



# Waa Maxay Sababta Afsaabyada Giijsan ee Lakabada Badan u Yareeyaan Faafitaanka Covid-19?

Bulshada PPS ee Sharafta leh,

In kastoo difaaca ugu wanaagsan ee aynu ka haysano COVID-19 ay wali tahay tallaalada marka lagu daro xoojinta, waxaynu ognahay marka si sax ah loo isticmaalo, afsaabyadu inay yihiin xayndaab muhiim ah oo yareeya faafitaanka dhibcaha neefta la socda ee qofka, kuwaasi oo faafin kara fayraska keena COVID-19. Maadaama nooca Omicron aad u faafo marka loo eego nooca Delta, xirashada afsaab si wacan kuu leeg hadda ayuu ugu muhiimsan yahay si loo yareeyo faafitaanka COVID-19. Si ay u yareeyaan faafitaanka nooca Omicron, PPS waxay sii wadaan inay shardi uga dhigaan dadka inay xirtaan afsaab mar kasta inta ay dugsiga joogaan (gudaha iyo dibadda) iyo basaska dugsiga markay la socdaan.

Hoos waxa ku qoran talooyin ka socda khubarada caafimaadka dadwaynaha oo ku saabsan isticmaalka saxda ah ee afsaabka:

1. **Afsaabyadu waa inay daboolaan sanko iyo afka:** Afsaabyada waxa waajib ah in lagu xirto afka *iyo* sanko, kuwaasi oo labadaba fayrasku joogi karo.
2. **Afsaabyada marada ah waa inay yeeshaan lakabyo badan oo dun ah:** Afsaab maro ah waa laga dul xiran karaa afsaabka hal marka la isticmaalo. Tani waxay ku kordhisaa lakab waxayna sare u qaaddaa leekaanshaha liita ee afsaabyada halka mar la isticmaalo. Ha iska dul xiran laba afsaab oo kuwa halmar la isticmaaloo ah.
  - a. Afsaabka waxtarkiisa shaandhayntu sarrayso ee wajiga sida fiican u leeg waa ikhtiyaar kale. Kuwan waxa ka mid ah neefsahlayaasha N95, KN95, iyo KF94.
  - b. Ha xiran afsaabyo leh khaananka neefsiga. Khaanankan neefsigu waxay u oggolaanayaan qurubyada iyo dhibcaha inay hawada galaan.
3. **Afsaabyada waxa waajib ah inay ku giijsan yihiin dhinacyada wejigaaga laakiin ayna ku dhibayn:** Dooro afsaab si giijsan u leeg wejigaaga oo soo maraya garkaaga hoostiisa. Afsaabka ku leh meelo daloola sankoaga ama dhabankaaga hawadu si fudud ayey uga baxdaa ama u soo gashaa. Afsaabyada sanko birta ku leh waxay hagaajiyaan leekaanshaha waxayna xaqiijiyaan in hawada iyo neefsiga intooda badan lagu shaandheeyo afsaabka.
4. **Afsaabyadu waxa waajib ah inay oggolaadaan neefsi bilaa caqabad ah:** Afsaabka marada ah ee ka kooban lakabyada badan ee la dhaqi karo, laga neefsan karo, ka kooban dun si isku dhawdhaw loo tolai wuxuu qabtaa dhibcao badan marka loo eego afsaab maro ah oo ka kooban hal lakab oo maro ah. Daraasad ay samaysay Jaamacadda Illinois waxa lagu ogaaday in lakabka koowaad uu yareeyo faafitaanka dhibcaha baxaya, iyadoo markaas ay imanayso in lakabka labaad uu qabto oo joojiyo dhibcaha soo haray intooda badan, oo gaaraya ilaa 94 boqolkiiba guud ahaan. Afsaabyada qaar waxay leeyihiin meel lagaga dari karo lakab kale oo dun ah.

Haddii aad xiisaynayso inaad wax badan ka ogaato sida loo doorto, si sax ah loogu xirto, loo nadiifiyo meelna loo dhigo afaabyadaada, waa kuwan linkiyo ku gaynaya khayraad lagu kalsoonaan karo oo kooban:

- CDC: [Hagahaaga Afaabyada: Sida loo doorto, si sax ah loogu xirto, loo nadiifiyo, meelna loo dhigo afaabyadaada](#)
- Carruur Caafimaad Qabta: [Afaabyada Carruurta ee Xilligan COVID-19](#)
- Carruur Caafimaad Qabta: [Khuraafaadka Afaabka: Su'aalaha Guud ee ku saabsan Ciyaalka & Afaabyada](#)
- FIIDYAW: [Sida si Sax ah Loogu Xirto Afaab](#)
- JAMA Network: [Maxaan u Xiranaya Afaab? —U Sharraxidda Carruurta Xirashada Afaabka Caafimaadka](#)

Marka laga tago qalabka ilaalinta qofka ee aanu ka codsanay qof kastaa inuu xirto, waxaanu sare u qaaday shaandhooyinka hawada ee ka jiray mid kasta oo ka mid ah nidaamyada makaanikada dugsi kasta annagoo ka dhignay heerarka MERV 13. Shaandhaynta heerkeedu sarreeyaa waxay bixinaysaa lakab ilaalineed oo kale si loola dagaalamo faafitaanka COVID. Iyadoo qayb ka ah qaabka lakabyada badan ee PPS ee lagaga hortagayo faafitaanka COVID, Degmadu waxay u qaybisay hawo nadiifiyayaasha la qaadan karo fasalada iyo meelo kale oo badan dhammaan dhismayaasha Degmada. Hawo nadiifiyayaasha la qaadan karo waxa laga helaa shaandhayn hawo oo heerka HEPA gaarsiisan, kaasi oo awood u leh inuu meesha ka saaro 99.97% qurubyada ah 0.3 microns.

#### **Nidaamka Makaanikada ah ee Shaandhaynta Hawada:**

Degmadu waxay sare u qaadday shaandhooyinka hawada ee ka jiray mid kasta oo ka mid ah nidaamyada makaanikada dugsi kasta iyadoo ka dhigtay MERV 13. Shaandhayntan heerkeedu sarreeyo waxay bixinaysaa lakab ilaalineed oo kale si loola dagaalamo faafitaanka COVID.

#### **Hawo nadiifiyayaasha la qaadan karo ee goobtaada:**

Iyadoo ka qayb ah qaabka lakabyada badan ee PPS ee lagaga hortagayo faafitaanka COVID, Degmadu waxay u qaybisay hawo nadiifiyayaasha la qaadan karo fasalada iyo meelo kale oo badan dhammaan dhismayaasha Degmada. Hawo nadiifiyayaasha la qaadan karo waxa laga helaa shaandhayn hawo oo heerka HEPA gaarsiisan, kaasi oo awood u leh inuu meesha ka saaro 99.97 qurubyada ah 0.3 microns. Kani waa shaandhaynta caadiga ah ee loo isticmaalo joojinta fayraska hawada la socda.

Waxaanu sii wadnaa inaanu ku boorino dhammaan xubnaha bulshadeena ee u qalmaa inay qaatan tallaalka iyo xoojinta fayraska. Waxaanu kugu boorinaynaa inaad kala hadasho carruurtaada xirashada saxda ah ee waxtarka leh ee afaabka markay joogaan dugsi. Waad ku mahadsan tahay dulqaadka iyo garawshiyahaaga iyo qaybta aad ka qaadanayso ilaalinta badbaadada bulshadeena.

#### **Dugsiyada Dadweynaha Portland**