Su'aalo Khuseeya Amarka Joogista Guriga

Waa maxay amarka joogista guriga?

Amarka joogista guriga waa farriin ku socota dadka Minnesota oo dhan si bannaanka cagta looga yareeyo marka aysan jirin dano ka baxsan kuwa lagama maarmaanka ah. Haddii la yareeyo is-dhexgalidda, waxaan hoos u dhigeynaa fursadda aan isugu gudbin karno COVID-19 iyo in shaqaalaha caafimaadka ay isu diyaariyaan baahida soo badaneysa.

Waa maxay sababta ay joogista guriga u tahay wax muhiim ah?

Xanuunka faafaya ee COVID-19 waxa uu nagu keenay khatar aan weligeed Minnesota horay loogu arkin. Haddii aysan Minnesota qaadin ficil ah la dagaalanka faafidda ama ku guuldarreysato diyaarinta qorshe guud oo ah caafimaadka dadweynaha, hadda sida ay wax ku socdaan waxaa ka muuqata in ay Minnesota ka dhiman doonaan qaar badan oo ka mid ah dadka aan jecelnahay oo isugu jira ehel, asxaab, iyo dadka deriska noo ah.

Muxuu amarkan ugu sodaa gobolka oo dhan?

Waxaa nagu soo badanaayey in uu COVID-19 ku dhex faafayo dadweynaha Minnesota iyo dalka oo dhan. Joogista guryaha ayaan ku yareyn karnaa in uu COVID-19 ku dhex faafo dadweynaha – dhinac kasta oo gobolka ka mid ah.

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 magaalo kasta in ay kala shaqeeyaan amarka.

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

Maya. Dadku xor ayey u yihiin inay soo galaan Minnesota, xataa inta lagu jiro amarkan ku-meel-gaarka ah ee joogista guriga. 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 maarmaarn ahayn. Tallaabooyinkaas waa kuwa lagu difaacayo dadka Minnesota—gaar ahaan dadka noogu nugul ee aan deriska nahay.

Miyaan u baahan doonaa dukumiinti aqoonsi ah ama warqad si aan bannaanka ugu soo baxo?

Qofna loogama baahna in uu wato wax waraaqo ah marka ay soo aadaan ama ka soo noqonayaan goob shaqo, ama meel kale. Dadka Minnesota ku nool oo dhan waxaa lagu boorrinayaa in ay u hoggaansamaan fulinta Wareegtadan Amarka ah.

Goorma ayaa la qaadi doonaa amarka joogista guriga?

Amarka joogista guriga waxa uu soconayo waa 27-ka Maajo, 11:59 habeenkii ilaa 3-da Meey, 11:59 habeenkii.

Goorma ayey ii fiican tahay in aan guriga ka baxo?

Dadka Minnesota waxa ay guryahooda ka bixi karaan waa marka ay soo qaadanayaan alaabada lagama maarmaanka ah, sida raashinka ama cuntada, dawooyin loo qoray, iyo shidaal, si ay ugu guuraan meelo kale amnigooda awgiis, ama in ay aadaan shaqo haddii shaqadooda loo arko in ay tahay qeybaha muhiimka ah. Haddii aad ka baxdo gurigaaga, xusuusnow taladii ahayd kala-fogaanshaha dadka oo lix fiit ama dhudhun ka fogow dadka kuu dhow. Dadka waxaa lagu dhiirri gelinayaa in ay jimicsigooda awgiis bannaanka ugu bixi karaan, balse waa inay xusuustaan kala-fogaanshaha.

Hawlaha la oggol yahay inta uu socdo amarka joogidda guryaha waxaa ka mid ah:

- Waxyaabo la xiriira caafimaadka iyo amniga sida doonashada adeegyada xaaladaha degdegga ah ama sahayda caafimaadka
- Bannaanka in loo baxo, sida xayawaan rabbaayad ah in lala lugeeyo, lugeyn caadi ah, ordid, kaxeysashada baaskiilka, ugaarsi, ama kalluumeysi
- Waxyaabo iyo Adeegyo lagama maarmaan ah sida raashin, shidaal, ama waxyaabo la soo qaadan karo
- Safar gobol ilaa gobol oo muhiim ah, sida marka laga soo guryo-noqonayo gobol kale
- Daryeelidda dadka kale, sida daryeelidda xubin qoyskaaga ka mid ah, saaxiib, ama xayawaan rabbaayad ah oo guri kale jooga
- Guurid, sida in ay dadka aan guryaha haysan u guuraan guryo ku meel gaar ah
- U guuridda meel kale amniga awgiis, sida in loo guuro meel kale haddii uusan gurigaagu amaan lahayn rabshadaha qoyska dhexdiisa ah awgood, fayadhowrka, ama sababo kale oo ah hawlo lagama maarmaan ah
- Arrimaha Qabiilka & Dhulkooda, sida hawlaha xuduudaha iyo seereyaasha qabiilka
- Guuridda ama Guri kale in la dego, sida deegaan cusub oo lagu noolaanayo
- Codeynta, waxaa dadka lagu dhiirri gelinayaa in ay codkooda ku soo diraan boostada haddii ay u suuroobeyso
- Aasidda Meydka, haddii dadka kulmaya aysan ka badneyn 10 qofood oo sameynaya kala-fogoonshaha (lix fiit ama dhudhun oo ah inta dadka u dhexeyneysa). Xabaalaha waa in ay dadka u sameeyaan qaabbilaad ah intarnetka, haddii ay u suuroobeyso. Shakhsiyaadka halista ugu jira COVID-19 waxaa si adag loogu dhiirri gelinayaa in ay intarnetka uga qeybgalaan.

Wareegtada Amarka 20-33 waxay oggoshahay liiska hawlaha laga daayey in la caddeeyo, sida uu u arko Guddoomiyaha Gobolka in ay muhiim u yihiin, si loo hubiyo caafimaadka, badqabidda iyo amniga dadka Minnesota oo dhan.

Gurigeyga baqqabid kuma haysto, ma bixi karaa? (Haa)

Haddii aad gurigaaga ku dareento badqabid la'aan, waa inaad ka soo baxdo. Haddii aad ku jirto xaalad degdeg ah, soo garaac 911.

Immisa jeer ayaan cuntada iyo alaabta kale soo iibsanayaa?

Shakhsi kasta iyo qoysasku waa in ay si fiican u go'aansadaan marka ay u baahan yihiin in ay wax soo iibsadaan. Dukaamada raashinka iyo kala-daabulidda cuntada waa ku filan yihiin cuntada iyo alaabada lagama maarmaanka noo ah Minnesota oo dhan.

Dukaamadee ayaa furnaan doona?

Wareegtada Amarka ah waxa ay dadka Minnesota fareysaa in ay joogaan guryaha oo ay u baxaan oo kaliya wax lagama maarmaan u ah baahidooda. Wareegtada amarka waxaa ka mid ah in shaqaalaha ka shaqeeya dukaamada laga soo iibsado raashinka iyo alaabada kale ee lagama maarmaanka ah laga daayey amarka, sidaa darteed waxaan fileynaa in ay furnaan doonaan qaar badan oo ka mid ah dukaamada.

Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo in la iga baaro korona faayrus ama inaan dhakhtar aado?

Guriga waa laga bixi karaa si loo doonto daryeel caafimaad, sida baarista COVID-19, waxa kale oo sabab degdega ah loo aadi karaa dhakhtarka ilkaha iyo sababaha kale ee lagama maarmaanka ah sida booqashada caafimaadka. Waxaan dadka kula talineynaa in ay la sii hadlaan shaqaalaha caafimaadka ama dhakhtarka ka hor inta aysan daaweyn u doonan.

Ma u guuri karaa guri kale ama qolal kale?

Haa, dadka waa loo oggol yahay in ay u guuraan guri ama qolal kale. Dadka ka shaqeysta guuridda iyagana waa loo oggol yahay in ay shaqadooda wataan.

Carruurtu ma ku soo ciyaari karaan barxadahooda?

Sida danaha kale ee bannaanka loogu baxo, barxadaha carruurtu ku ciyaarto waa in ay raacaan amarka joogista guriga. Qoysaska iyo dadka masuulka ah waa in ay ka taxaddaraan oo ay iska hubiyaan in carruurtu 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.

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

A: Kulamada shakhsi ahaanta taageeridda looga helo joojinta maandooriyaha ma ahan wax laga daayey mamnuucidda marka loo eego amarka joogista guriga. Kulan oo dhan in la isugu imaado waxaa loo yareeyey waa si looga hortago faafidda COVID-19 in uusan u kala gudbin dadka iyo guryaha iyo si waxyeellada COVID-19 looga difaaco dadka aadka ugu nugul ee Minnesota. 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 xiriiro ururradaas macluumaadka hoose oo ah taageeridda joojinta maandooriyaha:

Alcoholics Anonymous:

- Kulanka intarnetka ee Deegaanka Minneapolis
- Kulanka intarnetka ee Deegaanka St. Paul
- Dalka gudihiisa 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

Goorma ayay habboon tahay inaan safro?

Gobolka waan ka maqnahay, ee ma soo noqon karaa?

Haa, dadka maqan waa ay soo safri karaan si ay u soo guryo-noqdaan.

Ma u safri karaa oo ma ka soo noqon karaa guri nasasho oo iigu yaalla duurka?

Wareegtada amarkan qofna kama mamnuucayso inuu aado guri duurka ugu yaalla, hase yeeshee Guddoomiyaha Gobolka wuxuu si adag ugu boorrinayaa dadka Minnesota oo dhan

inay joogaan guryaha ay ugu nool yihiin sida caadiga ah. Joogista guriga waxa ay gacan ka geysaneysaa in aysan dadku isku dhex faafin COVID-19 iyo weliba in aysan saxmad ku keenin goobaha caafimaadka ee miyiga. Inaan la aadin safarka noocaas ah ee guryaha duurka ayaa noo fiican badqabid ahaan iyo caafimaad ahaan annagoo dhan.

Sidee bay joogista guriga u saameyneysaa shaqadeyda?

Shaqaalaha kuwee baa amarkan laga daayey?

Shaqaalaha bixiya adeegyada muhiimka ah ayaa laga daayey. Sababta looga daayey waa talooyin ka yimid dowladda dhexe, Wakaaladda Amniga iyo Kaabayaasha Amniga Intarnetka (CISA) oo ka tirsan Waaxda Amniga Gudaha ee Mareykanka, balse waxaa lagu sii daray qodobbo Minnesota u gaar ah. Qodobbadaas waxaa ka mid ah, laakiin aysan ku ekayn:

- Daryeelka caafimaadka iyo caafimaadka dadweynaha.
- Booliska, amniga dadweynaha, iyo gurmadka degdegga ah.
- Xannaannada carruurta.
- Guryaha xaaladaha degdegga ah.
- Guryaha dadka darbiya-jiifka ah.
- Cuntada iyo beeraha.
- Idaacadaha warbaahinta.
- Koronto-dhalinta.
- Biyaha iyo wasakhda biyaha.
- Wax-soosaarka aan laga maarmin.
- Wadeyaasha gaadiidka dadweynaha.

Inta ay socoto Wareegtada Amarka Joogista Guriga, shaqa-bixiyeyaashu miyey uga baahan karaan shaqaalaha qeybaha muhiim ah in ay yimaadaan shaqada haddii ay shaqada ku soo qaban karaan guryahooda?

Wareegtada amarka ah ma hor istaageyso shaqada lagu qaban karo intarnetka ama teleefanka (shaqada in guriga lagu qabto). Amarku waxa uu dhiirri gelinayaa dadka Minnesota ee shaqadooda ku soo qaban kara guryahooda in ay sidaas sameeyaan. Amarku waa uu qeexayaa shaqaalaha qaybaha muhiimka ah oo wuxuu dhigayaa "gebi ahaan shaqaalaha [qeybaha muhiimka ah] ee shaqada ku qaban kara guryahooda in ay sidaas sameeyaan." Amarku wuxuu dhigayaa in shaqaalaha Qeybaha Muhiimka ah, "kuwa qabta shaqo aan lagu qaban karin guryaha ama khadka taleefanka ama intarnetka ee shaqadooda ku qaban kara goobta shaqada oo keliya, oo ka baxsan gurigooda," kuwaasi waa ay ka soo bixi karaan guriga si ay u yimaadaan goobaha shaqadooda. Goobaha shaqada kuma khasbi karaan shaqaalaha Qeybaha Muhiimka ah in ay goob shaqo soo aadaan haddii ay shaqadooda ku qaban kara guryahooda. Macluumaadka halkan ku qoran waa kuwa loogu tala galay in ay kugu caawiyaan go'aaminta in shaqaalahaagu yihiin kuwa qeybaha muhiimka ah ee laga daayey amarka.

Haddii amarku ka hor yimaado in ay shaqaaluhu guriga ku qaban karaan shaqadooda, waxaa lagu dhiirri gelinyaa in ay shaqa-bixiyaha iyo shaqaaluhu ka wada hadlaan oo xal u helaan sida

uu dhigayo amarka oo ah gebi ahaan shaqaalaha qeybaha muhiimka ah ee ka soo shaqeyn kara guryahooda in ay ku khasban yihiin in ay sidaas sameeyaan. Haddii la iska hor-yimaado, shaqaalaha waxay la xiriiri karaan lambarrada khadka tooska ah ee SEOC: 651-297-1304 ama 800-657-3504 (lacag la'aan). Waaxda Badqabidda Dadweynaha Minnesota ayaa booliska magaala kasta kala shaqeyneysa in la dhaqan geliyo Amarka. Ahmiyadda Guddoomiyaha waa macluumaad iyo in uu qof kasta u hoggaansamo Amarka, laakiin Amarka khasab ayaa lagu dhaqan gelinayaa marka kas (si ula kac ah) loogu xadgudbo oo waxa uu fal-danbiyeed aan cusleyn iyo mid culus ku yahay dadka meheradaha leh, maamuleyaasha, ama maamule xigeennada. Meheradaha u hoggaansami waaya Amarka waxa ay sidoo kale la kulmi karaan ganaaxyo madani ah ilaa iyo $25,000 halkii mar iyo xalka oo noqda amar maxkamadeed.

Madadaalo noocee ah ayaa la isu oggol yahay in bannaanka loogu baxo sida ku qoran Wareegtada Amarka 20-38?

Ka sokow lugeynta, socodka dheer, orodka, baaskiilka, wadashada baabuur lagu soo wareegayo, ugaarsiga, iyo kalluumeysiga, kuwaas oo dhan oo horay la isugu oggolaa Amarkii Joosigta Guriga, Wareegtadan Amarka 20-38 waa caddeyn kale oo ah in la sii kordhiyey fursadaha madaddaalada bannaanka loogu bixi karo sida:

- Doon-kaxeysasho
- Beeraha nasashada iyo wadiiqooyinka
- Goobaha hoyga duurjoogta
- Keymaha gobolka
- Xarumaha Seyniska iyo Meelaha Dabiiciga ah
- Barxadaha xeegada iyo jiirooyinka baabuurta
- Goobaha shiishka iyo ugaarsiga xayawaanka la toogto
- Wadiiqooyinka baaskiillada ee meelaha ciyaarta barafka

Waxyaabahaas oo dhan waa kuwa lagu oggolaaday Wareeegta Amarka 20-38 , balse waa in ay dadku kala fogaadaan 6-ilaa-10 dhudhun, dad koox ah iskuma ururi karaan, oo waa in la raaco Shuruudaha Madadaalada Bannaanka ee Gobolka. Dadka hal guri ku wada nool koox ahaan ayey isula sameyn karaan madadaalo ama isboortis oo uma baahna kala-fogaanshaha dadka kale (*sida*, kubbadda cagta ama kubbadda koleyga) laakiin waa in ay qoysaska kale ka fogaadaan oo aysan wada ciyaarin. Dadka Minnesota waa in ay joogaan meelo u dhow guryahooda oo waa in aysan aadin safar aan lagama maarmaan u ahayn, sida safar dheer in loo aado meelo fogfog oo looga soo qeybqaadan doono ciyaaro iyo madadaalo.