

Diidmada bandhigyada shaqo

Waxa macquula in laga dafiro kabka shaqo la'aanta haddii aad diidid bandhig shaqo kugu haboon. Waxa lagaaga baahan yahay inaad soo sheegtid bandhigyada shaqo ee aad diiday markaad gudbinaysid codsiyada oo aad haysatid sabab saxa oo aan lagu aqbalin shaqo haboon.

- **Shaqo ku haboon** waxay isku layn kujiraan tababarkii hore, waayo -aragnimada shaqada, waxbarashada, caafimaadka, badqabka iyo akhlaaqda.
- **Sabab Wanaagsan** waxaa la aasaasay marka aad haysato sabab shaqsi ah oo ku kalifaysa inaad diido shaqo lagu soo bandhigay.
- **Sheegasho been abuur ah** waxay dhacdaa marka aad si ulakac ah u qariso macluumaadka, oo ay ku jirto diidmada shaqada, markaad dalbato kabka.

Shaqsiyaadka ka warbixinaya dalab shaqo

Waa inaad soo sheegtaa markaad diido dalab shaqo, sabab kasta ha ahaatee, codsashadaada shaqo la'aanta toddobaadlaha ah. Si kastaba ha noqotee, haddii aad haysato "sabab wanaagsan" oo aad ku diidi karto, kabka ayaa laga yaabaa inay weli jiraan.

Waxaan kuugu soo diri doonaa su'aalo iimaylka ama eServices (Adeegyada). Tusaalayaasha qaar su'aaluhu waa:

- Waa maxay sababta aad u diidayso dalabka shaqo?
- Waa maxay taariikhda dalabka shaqo la sameeyay?
- Hab nooc ah ayaa loo sameeyay dalabka? (telefoon, iimayl mise warqad)
- Miyaad u qalantaa nooca shaqo ee lagu soo bandhigay?

Haddii aad qaadato kabka marka aad diido shaqada lagu soo bandhigay, waxaan sii wadaynaa inaan si shuruud ku bixinno kabka toddobaadlaha ah annaga oo go'aaminayna u - qalmitaankaaga sii joogga ee macaashka shaqo la'aanta. Waxaan ururin doonaa kabka aan kugu haboonayn hadii aad mardambe go'aamino inaanad ku haboonayn.

Shaqo haboon

Waxaan tixgalinaynaa shaqo "haboon" marka ay waafaqsan tahay tababarkii hore, waayo -aragnimada shaqada iyo waxbarashada. Marka shaqo lagu soo bandhigo, waa inaad waydiisaa naftaada:

- Miyaad leedahay khibrad aad ku qabato shaqda?

- Marka laga reebo tababarka shaqada, miyaan u baahanahay inaan yeesho tababar dheeraad ah ama waxbarasho si aan awood ugu yeesho inaan qabto shaqada?
- Miyaan horay u qabtay shaqo noocan oo kale ah?

Waxaan sidoo kale tixgelin doonaa heerka halista ku lug leh caafimaadkaaga, badqabkaaga iyo niyadaada si loo go'aamiyo in shaqadu ku habboon tahay iyo in kale. Inta lagu jiro xaaladda degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha, waxaan sidoo kale tixgelin doonaa heerka halista ah ee dalabka shaqadu ku yeelan karo caafimaadka kuwa kula deggan.

Sabab Wanaagsan

Shaqada looma arko inay ku habboon tahay marka ay jirto “sabab wanaagsan” oo loo diido dalab shaqo. Sabab Wanaagsan waxaa la aasaasay marka aad haysato sabab shaqsi ah oo ku kalifaysa inaad diido shaqo lagu soo bandhigay.

Tusaale:

- Waxaad tahay 65 jir iyo ka weyn ama waxaa lagu tixgeliyaa inaad tahay qof halis sare ugu jira [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) (Ingiriisi ahaan) inta lagu gudo jiro caafimaadka dadwaynaha ee degdega ah.
- Waxaad la noosahay qof halis badan kujira.
- Goobta shaqadu maaha mid badqabta.

In kasta oo laga yaabo inaad haysato sabab wanaagsan oo aad ku diido shaqada ku habboon, sababaha qaarkood ayaa noo keeni doona inaan su'aal ka timaado helitaanka shaqadaada.

Ma diidi kartid shaqada oo ma hayn kartid kabka sababaha sida:

- Waxaad ka dhigtaa wax badan oo ku saabsan shaqo la'aanta marka loo eego shaqada lagu soo bandhigay.
- Ma doonaysid inaad shaqayso.
- Waxaad ka walwalsan tahay ku noqoshada shaqada, laakiin ma haysatid sabab kale oo la aqbalay oo aad ku diidi karto.
- Ma jeclid shaqada lagu soo bandhigay inkastoo aad ku haboontahay shaqada.
- Waxaad doonaysaa inaad badasho xirfadaha.
- Dugsi baad kujirtaa.
- Waxaad ku noqonaysaa shaqadaadii caadiga ahayd, lakin ma ogid wakhtiga.
- Waxaad sugaysaa shaqaalaysiiye ka duwan si uu shaqo kuusiyo.

Goobo shaqo oo aan badqabin

Shaqaalaysiiaasha Washington waa inay raacaan [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#), qabta [Department of Labor and Industries](#) iyo [Washington State Department of Health](#) shuruudaha iyo tilmaamaha si loo ilaaliyo goob shaqo oo ammaan ah (linkiyada ku qoran Ingiriis).

Haddii aad diido shaqo lagu soo bandhigay sabab la xidhiidha nabadgelyada goobta shaqada, waxaan qiimeyn doonaa haddii xaaladaha goobta shaqada ay ammaan yihiin. Macluumaadka laga helayo mudicaga iyo mudacalayda, iyo sidoo kale xeerarka amniga gobolka iyo federaalka, ayaa la tixgelinayaa.

Shaqada looma tixgalinayo si ay ugu habboonaadaan haddii loo -shaqeeyuhu uusan rabin ama uusan awoodin inuu bixiyo goob shaqo oo ammaan ah, sida uu farayo sharciga gobolka iyo federaalka iyo tilmaamaha. Loo -shaqeeyayaasha waxaa saaran mas'uuliyadda ah inay caddeeyaan in goobaha shaqadu ay ammaan yihiin oo ay u hoggaansamaan sharciyada iyo tilmaamaha badbaadada goobta shaqada ee habboon.

Fsheegasho been abuurka ah

Qof kasta oo soo gudbiya sheegashooyinka toddobaadlaha ah waa inuu si dhab ah u caddeeyo inay heleen dalab ah inay ku noqdaan shaqada. Markaad na soo ogeysiiso inaad heshay dalab ah inaad shaqada ku laabato, waxaan ku weydiin doonaa adiga iyo loo shaqeeyaha su'aalo si loo go'aamiyo haddii aad weli u qalanto kabka shaqo la'aanta. Waxaa loo tixgeliyaa khiyaano haddii aad si ulakac ah u qariso macluumaadka, oo ay ku jirto haddii aad diido dalab shaqo.

Cawaaqibka ka dhalankara sheegasho been abuur ah

Si ulakac ah ugu guuldareysiga soo sheegida shaqada iyo dakhliga saxda ah, helitaanka shaqada, ama sababta kala tagga waxay keeni kartaa diidmada kabka, dib u bixinta kabka, ganaaxyada maaliyadeed iyo dacwad dembiyeed suurtoagal ah.

Gudbinta racfaanka

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso racfaan haddii aadan ku raacsanayn go'aanka aan gaadhay ee ku saabsan faa'iidooyinkaaga shaqo la'aanta. Tusaalayaasha go'aamada aad racfaanka ka qaadankarto waxa kujira:

- Inaad leedahay sabab macquul ah oo aad udiidi karto dalabka shaqo.
- Hadiiba dalabka shaqo uu kugu haboonyahay.

[Ogow faah-faahin](#) (af -ingiriisi) oo ku saabsan rafcaannada kabka iyo sida loo soo gudbiyo.