

Amarka Amni Ahaw Su'aalaha had iyo goor la iska-weydiyo

1. Waa maxay Amarka Amni Ahaw?

Amarka Amni Ahaw ee Wejiga III-aad wuxuu ku dhiirrigelinayaa dadka reer Minnesota inay joogaan meel ku dhow gurigooda laakiin wuxuu u oggolaanayaa isu imaatinnada bannaanka ee asxaabta iyo qoyska ee ah 25 qof ama ka yar, iyo kulamada gudaha ee ah 10 qof ama ka yar. Kulamadu waa inay u hoggaansamaan tallaabooyinka habboon ee kala-fogaanshaha bulshada - sida kala fogaanshaha lix cagood (fiit) iyo xidhashada maaskaro.

Wejiga 1-aad ee Amarka Amni Ahaw ayaa furay dukaammada tafaariiqda iyo ganacsiyada kale ee Dariiqyada Waaweyn haddii ay abuureen oo ay qabatimeen qorshaha diyaarsanaanta COVID-19 oo ay ka hawlgalaan boqolkiiba 50 deganaanta - wejiga III-aad, isla qodobbadan ayaa lagu dabaqayaa bakhaarada tafaariiqda.

Wejiga II-aad ee Amarka Amni Ahaw makhaayadaha waxa loo furay cunnada bannaanka, iyo adeegyada shakhsiyeed, goobaha cibaadadana waxa la furay iyadoo la xaddidayo qaadka iyo caafimaadka

Wejiga III-aad ee Amarka Amni Ahawwuxuu u beddelayaa wicitaankiisa si uu u furo:

- makhaayadaha iyo baararka gudaha qaad ah 50%, oo aan ka badnayn 250 qof oo ah gudaha iyo bannaanka midkiiba - ka eeg hagitaanka wixii faahfaahin dheeri ah, iyo boos qabashada loo baahan yahay;
- Adeegyada shakhsi ahaaneed sida rugaha qurxinta, qolalka taatuuga iyo timo-jarayaasha waxay adeegsanayaan qaad ah 50% oo leh ballamo loo baahan yahay;
- Goobaha jimicsiga, xarumaha yogada iyo jimicsiga shaqsiyeed labadooda ba gudaha iyo bannaanka waxay adeegsanayan qaadka ah 25%, oo aan ka badnayn 250 qof gudaha iyo bannaanka midkiiba - ka eeg hagitaanka faahfaahinta dheeriga ah;
- Maddaddaalooyinka gudaha sida filimada, hoolalka xafladaha, ciyaaraha bawlinka, goobaha maaweelada, matxafyada, iyo tiyaatarada waxay adeegsanayaan qaadka 25%, ugu badnaan 250 qof aaggii ba - eeg hagitaanka faahfaahinta dheeriga ah;
- Barkadaha waxay adeegsanayaan qaadka 50% iyo joogteynta kala-fogaanshaha bulshada; iyo
- Munaasabadaha bannaanka iyo maddaddaalooyinka, sida munaasibadaha ciyaaraha, riwaayadaha, iyo tiyaatarada, waa inaysan ka badnaan 250 qof - ka eeg hagitaanka wixii faahfaahin dheeri ah waanna inay sii wadaan raacidda tilmaamaha kala-fogaanshaha bulshada, joogteeyaan kala-fogaanshaha bulshada, oo si adag loogula taliyo inay xidhaan maaskaro.

2. Muxuu muhiim u yahay Amarkan Amni Ahaw?

Faafidda cudurka 'COVID-19' wuxuu u yahay khatar aan horay loo arag Minnesota. Amarka Amni Ahaw ayaa ah mid si tartiib tartiib ah loo soo wareejinayo si loo soo bandhigo is-dhexgalka dadka dhexdiisa wakhti kadib. Waa tallaabo taxaddar leh oo horay loo qaaday, iyada oo aynnu dhammaanteen sii wadayno kaalinteenna si aynnu u yarayno fiditaanka fayraska oo aynnu u sii wadno inaynu ilaalino oo aan taageerno kuwa halista aadka ah ugu jira iyo shaqaalaha, kuwaas oo safka hore kaga jira masiibada.

3. Muxuu amarkan u yahay gobolka oo dhan?

Ku faafidda bulshada ee COVID-19 ee gobolka Minnesota iyo dalka oo dhan ayaa sii kordhaysa. Waxaa jirta khatar ka dhex jirta bulshada miyi iyo magaaladaba. Waxaan si aad ah uga shaqaynaynaa inaanu hubinno boosaska ku filan ee isbitaalka ee loogu talagalay kuwa u baahan. Iyadoo la xaddidayo xajmiga isu-imaatinnada kooxeed, iyo u wareejinta si tartiib tartiib ah si dib loogu furo ganacsiyada gobolka, waxaan sii wadaynaa inaanu qaadno tallaabooyin aanu ku rajayneyno inaanu xaddidno faafinta COVID-19 ee bulshooyinka ku nool gees kasta oo gobolka ah, iyada oo aan sidoo kale dib u fureyno ganacsiyada macno u leh bulshadeena.

4. Sidee baa amarkan loo fulinayaa?

Dadka Minnesota ku nool oo dhan waxaa lagu boorrinayaa in ay u hoggaansamaan fulinta Wareegtadan Amarka ah. Gobolku waxa uu la shaqeynayaa booliska magaalada kasta in ay kala shaqeeyaan amarka.

5. Minnesota ma waxay xireysaa xuduudaheeda iyadoo nala ku soo rogayo xukun ciidan ah?

Maya. Dadku xor ayey u yihiin inay soo galaan Minnesota, xitaa inta lagu jiro amarkan. Dadka imanaya Minnesota ee ka imanaya gobollada kale waa inay raacaan amarka. Si loo difaaco deriska, waxaa dadka lagu dhiirri gelinayaa in ay guryahooda ku sugnaadaan oo ay weliba ka baaqdaan in ay aadaan safar aan lagama maarmaan ahayn. Tallaabooyinkaas waa kuwa lagu difaacayo dadka Minnesota—gaar ahaan dadka noogu nugul ee aan deriska nahay.

6. Goorma ayaa la qaadi doonaa amarka amni ahaw?

Amarka Amni ahaw ayaa dhaqan galaya 11:59 pm ee Juun 9.

7. Maxaa kicin kara amarro kale oo ah Amarka Amni Ahaw?

Go'aannada waxay ku saleysnaan doonaan hagidda khabiirada caafimaadka dadweynaha iyo xogta. Saraakiisha caafimaadka dadweynaha waxay la socon doonaan tusayaasha sida inta baaritaanno ee la maarayn karo, tirada kiisaska COVID-19 ee cusub, awoodda isbitaal, xaddiga korodhka ee baaritaannada togan, qaybaha kiisaska kuwaas oo aan la garanayn isha caabuqa, iyo Heerka isbitaal dhigista iyo dhimashada. Dhammaan qodobbadaas iyo kuwo ka badan ayaa sii socon doona si loola socdo waxayna hagi doonaan go'aannada mustaqbalka.

8. Haddii layga helo COVID-19, macluumaadkayga ma si otomaatig ah ayaa loola wadaagayaa fulinta sharciga?

Haddii lagaa helo COVID-19, saraakiisha caafimaadka dadweynaha ayaa kuu akhrin doona bayaan ku saabsan la wadaagista cinwaankaaga jawaab bixiyayaasha ugu horreeya, sida dab damiska, shaqaalaha caafimaadka degdegga ah, ama saraakiisha booliiska. Haddii aad oggolaato, cinwaankaaga waxaa lala wadaagi doonaa jawaabayaasha ugu horreeya oo *keliya haddii* ay horay ugu sii jeedeen gurigaaga (tusaale ahaan, iyadoo laga jawaabayo wicitaanka 911). Marka jawaabayaasha ugu horreeya ay ku sii jeedaan cinwaankaaga, waxay heli doonaan ogeysiis ah in qof ka mid ah reerka laga helay COVID-19. Bixinta macluumaadkan jawaabayaasha ugu horeeya waxay ka caawinaysaa ilaalinta caafimaadka iyo badbaadada jawaabayaasha koowaad iyadoo la hubinayo inay qaadi karaan taxaddarro sax ah inta ay ka

jawaabayaan xaaladda degdegga ah. Si loo ilaaliyo khusuusiyaadka, magacaaga iyo macluumaadkaaga kale ee aqoonsiga lama wadaagayo.

Waa maxay howlaha aan qaban karo?

9. Ma sax baa in aan gurigayga ka baxo?

Inta lagu jiro Amarka Amni ahaw, dadka reer Minnesota ayaa ka bixi kara guryahooda. Haddii aad ka tagto gurigaaga, xiro maaskaro oo dhaqangeli tallaabooyinka kala-fogaanshaha bulshada, oo ay ku jirto joogteynta lix cagood (fiit) inta udhaxeysa adiga iyo kuwa kugu xeeran. Shakhsiyaadka halista sare ugu jira caabuqa daran ee COVID-19 waxaa **si xoogan loogu boorinayaa** inay gurigooda joogaan marka laga reebo howlaha iyo shaqada lagama maarmaanka u ah. Dadka halista badan ku jira waxaa ka mid ah:

- 65 jir iyo ka weyn.
- Ku noolaanshaha daryeel guri ama xarunta daryeelka muddada-dheer, sida uu qeexay Wakiilka Caafimaadka.
- Da 'kasta oo leh xaalado caafimaad oo hoose, gaar ahaan haddii aan si wanaagsan loo xakameyn, ay ka mid yihiin:
 - Dadka qaba cudurka sambabada ee dabadheeraada ama neef qabatawga dhexdhexaadka ah ama daran.
 - Dadka leh xaaladaha wadnaha ee daran.
 - Dadka difaaca jirkoodu hooseeyo (oo ay sababaan daaweynta kansarka, sigaar cabidda, beeridda dhuuxa ama xubin, HIV-ga ama AIDS-ka aan si fiican loo xakameyn, ama isticmaalka muddada dheer ee corticosteroids iyo dawooyinka kale ee daciifiya difaaca).
 - Dadka qaba buurnida daran (tusaha miisaanka jirka (BMI) oo ah 40 ama ka badan).
 - Dadka qaba cudurka macaanka.
 - Dadka qaba cudurka kelyaha ee dabadheeraada ee ku jira sifaynta kelayaha.
 - Dadka qaba cudurka beerka

10. Ma sax baa in lala kulmo dadka kale?

Kulammada bulsheed ee dibedda ah ee ka kooban 25 qof ama ka yar, iyo kulammada bulsheed ee gudaha ah ee 10 qof ama ka yar ayaa la oggolyahay. Xitaa kooxaha yar ee ah 25 ama kayar, dadka reer Minnesota waa inay xirtaan daboolka wejiga oo ay joogteeyaan kala-fogaanshaha bulshada, sida in lix cagoog idin dhaxayso adiga iyo kuwa hareerahaaga jooga.

11. Ka waran haddii aan u baahanahay in layga baaro koronafaras ama aan tego dhakhtarka ama dhakhtarka ilkaha?

Waxaad heli kartaa daryeel caafimaad, oo ay kujirto baaritaanka COVID-19, daryeelka ilkaha, iyo noocyada kale ee booqashooyinka caafimaad ee lagama maarmaanka ah. Waxannu kula talinaynaa dadka inay horay ka wacaan bixiyahooda daryeelka caafimaadka ama dhaqtarka kahor inta aysan raadsanin daaweyn.

12. Ma soo jaran karaa timahayga?

Haa. Adeegyada shakhsi ahaaneed sida qolalka-qurxinta, qolalka-taatuuga, iyo xarumaha xiirashada waxay ku shaqayn karaan qaadista ah 50% oo ay la socoto ballamaha loo baahanyahay. Fadlan horay u sii wac si aad u hubiso inaad u hoggaansanto qorshe kasta oo ganacs oo ahi diyaarsanaanta COVID-19, taas oo ay ku jirto maaskaro xidhasho khasab ah, ka hubinta ballantaada meel fog, ama ku sugaya bannaanka ballantaada.

13. Ma soo cibaadaysan karaa?

Goobaha cibaadada, adeegyada diinta, aroosyada, iyo xabaalaha waxay qaban karaan howlaha gudaha iyo bannaanka, oo leh qaad ah 50%, goobaha cibaadada kama badnaan karaan 250 qof meel bannaan oo kasta- ka eeg hagitaanka faahfaahinta dheeriga ah. Tallaabooyin ku habboon kala-fogaanshaha bulshada — sida joogteynta kala-fogaanshaha lix cagood (fiit) iyo xirashada maaskaro - waa in la qaataa.

14. Miyaan tegi karaa huteel ama baar?

Marka la eego Amarka Amni Ahaw wejiga III-aad, makhaayadaha iyo baararka ayaa u furan adeegga gudaha iyo banaanka qaad ah ilaa 50%. Iyadoo ay ugu wacantahay xadka qaadka, boos celis ayaa loo baahan yahay - fadlan horay u sii qorshee. Ku xadee miiskii 4, ama 6 oo ah qoyska hal qoys sidoo kale ayaa lagu dabaqi karaa. Maaskarada si adag ayaa lagula talinayaa markii aadan wax cunaynin ama wax cabaynin. Kala-fogaanshaha bulshada sidoo kale waa shuruud.

15. Ma u tagi karaa filimada, riwaayadaha, ama madxafka?

Haa, laakiin xarumahani waxay ku xaddidan yihiin xaddidaad qaad waana inay raacaan hagitaanka dheeriga ah, markaa dadku waa inay hubiyaan kahor intaysan u malaynin inay furan yihiin. Maaskaro si adag ayaa lagula talinayaa. Kala-fogaanshaha bulshada ayaa loo baahan yahay.

16. Ma tegi karaa goobta jimicsiga?

Haa. Waad tegi kartaa goobtaada jimicsi, xarunta jimicsiga, xarumaha yoga ama xarun jimicsi oo kale. Xarumahani waxay ku qasban yihiin xaddidaadaha qaadka waana inay raacaan hagitaanada dheeriga ah, sidaa darteed fadlan hubi hab-raaca hawlgalka xaruntaada. Maaskaro si adag ayaa lagula talinayaa. Kala-fogaanshaha bulshada ayaa loo baahan yahay.

17. Carruurta ma ku soo ciyaari karaan barxadahooda?

Sida waxqabadyada kale ee bannaanka, in garoon lagu ciyaaro waa la oggolyahay sida ku xusan Amarka Amni Ahaw. Qoysaska iyo dadka masuulka ah waa in ay ka taxaddaraan oo ay iska hubiyaan in carruurta gacmaha dhaqato ka dib markay wax taabtaan oo waa in ay lix fiit ama dhudhun kala fogaadaan sida ugu badan ee ay ugu suuroobeyso. Amarka Guddoomiyaha Gobolka ma xiriyo barxadaha carruurta, hase yeeshee waxaa laga yaabaa in ay xiraan dadka kale ee masuulka ah.

18. Ma sii wadan karaa inaan tago kulanka joojinta maandooriyaha, sida ururrada Alcoholics Anonymous ama Narcotics Anonymous?

Haa. Macluumaad dheeri ah waxaa laga heli karaa Hagitaanka MDH oo loogu talogelay Bulsho ku saleysan Caqiidada. Markaad ka qaybgelayso kulanka AA, dadka reer Minnesota waa inay xidhaan weji

dabool ayna ku dhaqmaan tallaabooyinka kala-fogaanshaha bulshada oo ay joogteeyaan kala-fogaanshaha lix cagood (fiit) inta udhaxeysa adiga iyo kuwa kugu xeeran. Ururrada joojinta maandooriyaha waxaa lagu dhiirri gelinayaa inay macaamiishooda u sameeyaan kulan ah intarnetka ama taleefanka marka ay uga baahan yihiin caawimaad iyo taageerid inta lagu jiro wakhtigan adag. Qofkii u baahan fadlan ha kala xiriir ururradaas macluumaadka hoose oo ah taageeridda joojinta maandooriyaha:

Alcoholics Anonymous:

- Kulanka intarnetka ee [Deegaanka Minneapolis](#)
- Kulanka intarnetka ee [Deegaanka St. Paul](#)
- Dalka gudahiisa iyo dibaddiisa [keydka xogta kulamada intarnetka](#)
- Macluumaadkan waxaa laga helay [raadinta](#) iyo [sameynta](#) kulamada intarnetka.

Narcotics Anonymous:

- [Macluumaadka](#) lagu raadsado loogana qeybgalo kulmada intarnetka
- Macluumaadka kulamada intarnetka [Minnesota](#)

Macluumaadyo Kale:

- Macluumaadka intarnetka ee Cocaine Anonymous [dalka oo dhan](#) iyo kuwa [Minnesota](#)
- Kulamada intarnetka ee xubnaha qoysaska taageeraya arrimaha [Alcoholics Anonymous](#) iyo [Narcotics Anonymous](#)
- Barnaamijka SMART Recovery [keydka xogta kulmada intarnetka](#)
- [Dalka oo dhan](#) isticmaalidda mukhaadraadka iyo macluumaadka caafimaadka dhimirka
- [Minnesota](#) isticmaalidda mukhaadraadka iyo macluumaadka caafimaadka dhimirka

19. Miyuu oggolyahay maddadaalo dibedda ah Amarka Amni Ah?

Maddaddaalada dibedda waa la oggolyahay, waa haddii ay u hoggaansan tahay baaragaraf 6 ee Wareegtada Amarkan iyo Tilmaamaha Maddaddaalada Dibedda ee laga heli karo websaydka DNR (<https://www.dnr.state.mn.us/covid-19.html>).

20. Miyaan tagi karaa xero iyadoo la raacayo Amarka Amni Ahaw?

Xero gelka goobaha kala fog waa la oggolyahay laga billaabo Maayo 18-keeda.

Sidee Amarka Amni Ahaw u saameynayaa shaqadayda?

21. Miyay tahay inaan ku laabto shaqada?

Si loo yareeyo fiditaanka COVID-19, dhammaan shaqaalaha, oo ay ku jiraan kuwa horay loogu qorsheeyay shaqooyinka waaxaha muhiimka ah, kuwaas oo ka shaqayn kara guriga waa inay sii wadaan shaqada guriga.

Haddii uu jiro khilaaf ku saabsan awoodda shaqaaluhu inuu ku shaqayn karo guriga, waxannu ku dhiirigelinaynaa loo-shaqeeyaha iyo shaqaaluhu inay si wada jir ah uga shaqeeyaan sidii ay ula imaan lahaayeen xal iyadoo la raacayo tilmaamaha amarka in dhammaan shaqaalaha muhiimka ah ee ku shaqayn kara guriga ay sidaas sameeyaan. Haddii muranka aan wali la xalin, shaqaaluhu waxay khadka taleefanka kula xiriiri Khadka-caawinta Xadgudubka kasoo Shaqaynta Guriga telefoon ahaan: 651-539-1132 ama 1-833-454-0152 (lacag la'aan), ama iimayl ahaan: WFHviolations@state.mn.us