran karin gafuurxirka?

Gafuurxirka waa wax muhiim u ah oo gacan ka geysanaya joojinta faafidda COVID-19, balse waxa kale oo jirta in aysan dadka qaarkood marnaba xiran karin. Qoys ahaan in looga hadlo muhiimadda isticmaalidda gafuurxirka haddii si fiican loo xiran karo oo waa fursad aad isugu sheegi kartaan sida aad u difaaci kartaan dadka kale ee aan xiran karin. Sababta aysan dadka qaar sida laga rabo u isticmaali karin gafuurxirka iyo sababaha ay ugu adag tahay waxay noqon kartaa—dhaawac maskaxeed, xaalad caafimaad, naafannimo, cunsuriyad awgeed—waa wax adag in laga hadlo oo dadkuna waa ogsoon yihiin. Wada-hadalkaas ayaa dadka lagula talinayaa sababtoo ah waxaa muhiim ah in ilmaha la fahamsiiyo inaysan ka hadlin dadka aan gafuurxirka isticmaali karin. Balse xusuusi in qofkii xiran kara ay khasab ku tahay daboolidda gafuurka ama wejiga si ay bulshada oo dhan isku mid u noqdaan marka laga reebo kuwa laga daayey.



MACLUUMAADYO

Talooyinka Gafuurxirka ee CDC

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Macluumaadka DHS ee Gafuurxirka

www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm