



Hagidda COVID-19 ee ku saabsan Cusboonaysiinta hawada Goobta Shaqada

Markii Ugu Dambaysay La Cusbooneysiinyay 2/8/2022

Halista faafinta cudurka COVID-19 waa mid sarreysa:

- Gudaha qolalka yaryar, goobaha xiran, iyo goobaha ciriiriga ah ee aan lahayn hawo-cusboonaysiinta ama ay ku yar tahay ama leh hawada sida liidata loo sifeeyay.
- Goobaha ay ka jiraan waxqabadyada sababaha neefsashada sii kordheysa (t.a. shaqada adag, hadalka, heesidda).

Xaqiijinta in ay ka jirto hawo-qaadasho dad ku filan guud ahaan deegaanka shaqada ayaa gacan ka geysan karta joogteynta goob shaqo caafimaadqab leh oo amaan ah. Hawo-qaadashada waxaa sii dheer, in Amarka DOSH ee 1.70 uu tilmaamayo hab-dhaqannada kale ee ka hortagga ah sida af-xirashada iyo tallaalka yareeya halista faafitaanka cudurka COVID-19.

Loo-shaqeeyayaasha waa in ay la shaqeeyaan xirfadlayaasha kululeynta, hawo-cusboonaysiinta, iyo qaboojiyaha (HVAC) si kor loogu qaado dhismaha habka hawo-cusbooneysiinta iyo hubinta si loo xaqiijiyo in nidaamka uu si buuxda u shaqeeyo una u hawlgalo sidii loo baahnaa (gaar ahaan nidaamyada aan horey u shaqeyn jirin ama ku shaqeynaya awoodda yar).

Talooyinkan soo socda ayaa gacan ka geysan kara yareynta halista in la wajaho cudurka COVID-19:

- Adeegso fiiltarrada nidaamka HVAC oo leh heerka Qiimaha Ka-warbixinta Hufnaanta ee Ugu Yar (MERV) oo dhan 13 ama ka badan, halka ay macquul tahay. MERV waa cabbirka sida wanaagsan ee ay fiiltarrada u qabanayaan qurubyada. Sida ay tiradu u badan tahay, waa sida ay u wanaagsan tahay qabashada qurubyada. Boqolkiiba-sagaashan qurubyada ayaa lagu qabtaa fiiltarrada leh heerka MERV dhan 13.
- Bil kasta baaris/kormeer ku samee fiiltarrada iyo ningaxyada. Baabbi'i meelaha dal-daloollada ee ka jira hareeraha fiiltarrada ee oggolaanaya in hawo aan nadiif ahayn dib u soo gasho. Beddel fiiltarrada oo u nadiifi nidaamka sida loogu baahdo.
- Gudaha u soo geli hawada nadiifka ah ee ugu macquulsan adiga oo kordhinaya qaadashada hawada bannaanka ee nidaamka HVAC isla-markaana yareynaya hawada dib u soo noqnoqonaysa. Hawo-cusboonaysiinta uu xakameeyo dalabka ayaa wax laga beddeli karaa ama hawsha laga joojin karaa si loo xaqiijiyo hawada ugu badan ee bannaanka. Fur daaqaadaha ama ilaha kale ee hawada nadiifka ah laga heli karo

halka ay suuragal tahay, oo ay cimilladu saamaxayso.

- Hubso in hawada wasakhda ah in aysan dib ugu soo noqon dhismaha iyaga oo soo maraya hawo qaadashada HVAC ama daaqado furan.
- Dami marwaaxadaha saqafka ku xiran ama hagaaji adiga oo ka dhigaya kuwo hawada kor u jiida beddelkii ay hoos u riixi lahaayeen si loo yareeyo kala firirka qurubyada.
- Meesha ka saar ama dhan kale u jihay marwaaxadaha shakhsiyeed si looga hortaggo in hawada loogu afuufo min shaqaale ilaa shaqaale kale.
- Tixgeli adeegsiga nidaamyada fiiltareynta/marwaaxalada qurubka hawada ee hufnaanta sare leh (HEPA) ee la qaadi karo, si loo nadiifiyo hawada, gaar ahaan goobaha ay halista sare ka jirto sida goobaha yaryar ee xiran ee aan lahayn hawo-cusboonaysiin ama ay ku yar tahay ama aan lahayn awood ay ku bixinayso hawada bannaanka. Ka fogaaw in aad adeegsato aayooneeye ama hawo nadiifiye soosaara osoon, oo lafteeda khatar caafimaad ah.
- Marka aad beddelayso fiiltarrada, xiro qalabka is-ilaalinta shakhsiga ee habboon oo ay ku jiraan qalabka neefsashada ee leh fiiltarrada N-95, difaaca indhaha (ookiyaalaha bedqabka, muraayadaha indhaha, ama gaashaanka wejiga), iyo gacmo-gashiyada la iska tuuro.
- Hubso in marwaxadaha wasakhda ee musqulaha in ay si buuxda u shaqeynayaan, u hawlgalayaan awoodda ugu badan, iyo in laga dhigo kuwo shidan.
- Ku dhiirrigeli shaqaalaha in ay soo sheegaan arrimaha hawo-cusboonaysiinta iyo walaacyada bedqabka iyo caafimaadka.

Caawimaad dheeri ah oo laga heli karo L&I

Gargaar caafimaad iyo mid bedqab bilaash ah oo loogu talagalay shaqaalaha ayaa laga heli karaa Barnaamijka La-talinta ee L&I:

DOSHConsultation@Lni.wa.gov ima
www.Lni.wa.gov/DOSHConsultation.

Kala xiriir Waaxda Shaqaalaha iyo Warshadaha ee Gobolka Washington si aad u hesho macluumaad luuqadaada ku qoran oo ku saabsan barnaamijyada iyo adeegyada hay'adda 1-800-547-8367. Adeeggan waa bilaash.

Marka la codsado, qaababka loogu talagalay dadka naafada ah ayaa la heli karaa. Wac 1-800-547-8367. Isticmaalayaasha TDD, wac 711. L&I waa loo shaqeeye bixisa fursad loo siman yahay.