Gubanatoore Kate Brown
Baaqa Waxbarashada
Abriil 8, 2020

Gallin dambe wanaagsan dhammaantiin.

Waad ku mahadsan tihiin maanta inaad nagu soo biirteen. Waxa halkan ila jooga Colt Gill, oo ah Agaasimaha Waaxda Waxbarashada Oregon, iyo Dr. Dana Hargunani, oo ah Madaxa Sarkaalka Caafimaadka ee Hay'adda Caafimaadka Oregon.

Xiitaa bil kama soo wareegin, in kasta oo aan ogahay in la moodo inay sanado tahay, markii aan soosaaray amarka ah in dhammaan dugsiyada Oregon si kumeel gaar ah loo xiro si wax looga qabto joojinta faafidda coronavirus ee Oregon.

Intaa kadib, waxaannu hirgelinay amarro dheeraad ah oo aannu ku farayno dadka reer Oregon inay guryaha joogaan inta ugu badan ee suurtogal ah, xiritaanka maqaayadaha cuntada iyo cabbitaanada, iyo in shardi looga dhigo kala fogaanta bulshada ganacsiyada kale ee gobolka oo dhan.

Waan ogahay sida ay tani ugu adag tahay qof kasta oo reer Oregon ah. Waanan idiinku mahad celinayaa hagarbixiina.
Sidoo kale waan ogahay in tallaabooyinka aannu soosaarnay ay yihiin kuwa daruuri u ah badbaadinta nolosha.

Jeclaan lahaayee in tan qof kasta laga fudaydin karo. Oo jeclaan lahaayee inaan meesha ka saaro carada qaar badan oo innaga mid ahi ay dareemayaan wakhtigan. Mudnaantayda koowaad waxay had iyo jeer ahaan caafimaadka iyo badbaadada dadka reer Oregon. Kani waa waxa ugu soo horreeya maskaxdayda go'aan kasta oon qaadanayo.

Intii awooddayda ah, waxaan rabaa inaan bixiyo macluumaadka ugu badan ee aan hayo, sida ugu dhakhsaha badan –- si aad u heli kartaan xoogaa hubanti ah wakhtiyadan adag.

Waxaannu rabnaa inaannu awood idiin siino inaad qorshayaal u samaysaan waxbarashada carruurtiina, iyo caafimaadka iyo badbaadada qof kasta. Gaar ahaan maadaama aan ogahay in amarrada kala fogaanta bulshadu ay uga baahdeen nafhur wayn carruurteena. Iyo in ka maqnaanta dugsigu ay tahay mid si gaar ah ugu adag ardaydeena.

Iyo waliba waalidiintooda.

Ku socda hooyooyinka iyo aabayaasha oo dhan: Ma malayn karo dhibaatada aad waajahaysaan. Dheellitirka waalidnimada wakhtigan dhibaatadu jirto, iyadoon ogahay in qaar badan oo idinka mid ah ay shaqo beeleen; ama ay yihiin gargaarayaasha koowaad; ama ay isku dayayaan inay guriga ka soo shaqeeyaan iyagoo ciyaalka la jooga. Had iyo jeer ka

walaacsan waxbarashadooda, iyo hagaajinta waxbarashada guriga lagu qaadanayo.

Tani xaqiiqdii waa mid ku adag waalidiinta sidoo kale.

Sababtaas darteed, uma malayn karo inay layaab ku tahay cid kasta inaynu ku dadaalaynay sida ugu wanaagsan ee aynu u sii wadi karno bixinta tilmaamo waxbarasho muddada lagu jiro wakhtiyadan qayru-caadiga ah.

Waxaannu ku haynaa carruurtaada, iyo dhammaan carruurta reer Oregon, xagga hore ee go'aan kasta oo aannu waxbarashada ka qaadanayno. Caafimaadkooda, farxaddooda, iyo badbaadadoodu waa mudnaanta koowaad.

Waan ogahay inuu jiro walaac badan sida aynu hore ugu soconayno. Waan ogahay ardaydeenu inay aad uga qalbijabsan yihiin inay ka maqnaadaan xiisado, ciyaaraha dhammaadka sanad dugsiyeedka iyo xafladaha qalinjabinta.

Laakiin waxa ugu wanaagsan ee aannu u qaban karno caafimaadka carruurteennu, kumanaanka barayaal ee gobolka oo dhan ku sugan, waa inaannu hubanti siinno qof kasta annagoo ku dhawaaqayna maanta go'aanka kaasoo ah in la xiro fasalada ardaydu iskugu imanayeen inta ka harsan sanad dugsiyeedka. Dugsiga, iyo barashada, waxay u sii socon doonaan

sida ugu fiican ee aannu karno annagoo isticmaalayna onlayn.

Qiyam aasaasi ah oo dugsiyadeena leeyihiin waa in laga dhigo ardayda iyo barashadooda udub-dhexaadka go'aan-qaadasho kasta.

Waannu fahamsanahay kala-go' caqliga ka baxsan ee ay tani ku yeelan karto waxbarashada arday kasta. Dhammaanteen waynnu aragnaa takoorka iyo caqabadaha qoysaska haysta, gaar ahaan kuwa dugsiyadu u ahaayeen goob wada xiriir, bulsho iyo dejin.

Gobol kasta oo waddanka ah wuxuu la halgamayaa go'aanadan. Waan ku han waynahay sida ardaydeenu wax u wadaan adduunka cusub ee hubin la'aantu jirto, iyo dadaalada macallimiinteena, barayaasha, iyo waalidiinta ee ah inay kacaan oo buuxiyaan baahiyaha wakhtigan adag ee cusub.

Go'aankan waa muhiim sababtoo ah:

Wuxuu khuseeya badbaado. Waxa mudnaanta koowaad noo ah ilaalinta carruurteena iyo macallimiinteenna. Suurtogal ma aha inaynu raacno tallaabooyinka kala fogaanta bulshada fasaladeena iyo dugsiyadeena.

Shaqaalaha waxbarashada Oregon caadi ahaan waa qaar da' waawayn una nuglaan badan COVID-19.

Waxaynnu u baahannahay hubinta ilaalinta badbaadada ardaydeena, macallimiinta, maamulayaasha, iyo shaqaalaha dugsiyada sidoo kale.

Waxa jira kharashyo hawlgal oo dugsiyadu galayaan marka ay isku diyaarinayaan in dib loo furo. Go'aaminta in hadda dugsi la xiro, inta ka dhiman sanad dugsiyeedka waxay noo oggolaanaysaa inaannu ku maalgalino wakhti iyo maal gaarsiinta waxbarashada ee (ardayda), iyo taageeridda ardaydeena innagoo u marayna waxbarashada onlaynka iyo durugsanaanta ah.

Waan ogahay in xaqiiqdan ayna ahayn wax cid innaga tirsan ay filaysay, laakiin waa go'aanka ugu fiican ee nidaamkeenna.

Haddaba, marka la eego siiniyeeradeena dugsiga sare, kuwaasi oo hadda toddobaadyo uga dhiman tahay inay dhammeeyaan sanadkii ugu dambeeyey ee dugsiga sare, waxaan sidoo kale rabaa inaan keeno qorshe kusaabsan sida aynnu uga soconayno.

Waaxda Waxbarashada Oregon, iyadoo la tashanaysa macallimiinta iyo degmo dugsiyeedyada gobolka oo dhan, waxay diyaarisay qorshe lagu sharfi doono shaqada fiican ee ardaydeenu ay dhammaystireen ilaa Maarso, oo ah markii aynnu sida kumeel gaarka ah u

xirnay dugsiyada, walina bixin doona dariiq qalinjabinta lagu gaaro.

Tabashooyinka dhinaca sinnaanta –- marka la eego ardaydeena bilaa hoyga ah, ardaydeena aan caddaanka ahayn, ardayda saboolka ah iyo ardayda nugul –- waa waxa ugu horreeya ee maskaxdayda kujira markii aan qaadanayo go'aanno siyaasadda dadwaynaha ah oo saamaynaya dadka reer Oregon. Kani waa ka qayb sababta aan u taageerayo qorshahan ay soo diyaariyeen Waaxda Waxbarashadu.

Dhammaan siiniyaradeena dugsiga sare kuwaasi oo ku taagnaa dariiqa qalinjabinta kahor intii dugsiyada gobolka oo dhan aan la xirin waxay heli doonaan buundo gudbitaan koorsooyinkoooda. Tani waxay noo oggolaan doontaa joogtaynta shuruudaha qalinjabinta wakhtigan ee Oregon.

Waan diiday inaan ardayda ku ciqaabo, kuwaasi oo qaar badan oo kamid ah ay ku sugnaayeen dugsiyada Oregon muddo ka badan toban sano, fasalada oo ay tagi kari waayeen wax ka yar laba bilood ah.

Hase yeeshee, ardayda aan haysan buundo gudbitaan bartamihii Maarso, una baahnaa wakhti ay ku hagaajiyaan buundooyinkooda si ay u gudbaan hal ama ka badan fasalada looga baahnaa si ay u helaan dibloomadooda, waxaan ka codsanayaa degmo

dugsiyeedyada inay u fiirsadaan dadaaladooda iyagoo raadinaya qaabab halabuur leh si ay u siiyaan siiniyeeradan dareenka dheeraadka ah ee ay u baahan yihiin si ay qalinjabiyaan.

Waxay ku dhiirigelisaa dugsiyadeena inay u soosaaraan qorshayaal barasho oo badiil ah siiniyeerada. Waxaynnu horeba u arkaynay dugsiyadeena oo adeegsanaya xeelado halabuur leh kuwaasi oo deegaanka lagu sameeyey kana turjumaya danaha ugu wanaagsan ee ciyaalkeena. Ma rajaynayo wax ka yar caawinta hubinta in siiniyeeradu ku qalinjabiyaan wakhtiga loogu talogalay.

Sidoo kale, waxaan fidinayaa amarka sare ee jira ee nidaamka waxbarashada dugsiga kadib si uu u sii socda kadib barashada onlaynka ah ilaa dhammaadka teeramkan waxbarasho.

Jaamacadaha dadwaynaha ee Oregon sidoo kale waxa ka go'an hubinta in ardayda sanadka koowaad ee jaamacadda soo galaysa kuwaasi oo loogu talogalay inay isdiiwaangaliyaan macaahiddeena waxbarasho ee gobolka loo fiiriyo si caddaalad ah iyadoo la eegayo kala-go'a waxbarasho ee ay soo mareen sanadkoodii ugu dambeeyey ee dugsiyada COVID-19 dartii.

Ma jirayo arday loo oggolaaday galitaanka jaamacadaha dadwaynaha dayrtan oo oggolaanshaha laga qaadi doono iyadoo ay ugu wacan tahay

siyaasaddan darajaynta ee cusub, ama awood darro uu ku dhammaystiri waayo shaqadiisa koorsada ilaa iyo inta uu wali qalinjabinayo.

Sidaa darteed mar labaad, waan ogahay in dugsiyada xirnaanaya inta ka dhiman sanad dugsiyeedku aanu ahayn war aad jeclaydeen inaad maqashaan. Hase yeeshee, waxaan rajaynayaa in qorshaha ay ku qalinjabinayaan siiniyeeradeenu, iyo ballanqaadkeena inaynu sii wadno barashada ay meesha ka saari doonto qaar kamid ah culaysyada hubanti la'aanta ee ardayda iyo waalidiinta gobolka oo dhan.

Waxaan runtii rabaa inaan wakhti ku qaato inaan sharfo barayaasha ku hawlan xaaladdan aan hore loo arag: macallimiinteena, maamulayaasha, kormeerayaasha, la-taliyayaasha, wadayaasha basaska, iyo shaqaalaha adeegga cuntada.

Waan ogahay jacaylka aad u qabtaan ardaydiina, iyo jacaylka aad u qabtaan waxbarista. Kani waa wakhti macallinka aad ugu adag iyo isku dayga inaad la xiriirto ardaydaada oo dhan, kaalmayso, oo aad ka caawiso inay koraan.

Waxaan sharfayaa halabuurnimadiina iyo adeegga dadwayne ee aad haysaan wakhtigan taariikhiga ah. Waad ku mahadsan tihiin wixii aad qabateen oo dhan.